

AUFTANKEN BITTE!

TANKMODELL ONLINE-METHODENWORKSHOP

Das Tankmodell – zeitlos gut und aktueller denn je

Wie viel „Sprit“ ist eigentlich noch im Tank? Die in den 1980er-Jahren entwickelte Methode aus der Suchtprävention ist heute relevanter denn je. Das Tankmodell macht auf anschauliche Weise begreifbar, wie die Dynamik hinter problematischem Substanzkonsum, exzessiver Mediennutzung und schleichender Abhängigkeiten funktionieren kann – und wo die entscheidenden Stellschrauben für eine wirksame Prävention liegen.

Nicht jeder Substanzkonsum ist sofort pathologisch oder bedenklich; vieles gehört – etwa mit Fokus auf Jugendliche – zu typischen Entwicklungserfahrungen des Heranwachsens. Und selbst in der Erwachsenenwelt ist beispielsweise Alkoholkonsum Teil unserer Kultur. Kritisch wird es erst, wenn der Konsum auf unbewältigte psychische oder soziale Belastungen trifft. In diesem interaktiven Methodenworkshop werfen wir gemeinsam einen praxisnahen Blick auf das Modell, tauschen uns aus und entdecken das Tankmodell neu, als konkretes Werkzeug für den Alltag.

Das erwartet Sie im Workshop:

- **Blick aufs Ganze:** Wie das Tankmodell komplexe Dynamiken verständlich und greifbar macht.
- **Reflexion auf Augenhöhe:** Wann ist Konsum noch Experiment – und ab wann Warnsignal?
- **Praxisnahe Impulse:** Wie Sie Jugendliche frühzeitig stärken und Überlastungen vorbeugen – oder das Tankmodell für sich als Erwachsene Person nutzbar machen können.

Laden Sie Ihren eigenen Wissenstank auf und nehmen Sie frische Ideen für Ihre Praxis mit!

Dauer

90 Minuten – online via zoom

Workshopleitung

Mag. (FH) Andreas Reiter, MA | Institut Suchtprävention von pro mente OÖ

Anmeldeschluss

28. September 2026

Termin

Dienstag, 6. Oktober 2026
von 19:30 bis 21:00 Uhr

Anmeldung erforderlich unter:
www.praevention.at/angebote



Eine Veranstaltung im Rahmen der
10 TAGE DER psychischen Gesundheit

**1. bis 10.
OKTOBER
2026**

pmooe.at/tdpg

pro mente | oö

pmooe.at/tdpg