

**Anhang:** Instrumente und Grenzwerte zur Klassifikation und Rückmeldung der Risiken und Ressourcen in *ready4life*.

Thema	Inhalte/Variablen	Ampelfeedback		
		Grün	Orange	Rot
<b>Stress</b> Subjektiv erlebter Stress (Elo, Leppanen et al. 2003)	Stress ist ein Zustand, in dem sich eine Person angespannt, unruhig, nervös oder ängstlich fühlt oder nachts aufgrund von störenden Gedanken nicht schlafen kann.  Spürst du derzeit diese Art von Stress? 1: "überhaupt nicht" - 5: "sehr stark"  <i>\$strSingleItem</i>	Stress niedrig  <i>\$strSingleItem = 1 2</i>	Stress mittel  <i>\$strSingleItem = 3</i>	Stress hoch  <i>\$strSingleItem = 4 5</i>
<b>Sozialkompetenz</b> Sozialkompetenz in 4 ausgewählten Bereichen in Anlehnung an Gambrill & Richey, (1975)	Zu sich stehen 1. zu sich Stehen bei Kritik 2. sich selbst loben Auf Andere zugehen 3. Fragen stellen, wenn etwas interessiert 4. Zugeben, wenn man Unrecht hatte Bedürfnisse ausdrücken 5. Eigene Meinung im Gespräch mit Vorgesetzten vertreten 6. Arbeitskollegen sagen, wenn etwas stört Gruppendruck aushalten 7. Freunden sagen, wenn man anderer Meinung ist wie sie 8. Freunden sagen, wenn man kein Alkohol trinken oder nicht rauchen will  Antwortkategorien jeweils 1: sehr unsicher, 2: eher unsicher, 3: teils/teils, 4: sicher, 5: sehr sicher  <i>\$soz1- \$soz8</i> Mittelwert: <i>\$sozGT</i>	Sozialkompetenz hoch  <i>\$sozGT &gt; 3.5</i>	Sozialkompetenz mittel  <i>\$sozGT = 2.5-3.5</i>	Sozialkompetenz niedrig  <i>\$sozGT &lt; 2.5</i>
<b>Internetgebrauch</b> Online-Nutzung gemäss	Internetgebrauch erfasst über 5 Items der Short CIUS	Risikoarm	Risikoreich	Sehr risikoreich

<p>der Short Compulsive Internet Use Scale (Besser, Rumpf et al. 2017)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wie häufig findest du es schwierig, mit Aktivitäten im Internet (z.B. mit Gamen, Chatten, Posten) aufzuhören, wenn du online bist?</li> <li>2. Wie häufig sagen dir Andere (z.B. Familie, Freunde), dass du zu viel online bist?</li> <li>3. Wie häufig schläfst du zu wenig wegen des Internets /Smartphones?</li> <li>4. Wie häufig vernachlässigst du Dinge, die du eigentlich erledigen solltest, weil du lieber online bist?</li> <li>5. Wie häufig gehst du ins Internet / ans Smartphone, weil du dich niedergeschlagen fühlst?</li> </ol> <p>Antwortkategorien jeweils 0: nie, 1: selten, 2: manchmal, 3: häufig, 4: sehr häufig</p> <p><math>\\$net1-\\$net5</math> Summenwert: <math>\\$netGT</math></p>	<p><math>\\$netGT = 0-6</math></p>	<p><math>\\$netGT = 7/8</math></p>	<p><math>\\$netGT = 9-20</math></p>
<p><b>Alkoholkonsum bei unter 16-Jährigen</b> Empfehlungen gemäss der Eidgenössischen Kommission für Alkoholfragen (2018)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konsumtage in den letzten 30 Tagen</li> <li>2. Mittlerer Konsum pro Konsumtag</li> <li>3. Monatskonsum (errechnet aus 1. &amp; 2.)</li> <li>4. Maximalkonsum in letzten 30 Tagen</li> </ol> <p><math>\\$alcoholDays</math> <math>\\$drinksPerDay</math> <math>\\$drinksPerMonth</math> <math>\\$drinksMax</math></p>	<p>Risikoarm</p> <p>In den letzten 30 Tagen wurde kein Alkohol konsumiert.</p> <p><math>\\$alcoholDays = 0</math></p>	<p>Risikoreich</p> <p>Frauen nehmen nicht mehr als 1, Männer nicht mehr als 2 Getränke an einem typischen Tag zu sich. Es gibt mindestens <b>20</b> alkoholfreie Tage im Monat. Der Maximalkonsum liegt bei maximal 1/2 Getränken.</p> <p><math>(\\$alcoholDays \leq 10</math> AND <math>\\$alcoholDays &gt; 0</math> AND <math>\\$drinksPerDay \leq 1/2</math> (f/m) AND <math>\\$drinksMax \leq 1/2</math> (f/m)</p>	<p>Sehr risikoreich</p> <p>Es wird an mehr als 10 Tagen Alkohol konsumiert oder der typische Tageskonsum liegt bei über 1/2 Getränken oder der Maximalkonsum liegt bei &gt; 1/2 Getränken</p> <p><math>\\$alcoholDays &gt; 10</math> OR <math>\\$drinksPerDay &gt; 1/2</math> (f/m) OR <math>\\$drinksMax &gt; 1/2</math> (f/m)</p>
<p><b>Alkoholkonsum bei 16- und 17-Jährigen</b> Empfehlungen gemäss der</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konsumtage in den letzten 30 Tagen</li> <li>2. Mittlerer Konsum pro Konsumtag</li> <li>3. Monatskonsum (errechnet aus 1. &amp; 2.)</li> </ol>	<p>Risikoarm</p> <p>Frauen nehmen nicht</p>	<p>Risikoreich</p> <p>Das Kriterium zu</p>	<p>Sehr risikoreich</p> <p>Der Maximalkonsum liegt</p>

<p>Eidgenössischen Kommission für Alkoholfragen (2018)</p>	<p>4. Maximalkonsum in letzten 30 Tagen</p> <p><i>\$alcoholDays</i>  <i>\$drinksPerDay</i>  <i>\$drinksPerMonth</i>  <i>\$drinksMax</i></p>	<p>mehr als 1, Männer nicht mehr als 2 Getränke an einem typischen Tag zu sich. Es gibt mindestens 20 alkoholfreie Tage im Monat. Der Maximalkonsum liegt bei 1/2 Getränken.</p> <p><i>(\$alcoholDays ≤ 10 AND \$drinksPerDay ≤ 1/2 (f/m) AND \$drinksMax ≤ 1/2 (f/m))</i></p>	<p>Getränken/Tag oder zu Trinktagen oder zum Maximalkonsum 1/2 Getränke wird nicht eingehalten. Der Maximalkonsum liegt jedoch bei max. 4/5 Getränken und der Gesamtkonsum im Monat liegt bei max. 10/20 Getränken. Letzteres entspricht der Konsummenge, wenn an 10 Konsumtagen im Monat die erlaubte Menge von 1/2 Getränken konsumiert wird.</p> <p><i>[\$alcoholDays &gt; 10 OR \$drinksPerDay &gt; 1/2 (f/m) OR \$drinksMax &gt; 1/2 (f/m)] AND \$drinksPerMonth ≤ 10/20 (f/m) AND \$DrinksMax ≤ 4/5 (f/m)</i></p>	<p>bei über 4/5 Getränken oder der Gesamtkonsum im Monat liegt bei über 10/20 Getränken.</p> <p><i>\$drinksPerMonth &gt; 10/20 (f/m) OR \$drinksMax &gt; 4/5 (f/m)</i></p>
<p><b>Alkoholkonsum bei mindestens 18-Jährigen</b>  Empfehlungen gemäss der Eidgenössischen Kommission für Alkoholfragen (2018)</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konsumtage in den letzten 30 Tagen</li> <li>2. Mittlerer Konsum pro Konsumtag</li> <li>3. Monatskonsum (errechnet aus 1. &amp; 2.)</li> <li>4. Maximalkonsum in letzten 30 Tagen</li> </ol> <p><i>\$alcoholDays</i>  <i>\$drinksPerDay</i>  <i>\$drinksPerMonth</i>  <i>\$drinksMax</i></p>	<p>Risikoarm</p> <p>Frauen nehmen nicht mehr als 1, Männer nicht mehr als 2 Getränke an einem typischen Tag zu sich. Es gibt mindestens 10 alkoholfreie Tage im Monat. Der Maximalkonsum liegt bei 1/2 Getränken.</p>	<p>Risikoreich</p> <p>Das Kriterium zu Getränken/Tag oder zu Trinktagen oder zum Maximalkonsum 1/2 Getränke wird nicht eingehalten. Der Maximalkonsum liegt jedoch bei max. 4/5 Getränken und der Gesamtkonsum im</p>	<p>Sehr risikoreich</p> <p>Der Maximalkonsum liegt bei über 4/5 Getränken oder der Gesamtkonsum im Monat liegt bei über 20/40 Getränken.</p> <p><i>\$drinksPerMonth &gt; 20/40 (f/m) OR \$drinksMax &gt; 4/5 (f/m)</i></p>

		$(\$alcoholDays \leq 20$ AND $\$drinksPerDay \leq$ $1/2 \text{ (f/m)}$ AND $\$drinksMax \leq 1/2 \text{ (f/m)}$	Monat liegt bei max. 20/40 Getränken. Letzteres entspricht der Konsummenge, wenn an 20 Konsumtagen im Monat die erlaubte Menge von 1/2 Getränken konsumiert wird.  $[\$alcoholDays > 20$ OR $\$drinksPerDay > 1/2$ $\text{(f/m)}$ OR $\$drinksMax >$ $4/5 \text{ (f/m)}$ AND $\$drinksPerMonth$ $\leq 20/40 \text{ (f/m)}$ AND $\$DrinksMax \leq 4/5 \text{ (f/m)}$	
<b>Tabak-/Nikotinkonsum</b> Rauchen von Tabak- und nikotinhaltigen Produkten	Wie oft hast du in den letzten 30 Tagen Tabak (Zigarette, Shisha, Zigarre usw.) oder nikotinhaltige Produkte (E- Zigarette, E-Shisha, usw.) geraucht?  1: (fast) täglich 2: gelegentlich 3: nie  $\$smokeFrequency$	Risikoarm: Kein Konsum von Tabak- oder nikotinhaltigen Produkten.  $\$smokeFrequency=3$	Risikoreich: gelegentlicher Konsum von Tabak- oder nikotinhaltigen Produkten.  $\$smokeFrequency=2$	Sehr risikoreich: Täglicher Konsum von Tabak- oder nikotinhaltigen Produkten.  $\$smokeFrequency=1$
<b>Cannabiskonsum</b> Konsum THC-haltiger Cannabisprodukte	Wie häufig hast du in den letzten 6 Monaten THC-haltiges Cannabis geraucht oder zu dir genommen?  0: Gar nicht 1: Einmal im Monat oder seltener 2: 2-4 Mal im Monat 3: 2-3 Mal die Woche 4: 4 Mal oder öfter die Woche  $\$cannabisCUDIT$	Risikoarm: Kein Konsum von Cannabis mit THC  $\$cannabisCUDIT=0$	Risikoreich: Gelegentlicher Konsum von Cannabis mit THC  $\$cannabisCUDIT=1 2$	Sehr risikoreich: Regelmässiger (mehr als wöchentlicher) Konsum von Cannabis mit THC  $\$cannabisCUDIT=3 4$

## Referenzen

Besser, B., H. J. Rumpf, A. Bischof, G. J. Meerkerk, S. Higuchi and G. Bischof (2017). Internet-Related Disorders: Development of the Short Compulsive Internet Use Scale. *Cyberpsychology, Behavior and Social Networking* 20 (11): 709-717.

Eidgenössische Kommission für Alkoholfragen EKAL (2018). *Orientierungshilfe zum Alkoholkonsum*. Bern, Eidgenössische Kommission für Alkoholfragen.

Elo, A. L., A. Leppanen and A. Jahkola (2003). Validity of a single-item measure of stress symptoms. *Scandinavian Journal of Work Environment and Health* 29 (6): 444-451.

Gambrill, E. D. and C. A. Richey (1975). An assertion inventory for use in assessment and research. *Behavior Therapy* 6: 550-561.