

Stark gegen Sucht: Mein Werkzeugkoffer

Bei der Entstehung einer Sucht spielen verschiedene physische, psychische und soziale Faktoren eine wichtige Rolle.

Was sind die Gründe für den Griff zu Suchtmitteln?

- **Interesse:** Wusstest du, dass der Erstkonsum in vielen Fällen aus reiner Neugierde geschieht?
- **Drucksituationen:** Vor allem bei legalen Suchtmitteln, wie (E-)Zigaretten oder Alkohol, führt in vielen Fällen Gruppenzwang zur Entstehung von Suchtverhalten.
- **Genetische Voraussetzungen:** Auch die Genetik bestimmt mit, wie lange es dauert, bis Suchtverhalten entsteht.
- **Das Umfeld:** Wenn im Umfeld (z. B. Familie, Freundes- oder Bekanntenkreis) häufig konsumiert wird, liegt die Wahrscheinlichkeit auch höher, dass selbst damit angefangen wird.

Wie kannst du dich gegen Suchtverhalten schützen?

- **Selbstbewusstsein stärken:** Glaube an dich und deine Stärken. Mit klaren Zielen und einem festen Plan kannst du alles schaffen. Vertraue auf das, was du hast und kannst und gehe deinen eigenen Weg.
- **Umgang mit Überforderung:** Drucksituationen können einen ganz schön verunsichern. Mit der richtigen Atmung, einer aufrechten Haltung und klaren Worten kannst du Drucksituationen besser entgegentreten und für deinen Standpunkt eintreten.
- **Reaktion auf Gruppenzwang:** Setze dir klare Grenzen und stehe zu deiner Einstellung. Lass dich nicht zu etwas überreden, von dem du nicht überzeugt bist. „Nein“-Sagen fällt nicht immer leicht, aber du kannst es lernen.
- **Mach dir klar, was dir hilft:** Wenn du vor einer Herausforderung stehst und für einen Moment nicht mehr weiter weißt, dann denk an das, was dir in dieser Situation helfen kann. Egal, ob es sich um Gespräche mit Freundinnen und Freunden, die Unterstützung deiner Familie oder das Treffen einer Entscheidung handelt: Du hast viele Möglichkeiten. Du musst sie nur erkennen und nutzen.
- **Bewältigen von Gefühlen:** Sei dir bewusst, welche Gefühle du empfindest und woher sie kommen. Wenn du die Ursache deiner Gefühle kennst, fällt es dir leichter, sie zu verstehen und anzunehmen. So kannst du auch besser mit ihnen umgehen.

Stark gegen Sucht: Mein Werkzeugkoffer

Trage in diesen Werkzeugkoffer deine ganz persönlichen Schutzfaktoren ein.



<p>Wenn ich Frust und Kummer fühle, hilft mir das:</p> 	<p>Wenn ich Wut und Aggression empfinde, hilft mir das:</p> 
<p>Wenn ich mich orientierungslos und verloren fühle, hilft mir das:</p> 	<p>Wenn ich vor Herausforderungen und Hürden stehe, hilft mir das:</p> 
<p>Wenn ich unter Druck gesetzt werde, hilft mir das:</p> 	<p>Wenn andere etwas Schlechtes über mich denken, hilft mir das:</p> 