



Mit Maß und Ziel

Angebote zur Alkoholprävention
im Lehrlingsbereich

- ! in Betrieben
- ! in Berufsschulen
- ! in Lehrlingsheimen

Alle Angebote
kostenlos
und auch online
durchführbar

Unsere Angebote



FÜR LEHRLINGE



Basis
Workshop



Aufbau
Workshop



Vortrag

Mit den Inhalten

- Alkohol und Konsumreflexion
- Rausch und Risiko
- Stress und Stressbewältigung



FÜR BETREUER*INNEN UND ANGESTELLTE IN LEHRLINGSHEIMEN FÜR LEHRER*INNEN IN BERUFSSCHULEN

FÜR LEHRLINGSAUBILDNER*INNEN, LEHRLINGSKOORDINATOR*INNEN UND LEHRLINGSVERANTWORTLICHE IN BETRIEBEN



Seminar



Fachliche
Beratung



Vortrag



Begleitung des Betriebs/
der Einrichtung

Mit den Inhalten

- Informationen zu Alkohol und Sucht, Gesundheits- und Unfallrisiko
- Ansätze und Methoden der Alkoholprävention im Lehrlingswesen
- Ideen zu Angeboten von Alternativen zum Alkoholkonsum im Betrieb/in der Einrichtung
- Kommunikation und Unterstützung bei Konflikten und Problemen
- Regeln bezüglich Alkoholkonsum im Betrieb/in der Einrichtung
- Erkennen von und Handeln bei problematischem Alkoholkonsum

ALKOHOL UND KONSUMREFLEXION



BESCHREIBUNG

In diesem Workshop wird mit interaktiven Methoden und jugendgerechten Informationen Fachwissen zu Alkohol vermittelt. Außerdem werden die Lehrlinge dabei angeregt, Mythen und Gerüchte zur Substanz Alkohol zu hinterfragen und sich mit dem eigenen Konsumverhalten auseinanderzusetzen. Durch den Austausch mit Kolleg*innen über Erfahrungen, Einstellungen und Werte soll auch eine kritische Auseinandersetzung mit persönlichen Ressourcen und Stärken gefördert werden: Was kann ich selbst tun, damit es mir gut geht? Welche Alternativen gibt es zum Alkoholkonsum?

Zielgruppe

- Lehrlinge
- 8 - 25 Teilnehmer*innen

Dauer

- 3 Stunden

Inhalte und Methoden der Workshops werden auf Alter der Lehrlinge und Wünsche bezüglich der Schwerpunkte abgestimmt.



INHALTE

- Informationen zur Substanz Alkohol
- Sammlung und Klärung von Mythen & Gerüchten
- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens
- Konsumkompetenz: Erarbeitung eines adäquaten Umgangs mit Alkohol
- Punktnüchternheit: Abstinenz in Arbeit und Straßenverkehr
- Persönliche Ressourcen und Stärken als Schutzfaktoren

RAUSCH & RISIKO, STRESS & STRESSBEWÄLTIGUNG



BESCHREIBUNG

In diesem Workshop wird mit den Jugendlichen gemeinsam der Zusammenhang zwischen Rausch und Risiko erarbeitet und es werden Möglichkeiten einer Risikominimierung in Bezug auf Alkoholkonsum diskutiert. Methoden regen an, sich mit dem eigenen Risikoverhalten auseinanderzusetzen. Darüber hinaus werden mit den Lehrlingen anhand von Fallbeispielen Themen wie Gruppendruck, Suchtentwicklung und Interventionsmöglichkeiten erarbeitet. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Sensibilisierung für Stress und die Gefahr von Alkoholkonsum als Einsatz zur Stressbewältigung. Dieser Workshop unterstützt Jugendliche in Form von leicht erlernbaren Techniken sich selber besser wahrzunehmen und ihre Gefühlswelten bewusst zu regulieren.

Zielgruppe

- Lehrlinge
- 8 - 25 Teilnehmer*innen

Dauer

- 3 Stunden

Inhalte und Methoden der Workshops werden auf Alter der Lehrlinge und Wünsche bezüglich der Schwerpunkte abgestimmt.



INHALTE

- Alkohol und seine Wirkung
- Selbst- und Fremdgefährdung im Rausch
- Unterschied zwischen Risiko und Gefahr
- Regeln zur Risikominimierung („Harm Reduction“)
- Sensibilisierung für Interventionsmöglichkeiten
- Umgang mit Stress und Emotionen im Alltag
- Erlernen von einfachen, schnell anwendbaren Entspannungstechniken

FACHLICHE BERATUNG

! BESCHREIBUNG

In einer fachlichen Beratung kann in kleinem Rahmen zu unterschiedlichen Themen gearbeitet werden. Die Inhalte werden auf die Wünsche der Teilnehmer*innen abgestimmt. Ein Überblick über Ansätze und Methoden der Alkoholprävention oder die gezielte Erarbeitung von Schwerpunkten ist möglich.



Zielgruppe

- ab 1 Teilnehmer*in
- Betreuer*innen und Angestellte in Lehrlingsheimen
- Lehrer*innen in Berufsschulen
- Lehrlingsausbildner*innen, Lehrlingskoordinator*innen, Lehrlingsverantwortliche in Betrieben

Dauer

- 2 - 3 Stunden

! WÄHLBARE INHALTE

- Informationen zu Alkohol und Sucht, Gesundheits- und Unfallrisiko
- Ansätze und Methoden der Alkoholprävention im Lehrlingswesen
- Ideen zu Angeboten von Alternativen zum Alkoholkonsum im Betrieb/in der Einrichtung
- Kommunikation und Unterstützung bei Konflikten und Problemen
- Regeln bezüglich Alkoholkonsum im Betrieb/in der Einrichtung
- Erkennen von und Handeln bei problematischem Alkoholkonsum

SEMINAR



BESCHREIBUNG

In einem Seminar können Themen tiefgehend erarbeitet und Methoden der Alkoholprävention selbst durchgeführt und reflektiert werden. Vorschläge für ein Interventionsmodell bei auffälligem Alkoholkonsum oder Ideen für Angebote und Alternativen zum Alkoholkonsum können erarbeitet und für die Umsetzung in der Praxis vorbereitet werden.



Zielgruppe

- 8 - 25 Teilnehmer*innen
- Betreuer*innen und Angestellte in Lehrlingsheimen
- Lehrer*innen in Berufsschulen
- Lehrlingsausbildner*innen, Lehrlingskoordinator*innen, Lehrlingsverantwortliche in Betrieben

Dauer

- 4 - 8 Stunden



WÄHLBARE INHALTE

- Informationen zu Alkohol und Sucht, Gesundheits- und Unfallrisiko
- Ansätze und Methoden der Alkoholprävention im Lehrlingswesen
- Ideen zu Angeboten von Alternativen zum Alkoholkonsum im Betrieb/in der Einrichtung
- Kommunikation und Unterstützung bei Konflikten und Problemen
- Regeln bezüglich Alkoholkonsum im Betrieb/in der Einrichtung
- Erkennen von und Handeln bei problematischem Alkoholkonsum

VORTRAG

! BESCHREIBUNG

In einem Vortrag werden die Grundinformationen zu Sucht und Alkohol vermittelt sowie Ansätze und Anregungen zur Umsetzung von Maßnahmen der Gesundheitsförderung und Alkoholprävention erläutert. Im Anschluss besteht die Möglichkeit, Fragen zu stellen.



Zielgruppe

- ab 10 Teilnehmer*innen
- Betreuer*innen und Angestellte in Lehrlingsheimen
- Lehrer*innen in Berufsschulen
- Lehrlingsausbildner*innen, Lehrlingskoordinator*innen, Lehrlingsverantwortliche in Betrieben

Dauer

- 1 - 2 Stunden

! WÄHLBARE INHALTE

- Informationen zu Alkohol und Sucht, Gesundheits- und Unfallrisiko
- Ansätze und Methoden der Alkoholprävention im Lehrlingswesen
- Ideen zu Angeboten von Alternativen zum Alkoholkonsum im Betrieb/in der Einrichtung
- Kommunikation und Unterstützung bei Konflikten und Problemen
- Regeln bezüglich Alkoholkonsum im Betrieb/in der Einrichtung
- Erkennen von und Handeln bei problematischem Alkoholkonsum

BEGLEITUNG - Serie von Veranstaltungen



BESCHREIBUNG

Eine Begleitung eines Betriebes oder einer Einrichtung startet meist mit einer Erhebung (Fragebögen, Interviews mit Schlüsselpersonen), in der Ideen und Verbesserungspotentiale der gesundheitsförderlichen und suchtpreventiven Gestaltung des Arbeitsplatzes oder der Einrichtung erörtert werden. In fachlichen Beratungen und Seminaren werden die Ideen und Möglichkeiten präsentiert. Ziele werden konkretisiert und Verantwortliche für die Umsetzung bestimmt. In abschließenden fachlichen Beratungen und Seminaren wird der Grad der Umsetzung reflektiert. Parallel dazu können Workshops für Lehrlinge und Vorträge für Mitarbeiter*innen umgesetzt werden.

Zielgruppe

- 5 - 25 Teilnehmer*innen
- Betreuer*innen und Angestellte in Lehrlingsheimen
- Lehrer*innen in Berufsschulen
- Lehrlingsausbildner*innen, Lehrlingskoordinator*innen, Lehrlingsverantwortliche in Betrieben

Dauer

- insgesamt 10 - 20 Stunden



WÄHLBARE INHALTE

- Informationen zu Alkohol und Sucht, Gesundheits- und Unfallrisiko
- Ansätze und Methoden der Alkoholprävention im Lehrlingswesen
- Ideen zu Angeboten von Alternativen zum Alkoholkonsum im Betrieb/in der Einrichtung
- Kommunikation und Unterstützung bei Konflikten und Problemen
- Regeln bezüglich Alkoholkonsum im Betrieb/in der Einrichtung
- Erkennen von und Handeln bei problematischem Alkoholkonsum

Reflexionsfragen zu Alkohol und Suchtvorbeugung

im Betrieb

in der Berufsschule

im Lehrlingsheim



BESCHREIBUNG

Die Reflexionsfragen auf den nächsten Seiten sollen dazu einladen, den eigenen Betrieb oder die eigene Einrichtung mit der Brille der Suchtprävention zu betrachten. Es geht um eine Selbsteinschätzung, in welchen Bereichen schon viel vorhanden ist und getan wird und in welchen Bereichen es noch Raum für Verbesserung und zusätzliche Maßnahmen gibt. Ideen, was verbessert, ausgebaut oder zusätzlich angeboten werden könnte, können direkt im freien Feld darunter notiert werden. Durch dieses Brainstorming soll auch klar werden, mit welchen Angeboten VIVID Betriebe, Berufsschulen und Lehrlingsheime dabei unterstützen kann, diese Ideen auszuarbeiten und umzusetzen.



FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION: WISSEN UND INFORMATION ZU ALKOHOL



WISSEN

Der Wissensstand zu Wirkungen, Gesundheitsrisiken und Suchtgefahr von Alkohol ist hoch in unserem Betrieb/in unserer Einrichtung.

.....
trifft gar nicht zu

trifft voll zu



SCHEINWISSEN

Gängiges Schein-, Halb- und Falschwissen zum Thema Alkohol ist bekannt. Auf einschlägige Falschaussagen wird mit Fakten geantwortet.

.....
trifft gar nicht zu

trifft voll zu



GRUPPENDRUCK

In unserer Einrichtung/in unserem Betrieb wird kein Druck aufgebaut, Alkohol zu konsumieren. Bei Sprüchen in diese Richtung wird reagiert.

.....
trifft gar nicht zu

trifft voll zu



VORBILD

Lehrlingsverantwortliche sind sich ihrer Vorbildfunktion bewusst und handeln danach.

.....
trifft gar nicht zu

trifft voll zu

Zu diesen Punkten wäre es sinnvoll den Wissensstand zu erhöhen oder weiterführende Informationen zu bekommen:

.....
.....

Passende Angebote von **VIVID** – Fachstelle für Suchtprävention:
Fachliche Beratung, Seminar oder Vortrag zu

- Informationen zu Alkohol und Sucht
- Ansätze und Methoden der Alkoholprävention



BEISPIEL AUS DER PRAXIS

Betreuer*innen eines Lehrlingsheims schulen sich in einer Seminarreihe zu Alkohol, Gruppendruck und Vorbild. In jedem Turnus findet ein Alkoholvortrag für die Lehrlinge statt.

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION: KOMMUNIKATION UND SOZIALE UNTERSTÜTZUNG



KOMMUNIKATION

Es gibt einen regelmäßigen Austausch zwischen Lehrlingen und ihren Bezugspersonen.

.....
trifft gar nicht zu

trifft voll zu



KONFLIKTE/PROBLEME

Für Konflikte zwischen Kolleg*innen oder Problemen bei Arbeitsanforderungen gibt es regelmäßig praktizierte Austauschmöglichkeiten.

.....
trifft gar nicht zu

trifft voll zu



TRANSPARENZ

Entscheidungen z. B. der Führungsebene und andere wichtige Informationen zu Gesamtentwicklungen des Betriebs/der Einrichtung werden offen an Lehrlinge kommuniziert.

.....
trifft gar nicht zu

trifft voll zu



UNTERSTÜTZUNG

Bei Problemen wie Stress oder Überforderung bekommen Lehrlinge Unterstützung durch z. B. Vorgesetzte, Buddys oder Mentor*innen.

.....
trifft gar nicht zu

trifft voll zu

Diese Punkte könnte unser Betrieb/unsere Einrichtung verbessern, ausbauen oder zusätzlich anbieten:
.....
.....

Passende Angebote von **VIVID** – Fachstelle für Suchtprävention:
Fachliche Beratung, Seminar oder Vortrag zu

- Kommunikation und Unterstützung bei Konflikten und Problemen



BEISPIEL AUS DER PRAXIS

In einem Betrieb werden Lehrlingsgespräche im 3-Monats-Rhythmus eingeführt. Eine Checkliste hilft den Lehrlingsverantwortlichen strukturiert und regelmäßig Themen wie Arbeitsaufgaben oder Konflikte und Probleme zu besprechen.

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION: FRÜHERKENNUNG UND FRÜHINTERVENTION



GESPRÄCHSFÜHRUNG

Verantwortliche wissen, wie man sich auf ein Gespräch mit einem Lehrling über ein sensibles Thema wie Alkohol vorbereitet und sind kompetent, so ein Gespräch zu führen.

.....
trifft gar nicht zu

trifft voll zu



REGELN

Es gibt klare Regeln bezüglich Alkoholkonsum (und klare Konsequenzen bei Nichtbeachtung) im Betrieb/in der Einrichtung, die allen Personen bekannt sind.

.....
trifft gar nicht zu

trifft voll zu



FRÜHERKENNUNG

Verantwortliche wissen Bescheid, wie man Anzeichen für problematischen Alkoholkonsum bei Lehrlingen erkennt.

.....
trifft gar nicht zu

trifft voll zu



HANDLUNGSMODELL

Es gibt bei uns eine konkrete Vorgehensweise, wie bei Anzeichen für problematischen Alkoholkonsum bei Lehrlingen gehandelt wird. Es ist bekannt, was in so einem Fall zu tun ist.

.....
trifft gar nicht zu

trifft voll zu

Diese Punkte könnte unser Betrieb/unsere Einrichtung verbessern, ausbauen oder zusätzlich anbieten:

.....

.....

Passende Angebote von **VIVID** – Fachstelle für Suchtprävention:
Fachliche Beratung, Seminar oder Vortrag zu

- Regeln bezüglich Alkoholkonsum
- Erkennen von und Handeln bei problematischem Alkoholkonsum



BEISPIEL AUS DER PRAXIS

Lehrlinge erscheinen regelmäßig verkatert zum Unterricht in der Berufsschule. Direktion und Lehrer*innen erarbeiten, mit welchen abgestuften Sanktionen sie in Zukunft darauf reagieren.

FRAGEN ZUR SELBSTREFLEXION: ALTERNATIVEN ZUM ALKOHOLKONSUM



ENTSPANNEN/ANREGEN

Unser Betrieb bietet während der Dienstzeit und in Pausen unterschiedliche Möglichkeiten für Lehrlinge zur Entspannung (oder zum Auspowern, Anregen, Abschalten).

trifft gar nicht zu

trifft voll zu



FEIERN

Unser Betrieb bietet bei Firmenfeiern, Betriebsausflügen usw. attraktive (vergünstigte, geförderte) Alternativen zum Alkohol an (z. B. alkoholfreie Getränke, Aktivitäten etc.).

trifft gar nicht zu

trifft voll zu



AFTER WORK

Bei gemeinsamen Treffen nach der Arbeit steht Alkohol nicht im Mittelpunkt. Es gibt auch andere Angebote, um einen Arbeitstag gemeinsam ausklingen zu lassen.

trifft gar nicht zu

trifft voll zu



FREIZEIT

Unser Betrieb hat Angebote zur Freizeitgestaltung (oder bietet Vergünstigungen dafür) als Alternative zum Alkoholkonsum.

trifft gar nicht zu

trifft voll zu

Diese Punkte könnte unser Betrieb/unsere Einrichtung verbessern, ausbauen oder zusätzlich anbieten:

.....

.....

Passende Angebote von

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention:

Fachliche Beratung, Seminar oder Vortrag zu

- Ideen zu Angeboten von Alternativen zum Alkoholkonsum im Betrieb oder in der Einrichtung



BEISPIEL AUS DER PRAXIS

Eine Firma bewirbt bei der Weihnachtsfeier einen alkoholfreien Cocktail. Die Erlöse daraus fließen in einen Hilfsfonds für Mitarbeiter*innen in Notsituationen.



INFORMATION UND ANMELDUNG

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz

0316 82 33 00 | info@vivid.at

www.vivid.at

Mehr Angebote für betriebliche Alkoholprävention unter:

www.mehr-vom-leben.jetzt

Trägerkuratorium:

volkshilfe. Caritas

Im Auftrag von:

 **GESUNDHEITSFONDS**
STEIERMARK

 **Das Land**
Steiermark
→ **Gesundheit**