

## Alles im grünen Bereich – damit Genuss auch Genuss bleibt

Suchtprävention für Mädchen

### Inhalte

- Was ist Sucht?
- Suchtursachen – warum wird jemand süchtig?
- Suchtprozess – Genuss – schädlicher Gebrauch – Gewohnheit – Abhängigkeit/Sucht --> die Grenzen sind fließend!
- Was brauche ich, damit es mir gut geht?
- Was, wenn´s mir nicht gut geht?
- Konsumwelt und Konsumverhalten
- Informationen zu speziellen Themen (Substanzen, Essstörungen, ...)
- Helfernetze
- Internetadressen zum Thema

### Ziele

- Das Angebot versteht sich als **Prävention** von Sucht und Abhängigkeit.
- Wissen über Sucht und Suchtentstehung erweitern
- Reflexion über den Umgang mit sich selbst
- eigene Strategien in schwierigen Situationen
- Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten
- Erkennen von ev. eigenem problematischem Verhalten
- Umgang mit Verhalten und Substanzen, die zu unsrem Alltag gehören (Essen, Einkaufen, Handy, Internet, Alkohol, Nikotin, ...), reflektieren
- Hilfestellungen kennen lernen

### Form und Methoden

Workshop (Info-Input, Diskussionen, Gruppenarbeiten, Spiele, Anregung zu Selbstbeobachtung und -reflexion, ...)

### Zielgruppe

Mein Angebot richtet sich an Frauen bzw. Mädchen  
Das Angebot wird an die Zielgruppe angepasst.

### Dauer

**Kurzworkshops** mit 2, 3 oder 4 Einheiten

oder

**Doppeltermin**

Das Frauengesundheitszentrum wird gefördert von



2 mal 4 Einheiten an zwei aufeinander folgenden Terminen  
(um Selbstbeobachtung zwischen den Terminen zu ermöglichen und um ein Schwerpunktthema zu wählen)

1. Termin: Einführung und Allgemeines zu Genuss, Sucht und Prävention
2. Termin: Schwerpunktthema (z.B. Alkohol, Nikotin, Essstörungen, ...)

### **Maximale Gruppengröße**

24 Mädchen

**Kosten** (inklusive Mehrwertsteuer, Fahrtkosten...)

50,- € pro Einheit

Fahrtkosten 0,42 €/km (in Graz und Nähe Leibnitz keine Fahrtkosten)

Materialkosten: werden nicht extra verrechnet

### **Qualifikationen**

- Sexualpädagogin
- Pädagogin für Suchtprävention
- Trainerin und Beraterin (nach dem Ansatz der ioa©)
- RAINBOWS-Pädagogin
- Naturpädagogin
- Lehrerin

### **Ausbildungen, Weiterbildungen**

- Studium Biologie Lehramt
- Universitätslehrgang zur (Trainerin und Beraterin nach dem Ansatz der ioa©)
- Universitätslehrgang „Suchtprävention in der Schule“
- Ausbildung zur Referentin für „Abenteuer Liebe“
- NLP-Practitioner
- Ausbildung zur RAINBOWS-Gruppenleiterin
- Laufende Weiterbildung durch Besuch von Seminaren, Tagungen und Symposien
- Studium der Angewandten Ethik seit SS 2013

### **Berufserfahrungen, Erfahrungen in der Arbeit mit Mädchen, Erfahrungen in der Erwachsenenbildung**

- Zahlreiche Trainings (tlw. im Outdoor-Bereich) mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen
- Langjährige Arbeit mit Mädchen und Burschen im Rahmen von „Abenteuer Liebe“
- Lehrreferentin in der Ausbildung zum/zur Referentin im Projekt „Abenteuer Liebe“
- Lehrtrainerin in Ausbildungen zum/zur Outdoortrainerin

- Seminare im Bereich Suchtprävention (mit Jugendlichen und Eltern)

**Kontakt Daten**

Mag.<sup>a</sup> Brigitte Neureiter-Pühringer

8451 Heimschuh 69

[brigitte\\_neureiter@gmx.at](mailto:brigitte_neureiter@gmx.at)

0680 14 03 244