

## Gewohnheiten reflektieren – Gesundheit fördern

Meine Zeit ohne (MZo) ist ein App-basiertes Präventionsprogramm, welches speziell für Schüler\*innen Beruflicher Schulen entwickelt wurde. Es fördert die Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten und somit einen eigenverantwortlichen und bewussten Umgang mit Konsummitteln und Gewohnheiten. Im Zentrum des Programms steht eine „Challenge“. Die Teilnehmenden verzichten freiwillig für zwei Wochen auf eine Gewohnheit (Konsum von Alkohol oder Cannabis, Rauchen, Nutzung sozialer Medien, Computerspiele, Glücksspiele) oder reduzieren sie. Sich dieser Herausforderung zu stellen bietet die Möglichkeit, eigene Gewohnheiten zu überprüfen sowie alternative Verhaltensweisen zu erproben.

## Wer kann mitmachen?

Lernende ab der 9. Klasse, sowie Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter\*innen.

## Ergebnisse des Modellprojekts

In einer Wirksamkeitsüberprüfung zeigte sich eine positive Wirkung von "Meine Zeit ohne" auf das Gesundheitsverhalten der Lernenden, auch nach Abschluss der Challenge. Im Rahmen einer Akzeptanzanalyse stimmten 89% der beteiligten Lehrkräfte zu, dass die Maßnahme für das Berufsschulsetting geeignet sei. Hohe Zustimmungswerte fanden sich auch bei der Frage nach der Passung zur Altersgruppe und zur Arbeitsumwelt sowie nach der Förderung der Eigenverantwortung der Lernenden.



## Wie und wo kann ich MZo einsetzen?

Im Setting Schule bieten sich eine Reihe von Einsatzmöglichkeiten:

### Durchführung...

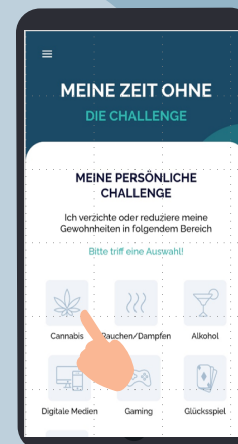
- > als Aktion in der gesamten Schule
- > in einzelnen Klassen
- > als Individualchallenge
- > als Tool im Beratungssetting

Laden Sie unsere Informationen zur Umsetzung herunter und melden Sie sich bei Fragen gerne beim Projektteam.

## App für Android (ab Version 10) und iOS (ab Version 13)

Die Teilnahme ist denkbar einfach:

- App herunterladen,
- Verzichtskategorie und Verzichtziel auswählen,
- die Challenge beginnt!



Während der Challenge wird täglich eine Rückmeldung über die App gegeben, ob der Verzicht gelungen ist oder nicht.

Zudem werden die Teilnehmenden über Pushnachrichten an das tägliche Feedback erinnert sowie zum Durchhalten motiviert. Nach zwei Wochen endet die Challenge und alle Teilnehmer\*innen erhalten eine Rückmeldung zu ihren Erfolgen.

## So machen Sie mit

MZo ist ein kostenfreies Projekt. Die Regeln sind einfach und im Unterricht oder zu Hause problemlos durchführbar. Auf unserer Webseite [www.meine-zeit-ohne.de](http://www.meine-zeit-ohne.de) finden Sie:

- Unterrichtseinheiten zur Vorstellung in der Klasse
- ein Erklärvideo
- Informationsmaterialien
- Werbematerial sowie
- Hinweise zur Anwendung von MZo in der Beratung

Ob und in welchem Umfang Sie diese Materialien nutzen möchten, entscheiden Sie selbst.

## Gemeinsam stark

Wagen Sie die Challenge! Ermutigen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler an der Challenge teilzunehmen. Wenn möglich, nehmen Sie auch selbst teil: So entsteht ein starkes Gemeinschaftsgefühl und die Motivation steigt.

## Geben Sie uns Rückmeldung

Wir interessieren uns sehr dafür, wie die Umsetzung an Ihrer Schule geklappt hat und auf welchem Wege Sie Ihre Schülerinnen und Schüler erreicht haben. Geben Sie uns hierzu gerne Feedback: [mzo@ift-nord.de](mailto:mzo@ift-nord.de)



## Wer profitiert von dem Programm?

### Die Schüler\*innen

... überprüfen eigene Gewohnheiten und üben alternative Verhaltensweisen.

### Der Klassenverband

...erlebt eine gemeinschaftsstärkende Gruppenaktion.

### Die Lehrkräfte

...bieten ein kostenfreies und mit minimalem Aufwand durchführbares Projekt an, das die Lebenswelt ihrer Schüler\*innen trifft und diesen auf Augenhöhe begegnet.

### Die Schule

...bereichert ihre Präventionsarbeit durch ein Projekt, das speziell für das Setting entwickelt sowie wissenschaftlich begleitet und evaluiert wurde.

**Ich stelle mich  
der Challenge!**



<-- Zum  
App-Store



## Ansprechpartner\*innen

Bei Fragen wenden Sie sich gerne an unsere Programmzentren in Kiel, Hamburg und München:

### Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH

Prof. Dr. Matthis Morgenstern  
Harmsstraße 2, 24114 Kiel  
www.ift-nord.de

Tel 0431 570 29 35  
morgenstern@ift-nord.de

### Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf DZSKJ-Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters

Dr. Nicolas Arnaud  
Martinistr. 52, 20246 Hamburg  
www.dzskj.de

Tel 040 7410 59307  
n.arnaud@uke.de

### IFT Institut für Therapieforschung gGmbH

Dr. Elena Gomes de Matos  
Leopoldstraße 175, 80804 München  
www.ift.de

Tel 089 36 08 04 32  
gomesdematos@ift.de

www.meine-zeit-ohne.de  
mzo@ift-nord.de



# Meine Zeit ohne – Die Challenge



Prävention und Gesundheitsförderung  
für Jugendliche und junge Erwachsene

Einfach per App durchführbar