

inechtzeit.

Prävention & Beratung

Newsletter

Liebe Kolleg*innen und Interessierte,

das Jahr neigt sich langsam dem Ende entgegen. Für uns ist das eine gute Zeit, um Sie und euch auf unsere geplanten Veranstaltungen und Schulungen in der ersten Jahreshälfte 2026 hinzuweisen.

Viele Grüße

Nadine Bröcheler & Ellen Buchholz

Aktuelles.

NEU AB 2026: [“#mindful media.”](#) - In einer zunehmend digitalen Welt ist es wichtiger denn je, dass Jugendliche lernen, wie sie digitale Medien bewusst und selbstbestimmt nutzen können. Das Projekt mindfulmedia, entwickelt von unseren Kolleg*innen von *Update - ambulante Suchthilfe Bonn*, hat sich zum Ziel gesetzt, digitales Wohlbefinden und Resilienz bei Jugendlichen zu fördern und der Entwicklung von Internetnutzungsstörungen vorzubeugen. Inhalte der Schulung für Fachkräfte sind:

- Methoden zur Sensibilisierung für Strategien der Medienindustrie und Risiken digitaler Gewohnheitsbildung
- Spielerische Übungen zur Förderung von Selbstwahrnehmung, Emotionsregulation und Ressourcenorientierung
- Toolbox und Kartenset mit praktischen Experimenten für mehr Selbstbestimmung und Wohlbefinden im digitalen Alltag



Termine. Termine. Termine.

Die Teilnahme an den nachfolgenden Schulungen ist kostenfrei. Eine Anmeldung ist erforderlich.

30.10.2025
19:30 Uhr
Online-Lesereise. Ulrike Wolpers liest aus ihrem Buch "Mein fremdes Kind - Wie wir die Computerspielsucht unseres Sohnes überwand". Hier gehts es zur Anmeldung: [8. Online-Lesereise 'Sucht hat immer eine Geschichte - wir erzählen mehr davon](#)



15.01.2026
10:00 Uhr
ca. 2,5 Std.
“[Grüner Koffer - Methodenset Cannabisprävention](#)” - In dieser Schulung erhalten Sie interaktive Methoden und Materialien, um mit jungen Menschen in Schule und Jugendeinrichtungen über Cannabis ins Gespräch zu kommen – offen, humorvoll, kreativ .
Wir freuen uns über Ihre Anmeldung an: suchtvorbeugung@inechtzeit.net!

11.02.2026
10:00 Uhr
ca. 2,5 Std.
“[Whats's on - Prävention von exzessivem Medienkonsum](#)” Methodenschulung. Der Koffer eignet sich insbesondere für den Einsatz an Schulen und in Jugendeinrichtungen. Inhaltlich bietet er eine kompakte, in der Praxis erprobte Sammlung interaktiver Methoden, die es pädagogischen Fachkräften ermöglichen, das Thema spannend und wirkungsvoll zu behandeln.
Wir freuen uns über Ihre Anmeldung an suchtvorbeugung@inechtzeit.net!



14.04.2026
10:00 Uhr
ca. 2,5 Std.
“[Vape Check](#)” - Sie sind bunt, süß und locken in allen erdenklichen Geschmacksrichtungen: E-Zigaretten erlauben den diskreten Konsum von Nikotin und erfreuen sich insbesondere unter Jugendlichen und Heranwachsenden zunehmender Beliebtheit. Im Fokus des 90-minütigen Präventionsworkshops „Vape Check“ stehen Fragen wie: Welche gesundheitlichen Risiken bergen Nikotinkonsum und Dampfen? Wie ist eine E-Zigarette überhaupt aufgebaut und wo wird sie richtig entsorgt?
Die Methodenschulung richtet sich an Fachkräfte aus Schule und Jugendhilfe. Wir freuen uns über Ihre Anmeldung an suchtvorbeugung@inechtzeit.net!



Interessantes.

- youtube: [“Bin ich abhängig von Cannabis?”](#) ein Filmchen von drugcom.de
- App-Tipp: Die vom Uniklinikum Hamburg-Eppendorf entwickelte Selbsthilfeapp [COGITO](#) ; Die Smartphone-App COGITO bietet kostenfreie, werbefreie Selbsthilfeübungen für verschiedene psychische Probleme. Ziel der App ist die Steigerung des mentalen Wohlbefindens und die Stärkung des eigenen Selbstwertgefühls sowie der Lebenszufriedenheit; sie ersetzt jedoch keine Psychotherapie. Die App gibt es auch in einer Version für Kinder und Jugendliche: [COGITO Kids](#)
- Podcast “Redezeit” von WDR 5 mit Henning Beck zum Thema: [Denken im 21. Jahrhundert](#). Das menschliche Denken ermöglicht technischen Fortschritt. Doch nun fordern Smartphones, Internet und Soziale Medien unsere Denkfähigkeit heraus. Wie sie unser Denken beeinflussen – darüber spricht der Neurowissenschaftler Henning Beck.

Sie haben Fragen? Möchten sich gerne informieren?
KONTAKT
TEL.: 0234 97843933
MAIL: SUCHTVORBEUGUNG@INECHTZEIT.NET

INECHTZEIT - PRÄVENTION & BERATUNG
FACHSTELLE FÜR SUCHTVORBEUGUNG
KATHARINASTR. 5-7
44793 BOCHUM