

Präventionstext

# So gelingt Suchtprävention

**Wie bewahrt man Menschen davor, süchtig zu werden? Die Frage ist komplex, vielfältig und von enormer Wichtigkeit. Akzent, die Suchtpräventionsstelle im Kanton Luzern, setzt in ihrer Arbeit auf fünf Säulen.**

Was geht Ihnen durch den Kopf, wenn Sie an Suchtprävention denken? Denken Sie an den Film oder das Buch von Christiane F., das in Ihrer Schule behandelt wurde? Oder generell an Schullektionen, die auf Abschreckung basierten? Aus heutiger Sicht weiss man, dass diese Art von Prävention keine nachhaltige positive Wirkung erzielte.

Das aktuelle Verständnis der Suchtprävention, das wir von Akzent seit Jahren umsetzen, basiert auf einem breiten und ganzheitlichen Ansatz. So finden Sie bei uns weder "Eintagesfliegen" – wie etwa eine einmalige Unterrichtseinheit – noch Prävention, die "nur" auf Substanzen fokussieren. Unsere Angebote basieren auf folgenden fünf Säulen:

**Förderung von Lebenskompetenzen:** Fähigkeiten wie Kommunikation, Problemlösung, Stressbewältigung und Entscheidungsfindung zu stärken, verbessert den Umgang mit Risikosituationen und fördert gesundes Verhalten.

**Risiko- und Schutzfaktoren:** Sind Risiken wie Stress oder Schicksalsschläge bekannt, werden sie eher bewältigt – auch indem Schutzfaktoren wie Selbstwirksamkeit oder Konfliktfähigkeit gezielt gestärkt werden.

**Umfassende Ansätze:** Wirksame Suchtprävention benötigt, nebst individuellen Ansätzen, Massnahmen auf der Ebene der Gemeinschaft, der Schule, der Familie und der Politik – etwa die Regulierung des Zugangs zu Suchtmitteln, die Förderung gesunder Lebensweisen und die Bereitstellung von Unterstützungsdienssten.

**Frühzeitige Intervention:** Die Identifizierung von Risikopersonen und die frühzeitige Intervention bei problematischem Verhalten sind entscheidend, um die Entwicklung einer Sucht zu verhindern oder zu verzögern.

**Multimediale Ansätze:** Mit dem Aufkommen neuer Technologien werden auch Apps, Social Media und Online-Plattformen zur Verbreitung von Präventionsbotschaften genutzt.

Kurz gesagt: Sucht ist komplex, Abschreckung allein hilft da wenig. Deshalb sind unsere Angebote auf unterschiedlichen Ebenen und in verschiedenen Lebensbereichen wirksam.

Möchten Sie mehr erfahren über unsere Arbeit in den verschiedenen Lebensphasen oder sich über bestimmte Themen informieren? Dann stöbern Sie gerne durch [www.akzent-luzern.ch/praevention](http://www.akzent-luzern.ch/praevention) oder nehmen Sie mit uns Kontakt auf. Wir beraten Sie gerne.

## ÜBER AKZENT

Im Auftrag des Kantons Luzern und dessen Gemeinden setzt sich Akzent Prävention und Suchttherapie für ein Leben ohne Sucht ein. Der Bereich Prävention berät und begleitet Fachpersonen bei Projekten zur Stärkung der Lebenskompetenzen.

[www.akzent-luzern.ch/praevention](http://www.akzent-luzern.ch/praevention)

## BILD UND LEGENDE



Sucht basiert auf verschiedenen Faktoren – Suchtprävention ebenso. *Bildquelle: Pexels*

## AUTORIN UND KONTAKT

Jacqueline Mennel, Co-Geschäftsführerin  
Telefon 041 515 02 03  
[jacqueline.mennel@akzent-luzern.ch](mailto:jacqueline.mennel@akzent-luzern.ch)

Akzent Prävention und Suchttherapie  
Seidenhofstrasse 10, 6003 Luzern