

Text für Gemeindezeitungen Februar 2024

Wie einen Übergang meistern?

Ob Geburt, Schulstart in der Oberstufe oder der erste Arbeitstag in der Lehre: Übergänge zu bewältigen gehört zu unserem Leben. Doch wie gelingt ein solcher Übergang, ohne negative Folgen für die Gesundheit? Akzent stellt Kurzfilme und Hintergrundwissen zur Verfügung.

Die zahlreichen Übergänge im Leben sind vielseitig. Manchmal gelingen sie fast unbemerkt, manchmal sind sie von vielen Gedanken, Sorgen und Hoffnungen begleitet. Aus Sicht der Suchtprävention bieten die Übergänge Risiken, eine Sucht zu entwickeln. Sie bieten aber auch Chancen. Weil sowieso eine grosse Veränderung ansteht, können negative Verhaltensmuster zurückgelassen werden.

Ein erster grosser Übergang für jeden Menschen ist die Geburt. Vom behüteten Bauch, mit beruhigenden Geräuschen wie dem Herzschlag der Mutter, geht es in eine ganz neue Umgebung. Mal ist jemand in der Nähe, dann plötzlich weg. Deshalb benötigt es ganz viel Nähe, Wärme und Fürsorge, um sich sicher zu fühlen. Diese Aufgabe ist für alle Eltern eine Herausforderung. Sie benötigen gute Unterstützung von Fachpersonen, Freundeskreis und Familie. Unterstützung ist völlig normal und gut zu finden.

Wie lässt sich nun ein Übergang meistern? Sprechen Sie über die Herausforderung in Ihrem privaten Umfeld oder mit einer Beratungsstelle und erfahren Sie Unterstützung.

Beratungsstellen

www.sobz.ch

www.projuventute.ch

www.safeZone.ch

Sozialberatung, Suchtberatung, Mütter- und Väterberatung

Pro Juventute Elternberatung

Onlineberatung, Selbsttests, Antworten

Um anzuregen, wie Übergänge gemeistert werden können, stellt Akzent seit Februar 2024 zu ausgewählten Übergängen Erfahrungsberichte als Videos zur Verfügung und liefert Hintergrundinformationen.



Erfahrungsberichte und Hintergrundwissen zu Übergängen

www.akzent-luzern.ch/uebergaenge

ÜBER AKZENT PRÄVENTION UND SUCHTTHERAPIE

Im Auftrag des Kantons 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.



Zum kostenlosen Abdruck (Bildquelle: maridam77, Pixabay, Text: Felix Wahrenberger, Akzent Prävention und Suchttherapie)