



## **CHOICE**

Training zur Anregung der Selbstwahrnehmung  
und Regulationsfähigkeit von Gefühlen

© Klickerminth - Fotolia.com

Gefühle bestimmen unser Erleben, unser Verhalten und somit unsere Lebensführung maßgeblich.

Gefühlswelten ufern im Jugendalter öfters aus, da das Erwachsenwerden einen besonders hohen Anspruch an Körper und Geist der jungen Menschen stellt. Die Pubertät fordert Jugendliche auf, sich mit ihren Empfindungen auseinander zu setzen und einen konstruktiven Umgang mit Emotionen zu entwickeln.

**Bei Choice werden Themen von Jugendlichen aufgegriffen, wie z.B.:**

- Wie kann ich ein gutes Vertrauen zu mir selbst und zu anderen aufbauen?
- Welche Wünsche und Ziele habe ich, und was kann ich dafür tun?
- Wie kann ich meine Belastungen ansprechen?
- Was hilft mir, wenn ich mich ärgere und ich richtig wütend bin?

**für Jugendliche zwischen  
15 und 24 Jahren**

Choice ist ein spezielles Trainingsangebot für Jugendliche zwischen 15 und 24 Jahren, das auf gesundheitspsychologischen Grundsätzen basiert. Die Fähigkeit, eigene Gefühlswelten wahrzunehmen und zu regulieren, ist ein wichtiger Faktor um der Entstehung von manifestem Risikoverhalten und Sucht vorzubeugen.

### **Choice...**

- ... zeigt jungen Menschen auf, dass das Empfinden einer großen Spannweite von Gefühlen normal und richtig ist.
- ... bietet Jugendlichen leicht umsetzbare Techniken an, Gefühle wahrzunehmen und bewusst zu regulieren.
- ... veranschaulicht Jugendlichen, dass sie die Wahl haben, Emotionen zu beeinflussen und belastende Gefühle durch angenehm-stärkende Gefühle ersetzen zu können.
- ... bietet Methoden an, sich zu entspannen sowie das innere Steuer-  
rad in die Hand zu nehmen, sodass die Handlungsfähigkeit junger Menschen angeregt und das Selbstvertrauen gestärkt werden.

Choice wird in kleinen Gruppen (max. 10 Personen) von speziell ausgebildeten Trainerinnen und Trainern mit mehrjähriger beruflicher Erfahrung mit sozial benachteiligten und krisenbelasteten Jugendlichen durchgeführt und umfasst acht Termine á zwei Stunden in einem zeitlichen Abstand von einer Woche bis drei Wochen.

Die Gesamtkosten für Choice betragen ca. 2.200 Euro, wovon VIVID einen Großteil übernimmt. Für die Einrichtung, in der Choice durchgeführt wird, fällt ein Eigenanteil von pauschal 500 Euro an.

### **Bei Interesse an Choice wenden Sie sich an:**

VIVID - Fachstelle für Suchtprävention  
Mag. Klaus Ksander  
Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz  
T 0316 / 82 33 00 DW 95  
E klaus.ksander@vivid.at

Im Auftrag von: