



## **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