

# Meine Zeit ohne

## - Die Challenge

Prävention und Gesundheitsförderung für Berufsschüler\*innen

Gefördert durch:



Bundesministerium  
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses  
des Deutschen Bundestages

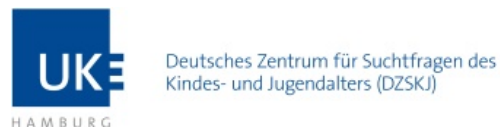


Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

## Informationsveranstaltung

06.05.24

Prof. Dr. Matthis Morgenstern  
IFT-Nord



# Vorläufer-Projekte / „Ideengeber“



Klassenwettbewerb Be Smart Don't Start



„Initiierte Abstinenz“

Hamburger Projekt  
des:



# Rahmenbedingungen

- ▶ Substanzmissbrauch und Abhängigkeit gehören zu den häufigsten psychischen Störungen im Jugend- und jungen Erwachsenenalter.
- ▶ Berufsschüler:innen rauchen im Vergleich zu Gleichaltrigen häufiger und konsumieren häufiger problematisch Alkohol und speziell Cannabis.
- ▶ Internetbezogene Störungen sind unter jungen Menschen im berufsschulfähigen Alter besonders häufig.
- ▶ Es existieren kaum evidenzbasierte Programme für die Berufliche Schule.

# Rahmenbedingungen (organisatorisch)

- ▶ Berufliche Schulen sind häufig sehr groß (→ verzweigte Kommunikationswege)
- ▶ Heterogene Organisationsformen
- ▶ Keine Klassengemeinschaften, eher „Zweckgemeinschaften“
- ▶ Häufig keine eindeutig verantwortliche Klassenlehrkraft
- ▶ Wenig Ressourcen für extra-curriculare Inhalte

# Rahmenbedingungen (inhaltlich)

- ▶ Niedrigschwelliges Angebot, das möglichst viele erreicht („Universalprävention“)
- ▶ Ansprache von Risikokonsument:innen, die häufig kein Problembewusstsein haben
- ▶ Entwicklung der Intervention gemeinsam mit der Zielgruppe

# 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.



# Fokusgruppeninterviews an beruflichen Schulen

„Es kommt auf die innere Motivation an“

„Gute Idee, kann funktionieren“

„Ziel muss selbst gewählt werden können“

„Keine Klassenaktion, sondern individuell“

„Möglichst wenig Involvierung der Lehrer“

„Am besten wäre eine App oder sowas“

„Rückmeldungen der App sollten personalisiert sein“

# Zielgruppen-Ansprache

Erklärfilm

[www.meine-zeit-ohne.de](http://www.meine-zeit-ohne.de)

# App-basierte Intervention



# Erfahrungen aus der wissenschaftlichen Begleitstudie

# Erfahrungen mit „MZo“ als Modellprojekt

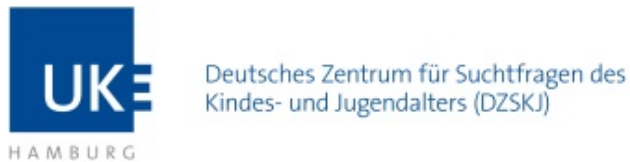
- ▶ Erfolgreiche Adaptation einer etablierten Maßnahme für das Setting Berufsschule
- ▶ Digitale Anwendung ermöglicht ökonomischen Einsatz
- ▶ Lehrpersonal kann sich inhaltlich involvieren → muss es aber nicht
- ▶ Intervention findet zu großen Teilen außerhalb des Schulsettings statt
- ▶ Hohe Akzeptanz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

# Ausblick 2024

- ▶ Freischaltung der App in den beiden App-Stores: vsl. März
- ▶ Erste Kontaktaufnahme mit Beruflichen Schulen: Ab April/Mai
- ▶ Konzeptentwicklung: Themenspezifischer Einsatz der App (→ Cannabisprävention an beruflichen Schulen, in der Schulsozialarbeit)
- ▶ Monitoring der App-Nutzungshäufigkeiten zur Bewertung der Einsatzmöglichkeiten unter „Real-Bedingungen“
- ▶ ...

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

Fragen gerne an: [morgenstern@ift-nord.de](mailto:morgenstern@ift-nord.de)



Gefördert durch:



**Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung**