

Suchtprävention HEUTE

Abschreckung

Information

Förderung der Lebenskompetenz „Kinder stark machen“

1. Persönlichkeitsentwicklung stärken

- ★ Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen
- ★ Konfliktfähigkeit, Frustrationsfähigkeit und Umgang mit Krisen
- ★ Umgang mit Gefühlen wie Angst, Wut, Enttäuschung, u.a.
- ★ Beziehungs- und Kommunikationsfähigkeit
- ★ Körperbewusstsein, Freude am eigenen Körper und an Bewegung und Entspannung, Umgang mit Stress
- ★ Lebensfreude und Genussfähigkeit
- ★ Kreativität und Phantasie, neue Erfahrungen machen, eigene Fähigkeiten entdecken und entwickeln
- ★ Grenzen erfahren, Abenteuer und Spannung

2. Auseinandersetzung mit Suchtmitteln fördern

- ★ Welche Ursachen und Motive stehen hinter dem Konsum?
- ★ Konsummuster erkennen
- ★ Welche (Aus-) Wirkungen haben sie?
- ★ Welche Rolle spielt die Clique/ Eltern für eigene Entscheidungen?
- ★ Standfestigkeits-Training
- ★ Problemlösungsstrategien entwickeln

**Gute Rahmenbedingungen
für Kinder und Jugendliche schaffen**