



Meine Zeit ohne

- Die Challenge

Prävention und Gesundheitsförderung für Berufsschüler*innen

Gefördert durch:



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

„Tag der offenen Tür“

Informationen zum Projekt

Agenda

- Was ist „Meine Zeit ohne“?
- Wie wird „Meine Zeit ohne“ durchgeführt?
- Was kann ich konkret tun?

Vorläufer-Projekte / „Ideengeber“



Hamburger Projekt
des:



Klassenwettbewerb Be Smart Don't Start

„Initiierte Abstinenz“



Was ist Mzo?



Selbsterfahrungsübung

- ▶ Niedrigschwellige Suchtprävention
- ▶ Konzept der Selbstverpflichtung
- ▶ Selbstwirksamkeitserwartung

Meine Zeit ohne – Die Challenge



Fokus: „Gewohnheiten“

- ▶ Gewohnheiten wahrnehmen
- ▶ Risiken erkennen
- ▶ selbst die Kontrolle behalten

(Nicht „Suchtprävention“)

Um welche Gewohnheiten geht es?

- ▶ Alkohol
- ▶ Cannabis
- ▶ *Rauchen/Dampfen*
- ▶ Gaming
- ▶ Glücksspiel
- ▶ Medienkonsum (Social Media, Chatten, Streamen)



Ziel von „Meine Zeit ohne“

- ▶ Durch das Erleben eines bewussten Verzichts soll ein eigenverantwortlicher und kontrollierter Umgang mit Konsummitteln und Medien gefördert werden.

Wie funktioniert „Meine Zeit ohne“?



App-basierte Intervention

MEINE ZEIT OHNE
DIE CHALLENGE

MEINE PERSÖNLICHE CHALLENGE

Ich verzichte oder reduziere meine Gewohnheiten in folgendem Bereich

Bitte triff eine Auswahl!

Cannabis Rauchen/Dampfen Alkohol

Digitale Medien Gaming Glücksspiel

Anderes

MEINE ZEIT OHNE
DIE CHALLENGE

Konfiguriere deine Challenge:

Möchtest du auf diese App komplett verzichten oder nur die Nutzungsdauer reduzieren?

Kompletzt verzichten

Reduzieren

WEITER

MEINE ZEIT OHNE
DIE CHALLENGE

MEIN CHALLENGE-VERLAUF

Mein Ziel: Ich verzichte 14 Tage auf Digitale Medien

Tag 0 von 14 erreicht

Challenge-Verlauf

Tag 1 Tag 2 Tag 3 Tag 4 Tag 5 Tag 6 Tag 7

Tag 8 Tag 9 Tag 10 Tag 11 Tag 12 Tag 13 Tag 14

Legende

- Ziel erreicht
- Ziel nicht erreicht
- Rückmeldung fehlt
- Heutiger Tag

MEINE ZEIT OHNE
DIE CHALLENGE

TÄGLICHE RÜCKMELDUNG

Hast du dein Challenge-Ziel von gestern erreicht?

Ja, Ziel erreicht

Nein, Ziel nicht erreicht

Wir wünschen dir weiterhin viel Erfolg beim Erreichen deiner Ziele. Dranbleiben :)

FERTIG

Wie wird „Meine Zeit ohne“ durchgeführt?

www.meine-zeit-ohne.de



Meine Zeit ohne an Ihrer Schule einsetzen

DIE VORBEREITUNG



Als Schulleitung

- Informieren Sie Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter:innen, Suchtpräventionsfachkräfte und Schulpsycholog:innen an Ihrer Schule über MZo.
- Machen Sie auf Ihrer Schul-Homepage auf MZo als Projekt zur Gesundheitsförderung aufmerksam.
- Nutzen Sie hierfür unsere Flyer, Poster und Social-Media-Materialien.
- Definieren Sie ggf. ein:e konkrete Ansprechpartner:in für MZo.
- Rufen Sie eine schulweite Aktion als Projekttag oder -woche ins Leben.

Als Lehrkraft

- Informieren Sie andere Lehrkräfte über MZo und motivieren Sie sie, die App selber zu testen sowie im Unterricht einzusetzen.
- Je nach Alter der Schüler:innen: Informieren Sie die Eltern über Ihr Vorhaben. Setzen Sie einen Elternabend an oder verteilen Sie unser Infoblatt für Eltern.
- Planen Sie MZo konkret für Ihren Unterricht ein.

Als Schulsozialarbeiter:in, Suchtpräventionsfachkraft oder Schulpsycholog:in

- Machen Sie sich mit MZo vertraut, sodass Sie die App in der Einzelberatung nutzen können.
- Hängen Sie MZo-Poster auf, um auch ohne konkreten Beratungsanlass über die App zu informieren.
- Unterstützen Sie Schulleitung und Lehrkräfte beim Einsatz der App im Unterricht oder bei einer schulweiten Aktion.

Printmaterial kann kostenlos über mzo@ift-nord.de unter Angabe einer Versandadresse sowie der gewünschten Stückzahl angefordert werden.



Alle im Folgenden erwähnten Materialien stehen unter meine-zeit-ohne.de zum Download zur Verfügung



Meine Zeit ohne an Ihrer Schule einsetzen

DIE UMSETZUNG



In einer schulweiten Aktion

- Setzen Sie den Fokus allgemein auf Sucht und Gewohnheiten oder spezifisch auf ein Thema wie z. B. Alkohol, Cannabis oder soziale Medien.
- Machen Sie in diesem Rahmen auf MZO aufmerksam und motivieren Sie Schüler:innen sowie das Fachpersonal Ihrer Schule, eine Challenge zu starten.
- Motivieren Sie die Lehrkräfte, nach 14 Tagen in den Klassen zu besprechen, wie die Challenge gelaufen ist.

In einzelnen Klassen

- Besprechen Sie die Themen Gewohnheiten und Sucht im Unterricht. Nutzen Sie dazu gerne unsere Unterrichtseinheit „Methoden zur Einführung“.
- Motivieren Sie die Schüler:innen, sich die App zu laden und eine Challenge zu starten. Nehmen Sie parallel gerne selber teil.
- Besprechen Sie nach 14 Tagen, wie die Challenge gelaufen ist. Nutzen Sie hierfür gerne das „Klassengespräch zum Abschluss“.

In der Einzelberatung

- Motivieren Sie die Schüler:innen, sich die App zu laden und eine Challenge zu starten.
- Geben Sie Schüler:innen so die Möglichkeit, sich Ihren Gewohnheiten zu stellen und individuell an ihrer Selbstkontrolle zu arbeiten.
- Motivieren Sie zum Dranbleiben und bleiben Sie ansprechbar für ggf. auftauchende Unsicherheiten oder Schwierigkeiten.
- Verweisen Sie die Schüler:innen bei Bedarf an entsprechende Fachstellen.

Erfahrungen mit „MZo“ als Modellprojekt

- ▶ Erfolgreiche Adaptation einer etablierten Maßnahme für das Setting Berufsschule
- ▶ Digitale Anwendung ermöglicht ökonomischen Einsatz
- ▶ Lehrpersonal kann sich inhaltlich involvieren → muss es aber nicht
- ▶ Intervention findet zu großen Teilen außerhalb des Schulsettings statt
- ▶ Hohe Akzeptanz bei teilnehmenden Schulen und Lehrkräften
- ▶ Zufriedenstellende Akzeptanz bei der Zielgruppe
- ▶ Befunde eines begleitenden RCTs sprechen für eine positive Wirkung auf das Gesundheitsverhalten



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Fragen gerne an: mzo@ift-nord.de



Gefördert durch:



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**