

## Meine Zeit ohne – die Challenge

Prävention und Gesundheitsförderung für Jugendliche und junge Erwachsene

Sehr geehrte Schulleitung,

heute möchten wir Sie gerne auf ein Projekt zur **Suchtprävention** und **Gesundheitsförderung** aufmerksam machen. „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) kostenfrei** in den App-Stores verfügbar.



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 **kaum zeitlicher Aufwand** für Schulen und Lehrkräfte.
- 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**.
- Förderung: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (**BZgA**)

Warum sollten Sie „Meine Zeit ohne“ an Ihrer Schule einsetzen?

- **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 auch eine Abhängigkeit entwickeln.



„Meine Zeit ohne“ stellt eine **einfache und praktikable** Möglichkeit dar, Suchtprävention und Gesundheitsförderung an Ihrer Schule voranzutreiben.

Wie können Sie „Meine Zeit ohne“ an Ihrer Schule bekannt machen und umsetzen?

- **Informieren** Sie Lehrkräfte an Ihrer Schule sowie die Schulsozialarbeitsstelle über „Meine Zeit ohne“
- Unter [www.meine-zeit-ohne.de](http://www.meine-zeit-ohne.de) finden Sie **Poster, Flyer und Social-Media-Material** zum Download
- „Meine Zeit ohne“ ist als Aktion an der ganzen **Schule**, in einzelnen **Klassen** sowie in der **Schulsozialarbeit** einsetzbar. Die verschiedenen **Einsatzmöglichkeiten** erläutern wir auf unserer Projektwebseite. Dort finden Sie auch Unterrichtsmaterialien zum Download.

Besuchen Sie für weitere Informationen unsere Projektwebseite [www.meine-zeit-ohne.de](http://www.meine-zeit-ohne.de) und melden Sie sich gerne jederzeit bei Rückfragen unter [mzo@ift-nord.de](mailto:mzo@ift-nord.de).

Herzliche Grüße,

Ihr *Meine Zeit ohne*-Projektteam