

Meine Zeit ohne

Grüne Liste Prävention: Stufe 2

Stand der Informationen*: 15.07.2025

Teilnahmekosten (für Kinder/ Jugendliche bzw. Eltern)	Die Teilnahme ist kostenfrei [1].
Fortbildungskosten (für die Programm- durchführenden, z.B. pädagogisches Personal)	Für die Anmeldung und Umsetzung des Programms ist keine Schulung erforderlich [2].
Materialkosten (für die Umsetzung des Programms anfallende Materialkosten)	<ul style="list-style-type: none">• Die <i>Meine Zeit ohne</i>-App (IOS/ Android) ist kostenlos erhältlich [2].• Alle Begleit- und Ergänzungsmaterialien (z.B. Unterrichtseinheiten zur Vorstellung in der Klasse, ein Erklärvideo, Informationsmaterialien, Werbematerial und Hinweise zur Anwendung von <i>Meine Zeit ohne</i> in der Beratung) sind kostenfrei unter https://www.meine-zeit-ohne.de/ verfügbar [2].• Printmaterialien erhält man durch die Anmeldung für <i>Meine Zeit ohne</i> [3].
Zertifikat-/Lizenzkosten (für die Programm- durchführung oder die Verwendung des Materials erforderlich)	Ein Zertifikat ist für die Umsetzung des Programms nicht erforderlich [2].
Finanzielle Förderung/ Unterstützung (finanzielle Unterstützung durch z.B. Stiftungen oder Krankenkassen. Auch: Erfahrungen zur Antragstellung im Rahmen des „Präventionsgesetz“ §20a SGB V)	<i>Meine Zeit ohne</i> wird durch das <i>Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit</i> gefördert [1].

*Alle Angaben ohne Gewähr. Trotz größtmöglicher Sorgfalt bei der Recherche der Kosten können z.B. kurzfristige Änderungen erfolgt sein. Für genaue Angaben wenden Sie sich bitte an die Programmanbietenden.

Quellen:

- [1] IFT-NORD Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gemeinnützige GmbH (o. D.): Meine Zeit ohne - Die Challenge, IFT-NORD, [online] <https://www.ift-nord.de/de/praevention/meine-zeit-ohne> [15.07.2025].
- [2] IFT-NORD Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gemeinnützige GmbH (o. D.): Meine Zeit ohne - Die Challenge, Meine Zeit Ohne, [online] <https://www.meine-zeit-ohne.de/> [15.07.2025].
- [3] IFT-NORD Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gemeinnützige GmbH (o. D.): Anmeldung für Meine Zeit Ohne, Meine Zeit Ohne - die Challenge, [online] <https://www.meine-zeit-ohne.de/anmeldung/> [15.07.2025].