

Präventionstext März 2023

Früher Drogenprobleme, heute Handyprobleme?

Heisst Suchtprävention "Komplettes Handyverbot!" oder "Alles ist erlaubt"? Zum 30-Jahr-Jubiläum schildert Akzent Luzern, wie man Sucht gegenübertritt – damals und heute.

Seit 30 Jahren fragen wir uns, wie man Sucht begegnen und vermeiden kann. Damals war die offene Drogenszene ein riesiges Problem. Aus einer Prophylaxe-Gruppe entstand deshalb 1993 die Fachstelle für Suchtprävention, heute bekannt als Akzent Luzern. Davor stand die Abschreckung und der komplette Verzicht auf jegliche Substanzen im Vordergrund. Bestimmt erinnern auch Sie sich an den Slogan: "Drogen? Nein danke!"

Seither hat sich vieles getan – und manches blieb leider gleich. Obwohl man (Drogen-)Süchtige kaum mehr in der Öffentlichkeit sieht, gibt es sie weiterhin. Weit verbreitet sind heute auch Verhaltenssüchte wie Online- oder Gamesucht. Nur begegnen wir ihnen anders. Inzwischen haben wir dank der Forschung gelernt, dass Angst machen wenig bewirkt. Auch Abstinenz steht nicht mehr zuoberst bei der Suchtprävention - oder könnten Sie beispielsweise, trotz Suchtgefahr, komplett auf Ihr Smartphone verzichten?

Wir alle benötigen Handlungsmöglichkeiten und sogenannte Lebenskompetenzen, die uns grundlegend stärken und, selbst bei Krisen, vor einer Suchtentwicklung schützen. Dazu zählen Selbstvertrauen ("Ich bestimme, nicht das Handy"), Resilienz ("Auch wenn es reizt weiterzuspielen, lege ich es weg") und Problemlösefähigkeiten ("Ich mache ab, statt zu chatten"). Darin schulen wir Schlüsselpersonen in Betrieben, Schulen und Institutionen.

Und was können Sie tun, in der Familie, im Beruf oder in der Freizeit, um sich und andere vor einer Suchtentwicklung zu schützen? Mit unseren Angeboten und unserer Mediothek unterstützen wir Sie gerne dabei.



Weitere Infos zu unseren Angeboten finden Sie unter
www.akzent-luzern.ch/praevention

*Felix Wahrenberger, Teamleiter Prävention
Akzent Prävention und Suchttherapie
März 2023*



Illegale Drogen und Abschreckung standen damals im Fokus, heute sind es digitale Medien und die Stärkung von Lebenskompetenzen – so lässt sich die Entwicklung von 30 Jahren Suchtprävention zusammenfassen.

Bild: Akzent Luzern