

Ansprechpartner: Prof. Dr. M. Morgenstern
Telefon: 0431 570 29-35
Telefax: 0431 570 29 29
E-Mail: mzo@ift-nord.de
Datum: 15. Januar 2025

Meine Zeit ohne – Die Challenge

Prävention und Gesundheitsförderung für Jugendliche und junge Erwachsene



Sehr geehrte Schulleitung,

Alkohol, Cannabis, exzessive Nutzung sozialer Medien – Substanzkonsum und ungesunde Verhaltensweisen sind bei Auszubildenden weit verbreitet. Aus Gewohnheiten können sich ein riskanter Konsum oder eine Abhängigkeit entwickeln. **Suchtprävention an Berufsschulen** hat daher einen besonders hohen Stellenwert.

Meine Zeit ohne – Die Challenge ist eine **App-basierte und kostenfreie** Maßnahme, welche die Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten fördert.

Was kennzeichnet *Meine Zeit ohne*?

- Einfache Umsetzung: **Geringer zeitlicher Aufwand** für Schulen und Lehrkräfte.
- Digitale Anwendung: Dadurch wird Suchtprävention **effizient** und **attraktiv** gestaltet.
- Effektivität: Die **Wirksamkeit** der App wurde in einer Studie **nachgewiesen**.
- Förderung: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (**BZgA**).



Melden Sie sich jetzt an und bringen Sie *Meine Zeit ohne* an Ihre Berufsschule!
Scannen Sie dazu den QR-Code oder gehen Sie auf unsere Internetseite, um das **Anmeldungsformular** auszufüllen: www.meine-zeit-ohne.de/anmeldung.

Besuchen Sie für weitere Informationen unsere Webseite www.meine-zeit-ohne.de und melden Sie sich gerne bei Rückfragen unter mzo@ift-nord.de.

Herzliche Grüße

Prof. Dr. Matthis Morgenstern
Projektleitung *Meine Zeit ohne*

Nächste Online-Schulungen:

30.01.25, 15:30 Uhr

19.03.25, 15:00 Uhr



IFT-NORD

Institut für Therapie-
und Gesundheitsforschung
gemeinnützige GmbH
Harmsstraße 2 - 24114 Kiel

Steuernummer: 2029670499
USt.-Id.-Nr.: DE189878727
Amtsgericht Kiel - HRB 3074

Geschäftsführer:
Prof. Dr. Reiner Hanewinkel

Kieler Volksbank BIC: GENODEF1KIL
IBAN: DE57 2109 0007 0090 1038 07
Deutsche Bank BIC: DEUTDEDB210
IBAN: DE53 2107 0024 0036 8001 00

www.ift-nord.de