



Wenn der Konsum zum Problem wird...

Workshop

Kurzbeschreibung

Wenn wir die Zahl der Dinge anschauen, die ein Durchschnittsmensch im Laufe der Zeit anhäuft, dann liegt der Schluss nahe, dass es schwierig ist, den Verlockungen der Konsumgesellschaft zu widerstehen. Es gibt nicht nur evolutionstheoretische und neurobiologische Gründe für die Lust am Konsum, sondern auch soziale. So bietet das Internet mit seinen sozialen Netzwerken unbeschränkte Möglichkeiten des Vergleichs mit der Ausstattung - Luxusgüter, Kleider, Reisen usw. - von anderen. In diesem Workshop soll der Frage nachgegangen werden, was unsere Bedürfnisse sind, wie der Konsum zur Sucht führen kann und welche Rolle Stress und Frustration dabei spielen können. Der Workshop soll zu einem reflektierten Umgang mit den Verlockungen der Konsumgesellschaft anregen.

Ziele

- Die Auseinandersetzung mit den eigenen Bedürfnissen und den positiven und negativen Aspekten des Konsums.
- Kennen der Kriterien der Sucht sowie der Faktoren und Stadien, die zu einer substanzgebundenen oder -ungebundenen Sucht führen können.
- Wissen, was unter Stress zu verstehen ist und Stresssituationen erkennen können.
- Methoden der Selbsthilfe und Hilfsangebote kennen

Zielgruppe

Jugendliche und junge Erwachsene der Sekundarstufe II (ca. 15- bis 26-Jährige)

Kosten

Der Workshop ist für Institutionen und Betriebe des Kantons Zug kostenlos.

Dauer

Für den Workshop sind 3 Lektionen à 45 Minuten vorgesehen.

Kontakt

Amt für Gesundheit, Kinder- und Jugendgesundheit

041 728 39 39, gesund@zg.ch

www.zg.ch/gesund

