

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"

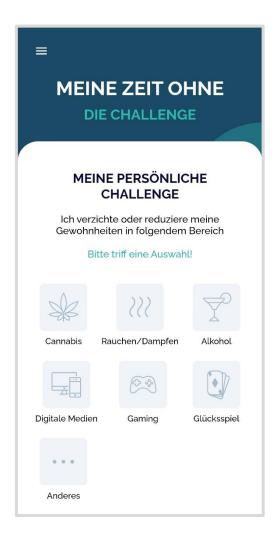
Durch das Erleben eines bewussten Verzichts soll ein eigenverantwortlicher und kontrollierter Umgang mit Konsummitteln und Medien gefördert werden.



Wie funktioniert "Meine Zeit ohne"?



App-basierte Intervention









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 f
 ür 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 <u>mzo@ift-nord.de</u> unter Angabe einer Versandadresse sowie der gewünschten Stückzahl angefordert werden.

Alle im Folgenden erwähnten Materialien stehen unter <u>meine-zeit-ohne.de</u> 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".

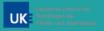
In der Einzelberatung

- 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.

IFT-Nord gGmbH Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung Harmsstr. 2 24114 Kiel Tel. 0431-570290 E-Mail: mzo@ift-nord.de









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