

# Meine Zeit ohne - Die Challenge. Erfahrungen aus der bundesweiten Bekanntmachung an beruflichen Schulen

Matthis Morgenstern<sup>1\*</sup>, Friederike Barthels<sup>1</sup>, Nicolas Arnaud<sup>2</sup>, Elena Gomes de Matos<sup>3</sup>, Reiner Hanewinkel<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord gGmbH), Kiel, Deutschland

<sup>2</sup> DZSKJ - Deutsches Zentrum fuer Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters, Hamburg, Deutschland

<sup>3</sup> Institut für Therapieforschung (IFT), München, Deutschland

\* Korrespondenz, E-Mail: morgenstern@ift-nord.de

© 2025 Matthis Morgenstern; Lizenznehmer Infinite Science Publishing

Dies ist ein Open-Access-Abstract, das unter den Bedingungen der Creative Commons Attribution License veröffentlicht wird, welche uneingeschränkte Nutzung, Verbreitung und Reproduktion in jedem Medium erlaubt, sofern das Originalwerk ordnungsgemäß zitiert wird. (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>)

## Hintergrund und Fragestellung

Auszubildende befinden sich in einer Lebensphase mit verschiedenen Herausforderungen und Umbrüchen. Dies kann einhergehen mit gesundheitsrelevanten Risikoverhaltensweisen, insbesondere mit erhöhtem Substanzkonsum wie z. B. Cannabis oder Alkohol.

## Methoden

Bei "Meine Zeit ohne - Die Challenge" handelt es sich um eine app-basierte universelle Präventionsmaßnahme, die auf dem Ansatz der initiierten Abstinenz basiert. Im Rahmen einer Selbsterfahrungsübung nehmen dabei Lernende an beruflichen Schulen an einer 14-tägigen Selbstverpflichtung zum Konsumverzicht teil.

## Ergebnisse

Schulen konnten sich im Rahmen der Projekteinführung für verschiedene Durchführungswege entscheiden:

- 1) als Aktion für die gesamte Schule
- 2) als themenspezifisches Projekt in einzelnen Klassen
- 3) als Individualchallenge und
- 4) als Tool im Beratungssetting.

## Diskussion und Schlussfolgerung

Im Rahmen des Vortrags werden die umgesetzten Disseminationsstrategien sowie die korrespondierenden Erreichungs- und Teilnahmequoten unter Realbedingungen berichtet.

## Offenlegung von Interessenskonflikten sowie Förderungen

Ich bzw. die Koautorinnen und Koautoren erklären, dass während der letzten 3 Jahre keine wirtschaftlichen Vorteile oder persönlichen Verbindungen bestanden, die die Arbeit zum eingereichten Abstract beeinflusst haben könnten.

Erklärung zur Finanzierung: Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit.

