

# Workshop NIKOTIN



Der „Workshop Nikotin“ bestärkt Schüler\*innen, die bis dato noch **keine oder wenig** Erfahrungen mit nikotinhaltigen Produkten (Zigaretten, E-Zigaretten, Snus oder Nikotinbeutel) gesammelt haben in Bezug auf das Nichtrauchen bzw. den Verzicht auf Nikotinprodukte. Schüler\*innen, die bereits rauchen, werden motiviert, ihren Konsum zu überdenken. Zudem werden im Workshop Themen, wie das eigene Wohlbefinden, Stress in der Schule und Tabak- bzw. Nikotin-Konsum als mögliche Kompensationsstrategien angesprochen und diskutiert.

Im Rahmen des Workshops werden die Schüler\*innen auch eingeladen an der suchtpreventiven Coaching-App „ready4life“ für Jugendliche und junge Erwachsene teilzunehmen. Dabei können rauchende Schüler\*innen zusätzlich an einem kostenlosen Coaching teilnehmen, das sie unterstützt das Rauchen zu reduzieren oder damit aufzuhören. Die Teilnahme an der Coaching App ist freiwillig, anonym und kostenlos.

Nähere Infos zur App: [www.ready4life.at](http://www.ready4life.at)

## Zielgruppe

alle Schultypen (außer Berufsschulen) ab der 9. Schulstufe

## Inhalt

- Fakten und Mythen zum Thema Rauchen bzw. nikotinhaltige Produkte
- Rauchmotive, Motive nicht zu rauchen
- Tipps und Tricks zum Nichtrauchen
- Umgang mit Stress
- Digitales Coaching



## Gruppengröße

Teilen der Klasse ab 15 Schüler\*innen

## Termine

nach Vereinbarung

## Dauer

3 Unterrichtseinheiten -  
davon 1 EH Onboarding ready4life App

## Voraussetzung

2 Räume mit PC/Laptop, Beamer, stabilem Internet

## Kosten

Dieses Angebot ist kostenlos!

## Kontakt

Mag.<sup>a</sup> Violetta Palka  
E-Mail: [violetta.palka@praevention.at](mailto:violetta.palka@praevention.at)  
Telefon: 0732 / 77 89 36 - 38

