



Grundsätzliches zur Suchtprävention

Zusammenhang herstellen zwischen dem Suchtmittel und den Gefühlen des Konsumenten.

Frage nach der Funktion des Suchtmittels.

Das Ersatz- oder Suchtmittel ist der Versuch einer Lösung für ein Problem, einen Mangel, eine unbefriedigende Lebenssituation.

**Süchtiges Verhalten ist immer Ablenkung, nie Hinlenkung zum Kern.
Immer Selbstbetrug**

Suchtprävention will Lebenskompetenzen fördern:

- Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen,
- Konfliktfähigkeit,
- Frustrationstoleranz,
- Kontakt- und Kommunikationsfähigkeit,
- Beziehungsfähigkeit,
- Genuss- und Erlebnisfähigkeit,
- **Sinnsuche und -findung.**

Kinder und Jugendliche, die sich körperlich, seelisch und sozial wohlfühlen, haben gute Chancen, nicht dauerhaft zu Rauschmitteln greifen und süchtig werden zu müssen.

Sucht kommt nicht von Drogen, sondern von betäubten Träumen, verdrängten Sehnsüchten, verschluckten Tränen, erfrorenen Gefühlen, weggeschobenen Herausforderungen, eingeschlafener Phantasie/Kreativität.

Welche "Methoden" erweisen sich als hilfreich?

- Das offene Gespräch
- Herausfordernde Fragen
- Gegenüberstellungen, Polarisierung
- Passende spielerische Übungen oder Demonstrationen
- Meinungsbildung fördern