

# **Alkohol. Leben können: Das regionale Kompetenzzentrum**

Mag. <sup>a</sup> Karin Jaki, Teamleiterin

16.10.2025

# Regionales Kompetenzzentrum



# Regionales Kompetenzzentrum



**dialog:** INDIVIDUELLE  
SUCHTHILFE



# Regionales Kompetenzzentrum

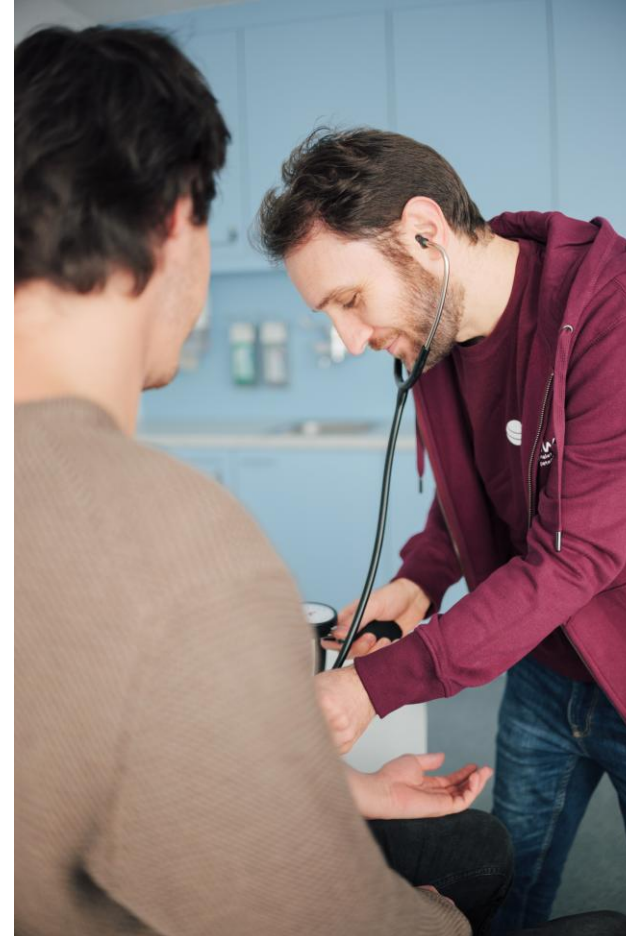
## Warteraum



# Regionales Kompetenzzentrum Frontoffice



# Regionales Kompetenzzentrum Medizin



# Regionales Kompetenzzentrum Psychologie



# Regionales Kompetenzzentrum Sozialarbeit



# Regionales Kompetenzzentrum

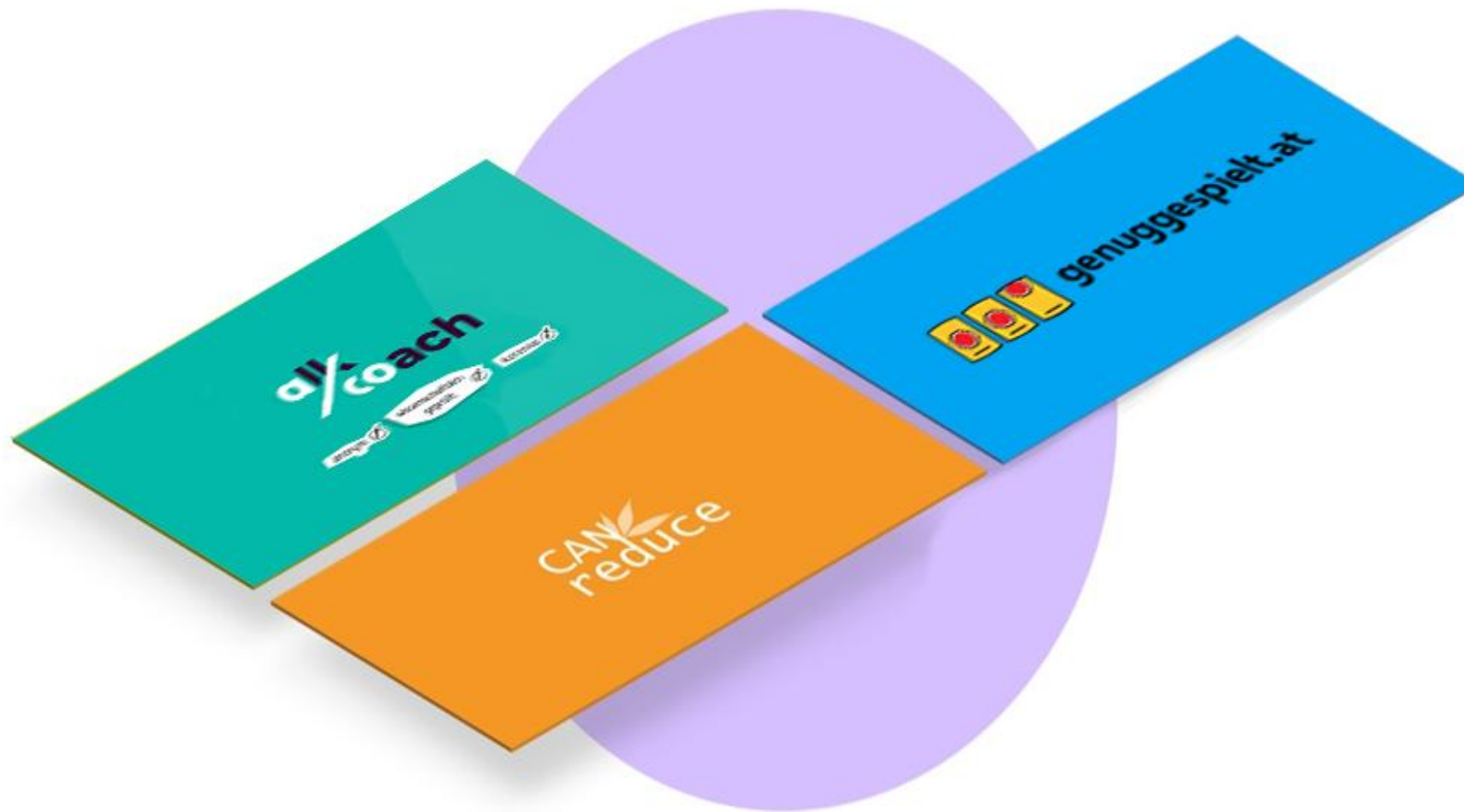
Ablauf - Video

<https://alkohol.at/ablauf>

# **Alkcoach- Das online Selbsthilfeprogramm zur Reduktion des Alkoholkonsums**

# Tour durch Alkcoach

## Selbsthilfeprogramme



## Anonym, wissenschaftlich geprüft & kostenlos!

Das **wissenschaftlich geprüfte**  
Online-Selbsthilfeprogramm zur  
Alkoholkonsum-Reduktion.

So funktioniert alkcoach!

▶ Video abspielen



**Anonym!**



**Vertraulich!**



**Gratis!**

# Tour durch Alkcoach

## Konsumtagebuch



Konsumtagebuch   Module   Wissenswertes   Hilfe ▾   Profil ▾

## Konsumtagebuch

Woche 131

	FR, 05.11	SA, 06.11	SO, 07.11	MO, 08.11	DI, 09.11	MI, 10.11	DO, 11.11
Ziel	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Tatsächlich	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Speichern

## Modul 1 - Einführung

### Ihr persönlicher Begleiter

Nachfolgend stellen wir Ihnen sechs Charakterprofile vor, die Sie im weiteren Verlauf des Kurses als Ratgeber/innen und zur Inspiration begleiten werden. **Wählen Sie die Person aus**, die Ihrer Situation am ehesten entspricht. Keine Sorge, wenn Sie sich nicht entscheiden können, Ihre Wahl ist nicht endgültig. Sie können die Tipps der anderen Begleiter immer noch zusätzlich ansehen. Hier definieren Sie nur, welche Begleitperson voreingestellt sein soll.



Dario



Antonia



Livia



Hans



Daniela



Tomas

#### Livia (25), Studentin



*Hi, ich bin Livia. Ich studiere Jus und bin 25 Jahre alt. Am Wochenende gehe ich gerne auf verschiedene Partys und feiere am liebsten die ganze Nacht durch. Na klar fließt der Alkohol in Strömen, aber nur so geht es wirklich voll ab. Meine Freundin sagt mir zwar, dass ich am Ende des Abends immer ur peinlich bin, weil ich zu viel getrunken habe, aber das kann ich mir nicht wirklich vorstellen. Ich meine, ganz ehrlich, ich bin viel lockerer und offener, wenn Alkohol im Spiel ist. Und neben dem ganzen Stress im Studium ist es ja auch voll in Ordnung, einmal richtig abzuschalten. Am besten läuft die Party, wenn ich vorher schon eine Flasche Wodka für mich alleine getrunken habe. Dann fühle ich mich richtig bereit, die Nacht durchzufeiern. Wenn ich nur nicht diesen Kater am nächsten Tag hätte! Mir wird immer richtig schlecht und Kopfschmerzen habe ich auch. Aber na ja, eine gute Party ist mir das schon wert.*

# Tour durch Alkcoach

## Dashboard

alkcoach.at

Mindbase



Konsumtagebuch ▾ Module ▾ Wissen ▾ Hilfe ▾ Profil ▾

## Willkommen bei alkcoach

### E-Coach



Lena

Hallo Bob!

Das 6-Wochen-Programm ist vorbei. Vielen Dank für Ihre Teilnahme. Sie können die Webseite gerne weiterhin verwenden.

[✉ E-Mail an E-Coach](#)

### Aktivitätenplaner

Bitte plane eine Aktivität für [diese Woche](#).

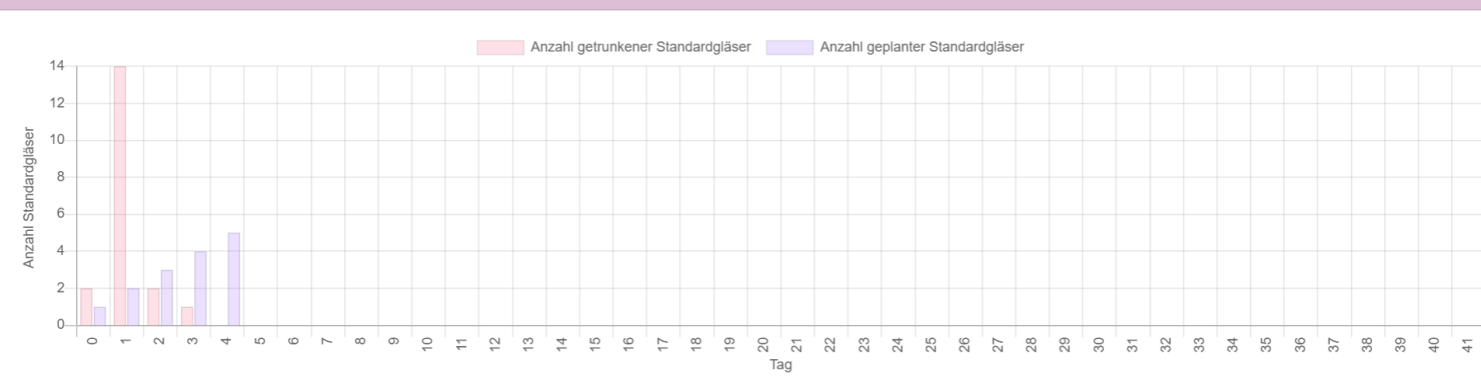
Vorherige Wochen

- Woche 172: basketball
- Woche 160: basketball
- Woche 119: Häckeln

### Modulfortschritt

- [Modul 1 - Einführung](#)
- [Modul 2 - Strategien](#)
- [Modul 3 - Nein sagen!](#)
- [Modul 4 - Risikosituationen](#)
- [Modul 5 - Craving](#)
- [Modul 6 - Ausrutscher](#)
- [Modul 7 - Entspannung](#)
- [Modul 8 - Erfolge sichern](#)

### Fortschrittsgrafik



# Tour durch Alkcoach

## Modulübersicht

alkcoach.at Mindbase

alk **mein** coach

Konsumtagebuch ▾ Module ▾ Wissen ▾ Hilfe ▾ Profil ▾

### Modulübersicht

Hier sehen Sie eine Übersicht über alle Module. Wir empfehlen Ihnen, pro Woche jeweils ein bis zwei Module durchzuführen, vorzugsweise der Reihe nach. Pro Modul wird Ihr Fortschritt mit einem farbigen Balken am unteren Rand des Modul-Kästchens gekennzeichnet. Wenn Sie auf ein Kästchen klicken, können Sie dort weitermachen, wo Sie zuletzt aufgehört haben.

<b>1 Einführung</b> 	<b>2 Strategien</b> 	<b>3 Nein sagen!</b> 	<b>4 Risikosituationen</b> 
<b>5 Craving</b> 	<b>6 Ausrutscher</b> 	<b>7 Entspannung</b> 	<b>8 Erfolge sichern</b> 

# Danke! Děkuji!



## Regionales Kompetenzzentrum

Gumpendorfer Straße 157

1060 Wien

+43 1/4000-53640

[kompetenzzentrum@suchthilfe.at](mailto:kompetenzzentrum@suchthilfe.at)

[www.alkohol.at](http://www.alkohol.at)

[www.alkcoach.at](http://www.alkcoach.at)

Mag. <sup>a</sup> Karin Jaki

[karin.jaki@suchthilfe.at](mailto:karin.jaki@suchthilfe.at)

