

## Meine Zeit ohne – die Challenge

Prävention und Gesundheitsförderung für Jugendliche und junge Erwachsene

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

heute möchten wir Sie gerne über ein Projekt zur **Suchtprävention** und **Gesundheitsförderung** informieren, welches an der Schule Ihres Kindes durchgeführt werden soll. „**Meine Zeit ohne – die Challenge**“ ist eine **kostenfreie, App-basierte** Maßnahme, welche die Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten fördert. Sie wurde speziell für Berufsschüler:innen entwickelt und ist auch an allgemeinbildenden Schulen ab Klasse 9 einsetzbar. Die App ist unter dem Stichwort „Meine Zeit ohne“ für **iOS (ab Version 13) und Android (ab Version 10)** in den App-Stores kostenfrei verfügbar. Schauen Sie sich die App gerne an!



MZo-App laden

Was kennzeichnet „Meine Zeit ohne“?

- Konzept der **Selbstverpflichtung**: Die Teilnehmenden verpflichten sich **freiwillig**, für 14 Tage auf bestimmte Konsummittel (z. B. Alkohol, Cannabis) oder Verhaltensweisen (z. B. Social Media Nutzung) zu **verzichten oder** die Nutzung zu **reduzieren**.
- Einfache Umsetzung: Es entsteht **kein zeitlicher Aufwand** für Sie als Erziehungsberechtigte.
- Digitale Anwendung: Durch die **benutzerfreundliche** App wird Suchtprävention **effizient** und **attraktiv** gestaltet und kommt so den Bedürfnissen der Jugendlichen entgegen.
- Effektivität: Das Projekt wurde durch eine wissenschaftliche Studie **erfolgreich getestet** und seine **Wirksamkeit** bei jungen Erwachsenen **nachgewiesen**.

Warum sollten Sie Ihrem Kind die Teilnahme am Projekt „Meine Zeit ohne“ erlauben?

- **Substanzkonsum** und andere ungesunde Verhaltensweisen sind im Jugend- und jungen Erwachsenenalter **weit verbreitet**.
- Der Konsum erfolgt häufig **unreflektiert** und ohne Problembewusstsein.
- Aus gewohnheitsmäßigem Konsum kann sich **risikanter Konsum** und eine Abhängigkeit entwickeln.



„Meine Zeit ohne“ stellt eine **einfache** und **praktikable** Möglichkeit dar, Ihr Kind bei der Selbstreflexion von Gewohnheiten zu unterstützen.

Besuchen Sie für weitere Informationen gerne unsere Projektwebseite [www.meine-zeit-ohne.de](http://www.meine-zeit-ohne.de) und melden Sie sich gerne jederzeit bei Rückfragen bei der durchführenden Lehrkraft/der Schulsozialarbeitsstelle Ihrer Schule oder kontaktieren Sie das Projektteam unter [mzo@ift-nord.de](mailto:mzo@ift-nord.de).

Sollten Sie nicht mit der Teilnahme Ihres Kindes einverstanden sein, geben Sie Ihrem Kind bitte unten stehenden Abschnitt mit und wenden Sie sich an die durchführende Lehrkraft/die Schulsozialarbeitsstelle.

Herzliche Grüße,

Ihr *Meine Zeit ohne*-Projektteam

----- ✂ Bitte abschneiden und Ihrem Kind mitgeben ✂ -----

Mein Kind \_\_\_\_\_ nimmt nicht am Projekt „Meine Zeit ohne – die Challenge“ teil.

Name erziehungsberechtigte Person: \_\_\_\_\_ Unterschrift: \_\_\_\_\_

Datum: \_\_\_\_\_