

MIT DER  
AKTION.TROCKEN  
APP WIRD DER  
VERZICHT ZUM  
GENUSS.

[www.aktiontrocken.li](http://www.aktiontrocken.li)

6. März – 20. April 2019



# AKTION TRÖCKEN

MIT DER  
AKTION.TROCKEN  
APP WIRD DER  
VERZICHT ZUM  
GENUSS.

[www.aktiontrocken.com](http://www.aktiontrocken.com)

FASTENZEIT:  
WENIGER ALKOHOL,  
MEHR  
LEBENSQUALITÄT.

MARCEL THALER  
HOBBYFUSSBALLER UND  
MASCHINENMECHANIKER  
BREMEN

6. März – 20. April 2019

## AKTION TRÖCKEN

Mi. 6.3. – Sa. 20.4. 2019

[www.aktiontrocken.li](http://www.aktiontrocken.li)



KOMMISSION FÜR SUCHTFRAGEN  
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN

## VERZICHTE WÄHREND DER FASTENZEIT BEWUSST AUF ALKOHOL UND GEWINNE MEHR LEBENSQUALITÄT – DIE NEUE APP UNTERSTÜTZT DICH DABEI!



### Was ist die AKTION.TROCKEN?

1979 rief der Götzner Pfarrer Wilfried Blum die „Aktion Trocken“ ins Leben und motivierte Götzner Jugendliche in der Fastenzeit auf Alkohol zu verzichten. Heute sind die SUPRO – Werkstatt für Suchtprophylaxe, die Caritas mit dem Fachbereich Suchtarbeit, die Katholische Jugend und Jungschar und der Vorarlberger Familienverband gemeinsame Träger der AKTION.TROCKEN.

### Wen spricht die AKTION.TROCKEN bzw. die App an?

- ~ Schüler/innen ab 16 Jahren
- ~ Junge Erwachsene
- ~ Erwachsene bis ca. 65 Jahre
- ~ Vorarlberger Unternehmen
- ~ Städte und Gemeinden
- ~ Vereine
- ~ Institutionen und Interessensvertretungen

### Das Ziel der AKTION.TROCKEN-App?

- ~ Motivation zur Teilnahme an der AKTION.TROCKEN und zum aktiven Alkoholverzicht.
- ~ Durch Sammeln von möglichst vielen alkoholfreien Tagen mehr Lebensqualität gewinnen.
- ~ Bewusst Konsumgewohnheiten erkennen und dadurch selbstbestimmter werden.
- ~ Sensibilisierung für das Thema Alkoholkonsum.



In Liechtenstein wird die AKTION.TROCKEN durch das Amt für Soziale Dienste im Auftrag der Kommission für Suchtfragen umgesetzt.



## DIE AKTION.TROCKEN-APP



### Die AKTION.TROCKEN-App:

Die App ist kostenlos für iOS und Android verfügbar. Nutzer/innen registrieren sich nur mit Geschlecht, Jahrgang und Bundesland – Rückschlüsse auf die Person sind somit nicht möglich. Sie tragen dann während der Fastenzeit jeden Tag ein, ob sie Alkohol getrunken haben oder nicht. Grafiken zeigen die Verzichtstage, die Tage bis Ende der Fastenzeit und die Gesamtverzichtstage der AKTION.TROCKEN-Community an. Die App bietet einen Überblick über die Verzichts- und Konsumtage und motiviert während der Fastenzeit mit Tipps zum Weitermachen.

### Wie können Betriebe dabei sein?

Betriebe motivieren ihre Mitarbeiter/innen an der AKTION.TROCKEN teilzunehmen und die App als Unterstützung zu nutzen.

Es besteht die Möglichkeit, eine Unternehmens-Gruppe zu gründen – hier werden alle Verzichtstage der Teilnehmer/innen, selbstverständlich anonym, gesammelt. Mitarbeiter/innen und Unternehmen profitieren gleichermaßen von der Teilnahme an der AKTION.TROCKEN:

- ~ Teilnehmer/innen steigern durch Alkoholverzicht ihre Lebensqualität.
- ~ Teilnehmer/innen sind sich ihrer Alkoholkonsumgewohnheiten bewusst und sensibilisiert für das Thema Alkoholkonsum.
- ~ Work-Life-Balance und Arbeitsqualität steigen.
- ~ Unternehmen profitieren von gesteigerter Gesundheit der Mitarbeiter/innen.

Internetadresse und QR-Code  
siehe letzte Seite