



Verletzlich, aber unbesiegbar - Förderung von Resilienz bei Jugendlichen

PRÄKOM-Seminar

„Vulnerable, but invincible“ - so beschrieb das Forscherteam um Emmy Werner jene Kinder, die sich in ihrer Pionierstudie zur Resilienz trotz widriger Umstände gut entwickelten. Die Resilienzforschung widmet sich der Frage, wie es manchen Menschen gelingt, eine Krise oder andauernde Belastungen adäquat zu meistern, während andere Probleme wie z.B. eine Abhängigkeitserkrankung entwickeln.

In diesem Seminar werden praxisorientierte Beispiele vorgestellt, wie sowohl die persönliche Resilienz als auch die von Jugendlichen gefördert werden kann. Methoden wie das Donutmodell, die Powerhände oder die Arbeit mit Timelines erweitern innere und äußere Ressourcen um den Herausforderungen des Lebens gestärkt(er) zu begegnen.

Inhalte:

- Zusammenhänge zwischen dem Resilienzkonzept und Suchtvorbeugung
- Relevante Wirkfaktoren für Resilienz
- Methoden zur Förderung von Resilienz

Referent*innen:

Magdalena Tockner, MA
Wolfgang Zeyringer, MAS

Termin: 12. November 2025, 9:00-17:00 Uhr

Ort: Kulturquartier Leoben Museumsturm

Anmeldeschluss: 15. Oktober 2025*

Kosten: Die Teilnahme ist kostenlos!

[Hier](#) online anmelden!

Nähere Infos:

Wolfgang Zeyringer, MAS

T 0676 870 832 016

E wolfgang.zeyringer@vivid.at

*Die Teilnahmeplätze werden nach Anmeldeschluss unter allen angemeldeten Personen nach dem Zufallsprinzip vergeben. Anmeldungen von Einrichtungen in der Obersteiermark (Bezirke BM, LE, LI, MT, MU) haben dabei Vorrang.

In der Weiterbildungsreihe PRÄKOM können Sie sich Seminare und Workshops nach eigener Wahl zusammenstellen und mit anderen Kolleg*innen aus der Jugend(sozial)arbeit und der Kinder- und Jugendhilfe vernetzen.

Bei Absolvierung von zumindest 50 Unterrichtseinheiten und Umsetzung von zwei praktischen Arbeitsaufgaben wird seitens des Gesundheitsfonds Steiermark ein Zertifikat ausgestellt, das die erfolgreiche Teilnahme an PRÄKOM bestätigt. Teilnehmen zählt sich also aus!

Alle PRÄKOM-Veranstaltungen 2025 im Überblick:

1

Suchtverhalten im Internet
29. Jänner & 13. Februar 2025 in Graz

2

Prävention ganz konkret - wirksame Suchtvorbeugung im Jugendalter
13. März 2025 in Graz & 20. März 2025 in Leoben

3

Professioneller Umgang mit drogenkonsumierenden Jugendlichen
7. April 2025 in Graz

4

Der Klügere kippt nach - Konsum- und Risikokompetenz in der Praxis
7. Mai 2025 in Graz

5

GEH!FÜHLEn – Gefühlsregulation als suchtpreventives Thema
11. Juni 2025 in Graz

6

Essen gut, alles gut!? - (Frühe) Prävention von Essstörungen
26. Juni 2025 in Graz

7

Rechtliche Grundlagen zum Thema Sucht und Drogen
30. September 2025 in Graz

8

Kindern in suchbelasteten Familien Halt geben
23. Oktober 2025 in Leoben

9

Verletzlich, aber unbesiegbar - Förderung von Resilienz bei Jugendlichen
12. November 2025 in Leoben

10

Gras, Dope, CBD - Cannabis im Jugendalter
3. Dezember 2025, online