

Suchtprävention und Gesundheitsförderung im Kinder- und Jugendalter

Gesundheitsförderung will allen Menschen ein höheres Mass an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglichen. **Dies bedingt, dass Menschen ihre Seele und ihren Körper kennen und wissen, was ihnen gut tut. Suchtprävention ist ein Teilbereich der Gesundheitsförderung. Sie richtet ihr Augenmerk auf die Persönlichkeitsentwicklung und konzentriert sich auf die Beseitigung suchtfördernder Faktoren im Alltag.**

→ Suchtprävention ist Bestandteil des Lageralltags und der Aktivitäten unter dem Jahr.

→ Sucht und Drogen sind Themen, die auch in unserem Leitungsteam offen besprochen werden sollen.

→ Suchtprävention soll Kinder und Jugendliche auf der "Reise in den Erwachsenenstatus" stärken.

→ Die Individualität der Kinder und Jugendlichen wird berücksichtigt und wir gehen auf deren Bedürfnisse ein.

→ Prävention bedeutet, die Einzelnen in die Gruppe zu integrieren und Begegnungen mit anderen zu fördern.

→ Suchtprävention ist am wenigsten Wissensvermittlung, vielmehr gefühlsmässiges Erleben. Verstandes- und vernunftmässiges aber auch gefühlsmässiges Erfassen, Verstehen, Mitteilen, Handeln und Erleben gehören zusammen.

→ Prävention kann nur sinnvoll greifen, wenn eine gute Gesprächskultur vorhanden ist.

→ Die Themen Sucht und Drogen sind kaum wertneutral. Erachten wir unsere Meinung nicht als die einzig richtige.

→ Suchtprävention umfasst auch die Aspekte: Anregungen für Lebenspraxis und Lebensperspektive, Partnerschaft der Geschlechter, Generationenverständnis und Persönlichkeitsentfaltung.

Achtung:

Suchtprävention ist kein Therapieansatz, das heisst: sie kann nicht heilen. Sie ist deutlich von therapeutischen Techniken abzugrenzen. Die Lagerleitung kann nur begrenzt Kriseninterventionen machen und muss bei akuter Suchtgefährdung oder bei Drogenmissbrauch Fachleute beiziehen. Siehe Adressen und Angebote im Kapitel 5 !

Im Kapitel 3 sind weitere Informationen und Hintergründe zur Prävention im Kinder- und Jugendverband zu finden: Team und Suchtprävention.

Umsetzung von Gesundheitsförderung und Suchtprävention im Alltag

Auseinandersetzung mit dem Thema Suchtprävention findet oft direkt während einer alltäglichen Handlung statt:

- Beispielsweise wenn etwas langweilig, mühsam oder zum Davonlaufen ist;
- wenn Geduld, Wille und Durchsetzungsvermögen gefragt sind oder
- wenn Kompromisse gesucht werden müssen und Toleranz wichtiger als Prinzipien sind;
- immer da, wo ihr dran bleiben müsst und das Loswerden einfacher wäre;
- oder da, wo genaues Hinschauen und auf den Tisch legen wichtig ist, aber das Wegsehen und unter den Teppich kehren einfacher wären.

In all diesen Situationen stehst Du vor der Entscheidung: "hinsetzen, ausharren und durchhalten" oder "flüchten, weglaufen und liegenlassen". Diese Entscheidung - manchmal im Bruchteil von einer Sekunde gefällt - ist letztlich Gradmesser für den Umgang mit Konflikten, Problemen und Schwierigkeiten.

Diese Entscheidungssituationen und Unsicherheiten kennen wir alle, sie können Grundlage für die persönliche Auseinandersetzung im Team sein und gleichzeitig Wegweiser für die gemeinsame Festlegung von Zielen und Inhalten der Suchtprävention.

Euer Lager kann inhaltlich, strukturell und nach Euren Vorstellungen geplant werden wie bisher. In einem zusätzlichen Schritt geht ihr gemeinsam das Programm nochmals unter dem Blickwinkel der "Suchtprävention" durch: daraus ergeben sich je nach Zielsetzung und Schwerpunkten Änderungen im Programm, an den Teamsitzungen oder in der "Infrastruktur" (Aufbau, Material, Einrichtungen)... Vielleicht möchtet ihr im Lageralltag mehr ruhige, stille Momente einbauen mit einem Sinnesparcours, einer Himmelsmeditation und einem "Chillout-room" oder ihr möchtet im Geländespiel nicht die Körperkraft sondern die Cleverness "belohnen". Es kann euch beispielsweise wichtig sein, gesunde Ernährung und möglichst sinnvolle Nähe zur Natur ins Zentrum zu stellen, in dem ihr beim Einkaufen entsprechend darauf achtet und das Abkochen nur mit Naturprodukten durchführt. Ihr habt den Wunsch, dass eure Kinder und Jugendlichen noch mehr Mitspracherechte haben und ihre Meinung zum Programm und zum "Zusammenleben" einbringen sollen, deshalb gestaltet ihr jeden Tag eine andere Möglichkeit der "Aussprache" mittels Plakatwänden, Gruppengesprächen,

Wahlveranstaltungen, Diskussionsrunden etc. Der Beispiele gibt es noch viele. Ein oase-Lagerblock muss und soll kein Fremdkörper im Lager sein, sondern vielmehr "natürlich" und selbstverständlich dazu gehören.

Eine gesunde und starke Persönlichkeit kann nicht Knall auf Fall "produziert" werden. Es handelt sich bei der Suchtprävention um einen Prozess, der mit eurer Entscheidung, sich darauf einzulassen, beginnt und dann über längere Zeit dauert. Mit den oase-Programmblöcken, mit der Auseinandersetzung im Team und der daraus folgenden Umsetzung mit Kindern und Jugendlichen, gestaltet ihr ein Puzzleteil in der Entwicklung ihrer Persönlichkeit. Einmalige Aktionen und lustlose Umsetzungen zeigen kaum Wirkung. Mit diesem Prozess, der über mehrere Lager und Anlässe anhält, tragt ihr dazu bei, gesunde und starke Persönlichkeiten zu unterstützen. Den Kindern ist es vielleicht nicht jedes Mal anzusehen, wenn ihr Suchtprävention gemacht habt - und trotzdem gestaltet ihr ein wichtiges Puzzleteil in der Entwicklung dieser Kinder und Jugendlichen.

Einige Fragen, die euch bei der Planung von Lagern wichtig sein können:

- Wie setzen wir die Auseinandersetzung mit der Suchtprävention im Lager konkret um?
- Wie können wir die Suchtprävention als roten Faden im Auge behalten?
- Welche Ziele und Inhalte sind uns im kommenden Lager (Jahr) wichtig?
- Wie ist Suchtprävention im Lageralltag für uns fassbar?
- Werden wir den Kindern und Jugendlichen gerecht?
- Wie werten wir unsere Bemühungen während und nach dem Lager aus?