

## Schutzfaktoren

Die folgenden persönlichen Ressourcen können vor Sucht schützen:

### **Selbstachtung, Selbstvertrauen**

Selbstachtung ist das Gefühl für den eigenen Wert. Wenn bei einem Menschen Worte und Taten übereinstimmen, steigt seine Selbstachtung. Selbstvertrauen ist das Empfinden für die eigenen Fähigkeiten. Stärken erkennen und weiterentwickeln, mit Schwächen umgehen lernen: so wird das Selbstvertrauen vergrössert. Das fördert die Überzeugung, dass das Kommende bewältigt und beeinflusst werden kann. Eine vielseitige Bildung stärkt das Selbstwertgefühl und gibt Zuversicht.

### **Lebenssinn**

Dem Leben lässt sich Sinn geben durch Eröffnen von Perspektiven; durch Vorhaben, die Engagement und persönlichen Einsatz rechtfertigen; durch Ziele, für die es sich zu leben lohnt. Ein realistischer Optimismus hilft, Ziele auch bei Schwierigkeiten und Rückschlägen weiter zu verfolgen. Ab und zu innehalten und das Leben geniessen, das bringt Lebensfreude.

### **Entspannung**

Angst, Wut, Ärger und Stress lassen sich durch körperlich-seelische Entspannung abbauen. Beispielsweise helfen Musizieren und Sport-Treiben, sich zu entspannen und Sorgen zu vertreiben. Dies kann auch mit Hilfe eines Entspannungsverfahrens erreicht werden. Mehr Ruhe und Gelassenheit führen dazu, mit Situationen umgehen zu können, denen man sich anfangs nicht gewachsen fühlte.

### **Kommunikationsfähigkeit**

Ein befriedigendes Zusammenleben basiert auf der Fähigkeit, die zwischenmenschliche Kommunikation konstruktiv und kooperativ zu gestalten. Dazu gehören insbesondere das aktive Zuhören, das Ausdrücken der eigenen Empfindungen und Meinungen sowie das Formulieren von Wünschen und Forderungen, ohne seine Mitmenschen zu verletzen. Diese Fähigkeiten tragen auch zum konstruktiven Lösen von Konflikten bei.

## **Widerstandsfähigkeit gegen Gruppendruck**

Glücksgefühle, die mit dem Erlebnis von Zugehörigkeit und Einigkeit mit der Gruppe verbunden sind, bestimmen das Verhalten und den Suchtmittelkonsum in hohem Masse. Mut und ein ausgeprägtes Selbstwertgefühl sind nötig, um sich – in gewissen Situationen – diesen Gruppengefühlen zu widersetzen.

## **Soziales Netz**

Projekte, die zusammen ausgearbeitet und realisiert werden, stärken Verbundenheit und Solidarität mit Kameradinnen und Kameraden. Durch gemeinsame Erlebnisse entstehen Freundschaften, die Geborgenheit und Anerkennung gewährleisten.

## **Hobby**

Ein Hobby hilft mit, dem Leben einen Sinn zu geben. Bei der gemeinsamen Pflege von Hobbys wird Partnerschaft erfahren, und es können Freundschaften entstehen.