

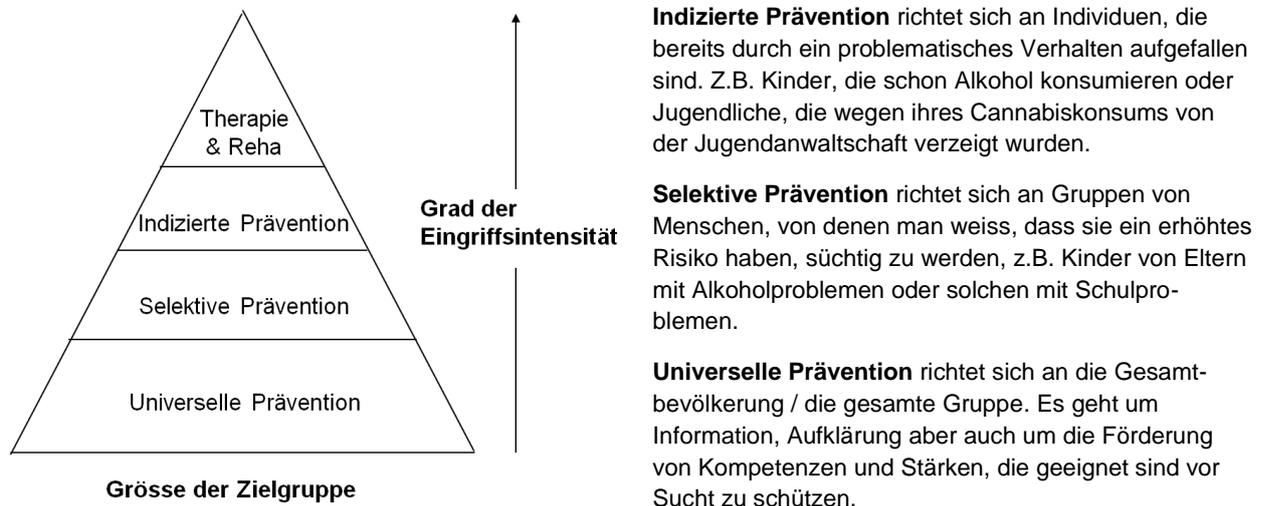
3. Was ist Prävention?

Prävention kommt von lateinisch *praevenire*, also zuvorkommen. Alle Arten von Prävention möchten einem unerwünschten Zustand zuvorkommen: Unfallprävention trägt zur Vermeidung von Unfällen bei, Gewaltprävention versucht das Entstehen von Gewalt zu vermindern, mit täglichem Zähneputzen betreibt man Kariesprävention.

Der Begriff **Suchtprävention** wird für Massnahmen benützt, welche versuchen einer allfälligen Sucht vorzubeugen. Suchtprävention ist die Auseinandersetzung mit Sucht, Suchtursachen sowie den Auswirkungen von riskantem Substanzkonsum und exzessiven Verhaltensweisen.

«Handeln bevor Sucht entsteht» ist ein Slogan der dies in wenigen Worten treffend formuliert. Suchtprävention kommt bei illegalen und legalen Substanzen zum Einsatz sowie bei Verhaltensweisen, die süchtig machen können.

Es werden drei verschiedene „Präventionsarten“ unterschieden:



Es liegt auf der Hand, dass sich Akteurinnen der Jugendarbeit kaum mit selektiver oder indizierter Prävention befassen werden. Diese Präventionsarten richten sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit einer besonderen Problematik und gehören in die Hände von speziell geschulten Spezialisten (Sozialpädagogen, Psychologen, Ärzte etc.).

In der universellen Prävention hingegen kann die Jugendarbeit einen wichtigen Beitrag leisten und tut dies auch! Viele Leiterinnen in Jugendverbänden fördern jede Woche die Schutzfaktoren ihrer Kinder und Jugendlichen, ohne dabei an Sucht oder Suchtprävention zu denken.

Eine weitere Unterscheidungsmöglichkeit von Präventionsarten ist diejenige in **individuelle Prävention** und **strukturelle Prävention**. Präventionsmassnahmen richten sich nicht nur an einzelne Personen und deren Verhalten. Oft ist es wirkungsvoller, auf Strukturen in Vereinen, Schulen, Betrieben oder ganzen Gesellschaften einzuwirken, um der Entstehung von Abhängigkeiten entgegenzuwirken (vgl. auch Ursachenviereck).

Schutz- und Risikofaktoren

Bereits durch das Ursachenviereck und den „Suchtmenschen“ wurde klar, dass es sowohl (persönliche, familiäre, gesellschaftliche...) Faktoren gibt, die eine Sucht begünstigen wie auch solche, die vor einer Sucht schützen. Aus der Suchtforschung sind zahlreiche solche Schutz- und Risikofaktoren bekannt, hier einige Beispiele:

Wichtige Risikofaktoren

Mangelnde Zukunftsperspektiven
Ausgrenzung, Mobbing
Fehlendes soziales Netz
Überforderung, Stress
Unterforderung, Langeweile
Fremdbestimmung, Ausbeutung
Gruppendruck

...

Wichtige Schutzfaktoren

gutes Selbstwertgefühl
Intakte Identität
Selbstwirksamkeitsgefühl
Gutes Körpergefühl
Kommunikationsfähigkeit
Konflikt- und Krisenbewältigungsfähigkeit
Frustrationstoleranz

...

In der Präventionsarbeit liegt ein Schwerpunkt auf der Förderung von Schutzfaktoren. Hier kann im Alltag vieles proaktiv erreicht werden, während eine „Bekämpfung“ von Risikofaktoren immer reaktiv und oft zu spät einsetzt.

Im Setting Jugendverband können z.B. die folgenden Schutzfaktoren ihre positive Wirkung auf Jugendliche entfalten:

- Stabile emotionale Bindung zur Leiterin
- Soziale Unterstützung innerhalb und ausserhalb der Gruppe
- Gutes Klima während den Anlässen
- Die Leiterin als Vorbild
- Kognitive Kompetenzen („wahrnehmen – denken - erkennen“)
- Leistungsorientierung
- Kommunikative Fertigkeiten
- Freiraum erhalten, mit Freiraum umgehen können
- Positives Selbstkonzept, Selbstvertrauen
- Körperpflege
- Belohnung, Anerkennung
- mit Grenzen und Regeln umgehen können und Grenzen akzeptieren
- Mitbestimmung
- gesunde Ernährung / risikoarmer Umgang mit Genussmitteln
- Unfallverhütung und Risikokompetenz (Wahrnehmen – bewerten – entscheiden“)

Im Anhang 1 zu diesen Unterlagen finden sich Beispiele, wie diese Schutzfaktoren während Anlässen und Übungen aktiv gefördert werden können.