

TAKE CARE

INKL. „READY4LIFE“ COACHING APP UND ESCAPE GAME



In diesem Workshop wird Wissen zu Suchtentstehung und Konsumformen vermittelt. Die Teilnehmer*innen sollen ein Gespür dafür entwickeln, wie aus Genuss von psychoaktiven Substanzen, Medien, usw. ein gesundheitsschädigender Umgang oder eine Abhängigkeit entstehen kann. Diverse Methoden regen dazu an, sich mit dem eigenen Konsumverhalten auseinanderzusetzen und sich mit anderen Teilnehmer*innen über Erfahrungen auszutauschen. Besonderes Augenmerk liegt auch auf der „Punktnüchternheit“, also jener Haltung, in bestimmten Situationen – vor allem am Arbeitsplatz, in der Berufsschule und im Straßenverkehr – auf Substanzkonsum zu verzichten. Damit soll ein risikoarmer, situationsangemessener Umgang mit Substanzen gefördert werden. Ziel des Workshops ist auch die Auseinandersetzung mit persönlichen Ressourcen und Stärken: Was kann ich selbst tun, damit es mir gut geht? Welche Alternativen gibt es zum Substanzkonsum?

Inhalte

- Konsumformen und Suchtentwicklung
- Substanzkonsum und Verhaltensweisen
- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens
- Ressourcen und Stärken
- Punktnüchternheit
- Alternativen zum Substanzkonsum
- Wirkung und Risiken
- Selbst- und Fremdgefährdung
- Harm Reduction – Risikominimierung
- Umgang mit Stress und Emotionen
- Coaching-Programm ready4life (App)
- Virtueller Escape Room

Zielgruppe

Lehrlinge aus Betrieben in OÖ

Referent*in

Mitarbeiter*in des
Instituts Suchtprävention, pro mente OÖ

Teilnehmer*innenzahl

max. 15 Personen

Termin

nach Vereinbarung

Veranstaltungsort

nach Vereinbarung

Dauer

8 Stunden

Kosten

€ 1.050,00 zzgl. Fahrtkosten und 10% MwSt.
(ab 2027: € 1.150,00 zzgl. Fahrtkosten und 10% MwSt.)

Hinweis: Für dieses Angebot kann gemäß § 19c
Berufsausbildungsgesetz (BAG) eine Förderung
im Ausmaß von 75 % beantragt werden.
www.wko.at/lehre/foerderungen-lehre

Kontaktperson

Mag.^a (FH) Nicole Hartmann
E-Mail: nicole.hartmann@praevention.at
Telefon: 0732 / 77 89 36 - 57

