

Sucht verhindern – 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. 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?

Alle Berufsschüler*innen, sowie Lehrkräfte und Schulsozialarbeiter*innen.

Das Forschungsprojekt

Meine Zeit ohne ist Teil eines Forschungsprojekts. Unser Studienteam hat MZo speziell für Berufsschüler*innen entwickelt. Ziel ist es u. a. die Wirksamkeit der Maßnahme zu erforschen. So können wir herausfinden, ob die Intervention einen suchtpreventiven Einfluss auf Berufsschüler*innen hat, z. B. ob sich durch die Challenge im Konsumverhalten der Teilnehmenden oder in ihren Einstellungen zu Konsummitteln etwas verändert.



Ablauf des Forschungsprojekts

Im Rahmen der Studie sind zwei Befragungen vorgesehen

Befragung 1 (ca. 45 Minuten)



Die Challenge (14 Tage)



Befragung 2 (ca. 45 Minuten)

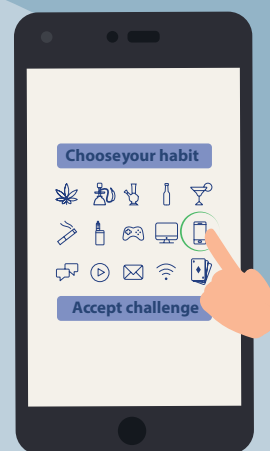
Die Befragungen werden im Klassenverbund durchgeführt und von geschulten Studienmitarbeiter*innen begleitet. Jede Befragung dauert ca. 45 Minuten und kann über das eigene Smartphone abgerufen werden. Eine sichere Internetverbindung wird bereitgestellt.

Inhalte der Befragungen sind:

- Konsumgewohnheiten
- Konsumbezogene Einstellungen
- Wohlbefinden

Die Antworten und Untersuchungsergebnisse werden streng vertraulich und datenschutzkonform verarbeitet.

Nach Ende der Studie erhalten alle teilnehmenden Berufsschulen von uns die Gesamtergebnisse des Projektes.



So machen Sie mit

MZo ist ein kostenfreies Projekt. Die Regeln sind einfach und auch im Online-Unterricht problemlos durchführbar. Auf unserer Webseite www.meine-zeit-ohne.de finden Sie

- Unterrichtseinheiten zur Vorstellung in der Klasse
- ein Erklärvideo sowie
- Informationsmaterialien.

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

Nach der Einführung kann es schon losgehen:

- App herunterladen,
- Verzichtskategorie und Verzichtsziel selbst definieren,
- die Challenge beginnt!

Während der Challenge wird täglich eine Rückmeldung über die App gegeben, ob der Verzicht gelungen ist oder nicht. Nach zwei Wochen endet die Challenge automatisch und alle Teilnehmer*innen erhalten eine Rückmeldung zu ihren Erfolgen.

Gemeinsam stark

Wagen Sie die Challenge! Ermutigen Sie Ihre Klassen geschlossen und zur gleichen Zeit an der Challenge teilzunehmen. Wenn möglich, nehmen Sie auch selbst teil: So entsteht ein starkes Gemeinschaftsgefühl und die Motivation steigt.



Wer profitiert von dem Programm?

Die Berufsschüler*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 Berufsschule

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

Gut gemacht!



Ansprechpartner

Bei Fragen melden Sie sich gerne an unseren Studienzentren in Hamburg, Kiel und München.

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

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH

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

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

IFT Institut für Therapieforschung gGmbH

Dr. Kirsten Lochbühler
Leopoldstraße 175, 80804 München
www.ift.de

Tel 089 36 08 04 32
lochbuehler@ift.de

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



IFT

IFT - Institut
für Therapieforschung
München

Meine Zeit ohne - Die Challenge



Prävention und Gesundheitsförderung
für Berufsschüler*innen

Einfach per App durchführbar
Auch für Online-Unterricht geeignet

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages