

# Früh stärken – nachhaltig vorbeugen

## Ein (Drogen-)Präventionsprogramm für Schulen

### Die Herausforderung:

Kinder und Jugendliche stehen heute schon sehr früh vor Herausforderungen:

- Schulwechsel
- familiäre Veränderungen
- Gruppendruck
- medialer Einfluss (Social Media, Influencer, ...)
- wachsende Anforderungen aller Art

Dies kann zu Verunsicherung, Destabilisierung und falschen Bewältigungsstrategien der Kinder und Jugendlichen (bis hin zu Drogenmissbrauch) führen.

### Der Präventionsansatz:

Wenn Kinder lernen, ihre Gefühle wahrzunehmen, zu verstehen und positiv mit ihnen umzugehen, legen wir die Basis für innere Stärke und gesunde Beziehungen sowie langfristige Resilienz gegenüber problematischen Bewältigungsstrategien wie Drogenmissbrauch.

### Meine Beratungspalette:

- **für Eltern & Lehrkräfte:** Ein begleitender Vortrag, der zeigt, wie frühe Suchtprävention funktioniert – praxisnah und alltagstauglich.
- **für Kinder:** 2–3 spielerische Unterrichtseinheiten je Semester, in denen sie lernen, Gefühle wahrzunehmen, zu benennen und konstruktiv damit umzugehen. Bewegung, Kreativität und Interaktion stehen im Vordergrund.
- **bei Bedarf:** Möglichkeit zu Einzelgesprächen für vertiefende Begleitung.

Es geht um nachhaltige Präventionsarbeit bereits im Volksschulalter durch Stärkung von Selbstwert und innerer Balance sowie Förderung von Freundschaften und gesunden Copingstrategien.

Sie investieren nicht in ein punktuelles „Anti-Drogen-Projekt“, sondern in die langfristige Stärkung von Lebenskompetenzen. Kinder lernen früh, mit schwierigen Situationen selbstbewusst umzugehen – und schaffen damit eine stabile Basis für ihr weiteres Leben.

**Motto: Früh ansetzen – stark wachsen.**

## **Über mich:**

Nach langjähriger Tätigkeit in der Biomedizinischen Forschung an der Medizinischen Universität Wien, habe ich den Schritt in die Selbstständigkeit gewagt, um mich der Beratung und Begleitung von Menschen zu widmen. Dies war mir immer schon ein Anliegen, das ich bis dato im ehrenamtlichen Bereich – vor allem in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen – ausüben konnte.

Nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung zur psychosozialen Beraterin im Jahr 2024 habe ich mich entschlossen zusätzlich noch die Ausbildung zur Psychotherapeutin zu machen, bei der ich mich zurzeit in der Fachausbildung befinde.

Als psychosoziale Beraterin liegt mir besonders die Prävention und die psychische Gesundheit von Menschen in Übergängen am Herzen. Dazu gehört nicht zuletzt die Drogenprävention, die mit psychischer Gesundheit Hand in Hand geht. Als Mutter von zwei Kindern weiß ich, dass der Grundstein dafür im Kindesalter gelegt werden muss.



## **Ausbildungen und Abschlüsse:**

- BSc im Fach Bioengineering
- Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin
- NLP Practitioner
- Kinder- und Jugendcoach
- Trainerin für Lese- und Rechtschreibschwäche
- Psychotherapeutisches Propädeutikum

## **Kontakt:**



### **Theresia Lengheimer, BSc**

*Diplomierte Lebens- und Sozialberaterin*

Telefon: 0664/3256777

E-Mail: [office@duimfokus.at](mailto:office@duimfokus.at)

Homepage: [www.duimfokus.at](http://www.duimfokus.at) (derzeit in Arbeit)

Praxis: ab Oktober 2025 im „[lelaMi Dr. Jakob Rosenfeld Generationenhaus](#)“ in Wöllersdorf