

# AKTION TROCKEN

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

## FASTENZEIT: WENIGER ALKOHOL, MEHR LEBENSQUALITÄT.

### AKTION.TROCKEN

**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 Jung-schar und der Vorarlberger Familienverband gemeinsame Träger der AKTION.TROCKEN.

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

Die vier Träger verfolgen ein übergeordnetes Ziel: Durch das Sammeln von möglichst vielen alkoholfreien Tagen sollen die Teilnehmer/innen der AKTION.TROCKEN – mit Unterstützung der neuen App – Lebensqualität gewinnen, bewusst ihre Konsumge-

wohnheiten und die Selbstverständlichkeit des Alkoholkonsums erkennen und dadurch selbstbestimmter werden. Die Träger wollen durch die AKTION.TROCKEN nicht nur die Bevölkerung für das Thema Alkoholkonsum sensibilisieren, sondern auch mit Hilfe der App viele zur Teilnahme und somit zum aktiven Verzicht während der Fastenzeit motivieren.

### Wie unterstützt die neue App während der Fastenzeit?

Die Teilnehmer/innen laden die kostenlose App für ihr Smartphone aus den jeweiligen App-Stores, registrieren sich mit Geschlecht, Geburts-jahrgang und ihrem Bundesland. Die Nutzer/innen sind stets anonym, Rückschlüsse auf die Personen sind nicht möglich. An jedem Tag der Fastenzeit tragen die User/innen in ihrem

Eine Initiative von



Gefördert durch





## FASTENZEIT: WENIGER ALKOHOL, MEHR LEBENSQUALITÄT.



Profil ein, ob sie Alkohol getrunken haben oder nicht. Grafiken machen deutlich, wie viele Tage schon erfolgreich verzichtet wurde, wie viele Tage es noch bis zum Ende der Fastenzeit sind oder aber auch, wie viele Verzichtstage insgesamt von den Teilnehmer/innen der AKTION.TROCKEN via App gesammelt wurden. Die App bietet einen Überblick über die eingetragenen Verzichts- und Konsumtage und motiviert während der Fastenzeit mit Tipps sowie einem Erinnerungsservice zum Weitermachen.

Auf [www.aktiontrocken.com](http://www.aktiontrocken.com) finden Interessierte alle wichtigen Infos zur App.

### Wie können Betriebe dabei sein?

Nehmen die Mitarbeiter/innen von Unternehmen an der AKTION.TROCKEN teil, profitieren die Mitarbeiter/innen und Unternehmen gleichermaßen davon. Die Teilnehmer/innen steigern durch den Alkoholverzicht ihre Lebensqualität und sind sensibilisiert für das Thema. Außerdem sind sie sich ihrer Alkoholkonsum-Gewohnheiten bewusst, die Work-Life-Balance steigt und damit einhergehend auch die Arbeitsqualität. Die Unternehmen profitieren von der gesteigerten Gesundheit der Mitarbeiter/innen.

Teilnehmende 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. Die Betriebe erhalten zur Bewerbung der AKTION.TROCKEN und der App sämtliche Infomaterialien kostenlos zur Verfügung gestellt: Plakate und Folder, versandfertige Newsletter und Button für die Website.



Eine Initiative von



Gefördert durch

