

#BFF - BESTE FREUNDE FINDEN



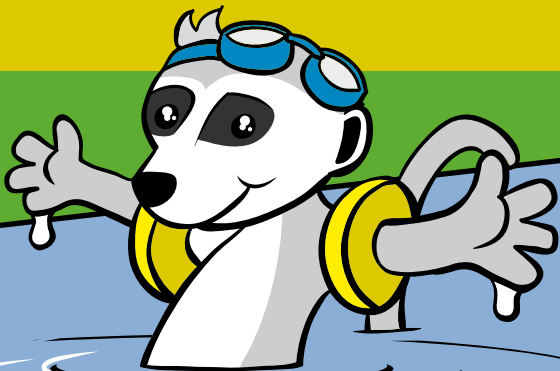
IN BEZIEHUNGEN LEBEN

Jedes menschliche Wesen benötigt Liebe, Anerkennung und soziale Kontakte zum Überleben – von der Wiege bis zur Bahre sind das unsere Grundbedürfnisse.

Wenn jemand mit großen und andauernden Defiziten aufwächst, kann das später zu Problemen und Suchterkrankung führen.

Gute Beziehungen schützen vor Sucht: Wer geliebt wird, sich wahrgenommen fühlt und den Wert von Freundschaften im Original erfährt, hat weniger Gründe für Ersatzkonsum.

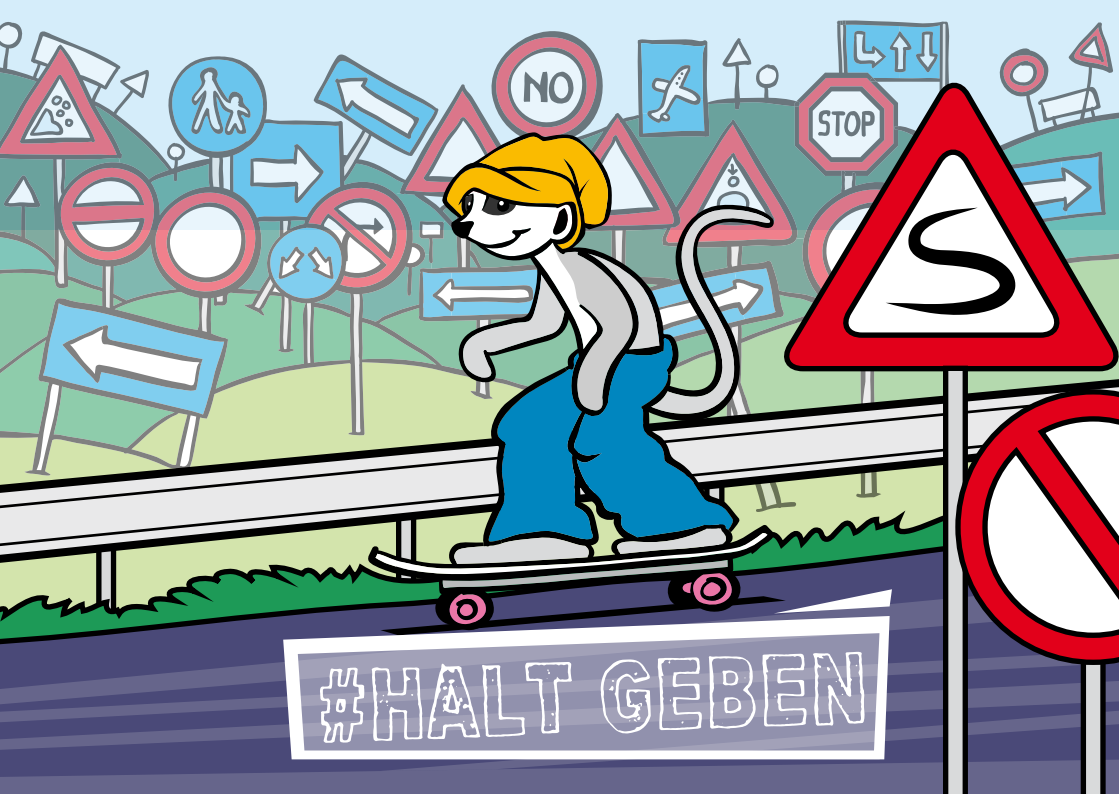
#SCHWIMMEN LERNEN



KENNEN + KÖNNEN LEBENSKOMPETENZEN FÖRDERN

Das Leben ist nur selten ein langer, ruhiger Fluss, in dem wir ohne Anstrengung mühelos treiben. Im Wasser sein ist *echt fein* – aber kleinere Wirbel, Treibgut und ab und zu Stromschnellen, erfordern dass wir gut schwimmen können.

Suchtprävention unterstützt Menschen in ihren Fähigkeiten, um mit den Anforderungen und Risiken des Lebens zurecht zu kommen – also Oberwasser zu behalten.



#HALT GEBEN

FREIRÄUME + GRENZEN

Junge Menschen brauchen Freiraum, um sich zu erproben und sich auszutoben – und vernünftige Grenzen, die Halt bieten. Sinnvolle Begrenzungen geben Orientierung und beantworten auch Fragen wie: „Wo geht’s lang, was kann ich konsumieren?“ Altersgemäße, sachliche Auskünfte, ein zeitgemäßer Jugendschutz, eine aufmerksame Gemeinschaft, die auf die Bedürfnisse von Mädchen und Buben achtet – das alles gibt Heranwachsenden die nötige Klarheit.

Suchtprävention stellt schützende Leitplanken auf, damit Kinder und Jugendliche sicher unterwegs sein und die Welt unbeschadet erfahren können.

BAR

#VOR.BILDER



VORBILD SEIN + HABEN

Kinder und Jugendliche brauchen glaubwürdige Erwachsene, die sich ihrer Stärken und ihrer (Konsum-)Schwächen bewusst sind, die einen risikoarmen Umgang mit Suchtmitteln und Konsummustern anstreben und vorleben.

**Hinfallen oder Scheitern? Erlaubt.
Besser, sich Fehler ehrlich eingestehen, als
sich und anderen dauerhaft etwas *vormachen*.
Aufstehen – und beim nächsten Mal *anders
machen*. Auch das ist Suchtvorbeugung!**

Wissen was wirkt – gemeinsam für ein suchtfreies Leben!

#STÄRKEN TRAINIEREN



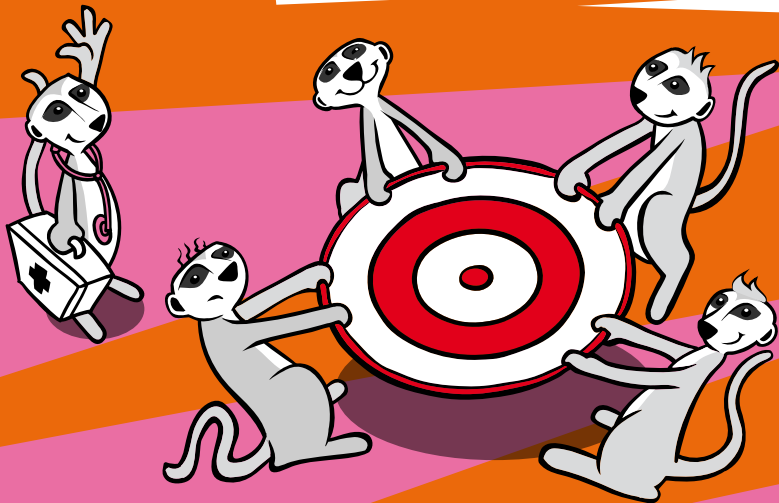
ZUSAMMENSPIEL + AUSDAUER

Suchtprävention braucht Teamwork und einen langen Atem, EinzelkämpferInnen erschöpfen sich schnell dabei.

Ein Team besteht – wie beim Fußball – aus motivierten Leuten mit ganz unterschiedlichen Qualitäten, die bereit sind, zusammen zu trainieren; nur so erzielen sie auf dem Feld gemeinsam ein gutes Ergebnis.

**Suchtvorbeugung heißt, am Ball bleiben:
Das braucht Zeit, auch Ausstattung und
Übung für einen starken Teamgeist. Auf eine
gut eingespielte Mannschaft kann man sich
verlassen!**

#HELFEN STATT STRAFEN



HELFFEN STATT STRAFEN

Jetzt ganz ehrlich: Selbst schon ´mal abgestürzt?
Damit nach einem problematischen Konsum/
Verhalten nicht Schlimmeres passiert, braucht es
Hilfestellung und Schadensbegrenzung.
Suchtprävention bedeutet hier, einen ruhigen
Kopf zu bewahren und für RisikokonsumentInnen
Soforthilfe und weiters gesundheitsförderliche
Maßnahmen zu organisieren.

**Hilfe und Intervention funktioniert wie ein
Sprungtuch – es braucht Verbündete an
verschiedenen Stellen, damit das Tuch sich
aufspannt und trägt. Prävention bildet Netz-
werke, um Schaden und Sucht zu verhindern.**