

# Mitwirkung macht stark

Partizipation als Teil gelungener  
Suchtprävention

RET, 08. November 2022, Eich

Akzent Prävention und Suchttherapie  
Adrian Schuler und Felix Wahrenberger



**Im Auftrag des Kantons und  
dessen Gemeinden engagieren wir  
uns für ein selbstbestimmtes Leben.**

---

**Gemeinde**

**Partizipation**

**Kinder und  
Jugendliche**

**Welche Kompetenzen / Fähigkeiten brauchen  
Kinder und Jugendliche um selbstbestimmte und  
gesunde Erwachsene zu werden?**

---

# Lebenskompetenz

«Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Menschen benötigen, um mit altersgemässen Herausforderungen und Aufgaben des täglichen Lebens erfolgreich umzugehen.»



Bild: akzent

Inhalt: Welt Gesundheitsorganisation WHO (1994)

# Lebenskompetenzen

## Selbstregulation

Selbstwahrnehmung

Gefühlsregulation

Stressbewältigung

## Beziehungsgestaltung

Empathie

Beziehungsfähigkeit

Kommunikations-  
fertigkeiten

## Information und Entscheidung

Kritisches Denken

Kreatives Denken

Lösungsfindung

**Lebenskompetenzen wirken positiv auf die  
Gesundheit und schützen vor einer  
Suchtentwicklung.**

# Kinder- und Jugendleitbild, Kanton Luzern



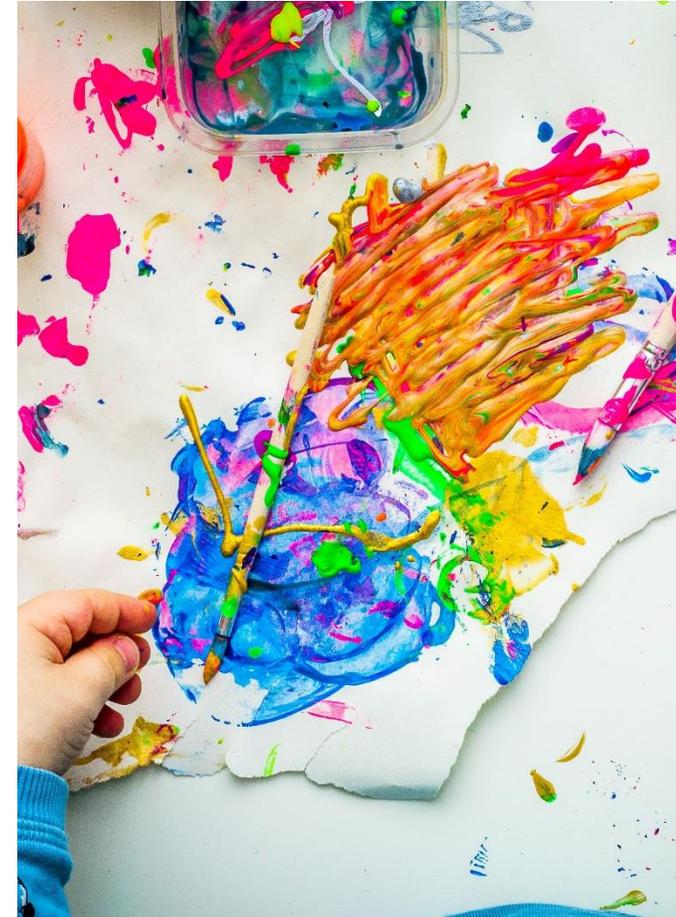
## Chancen für die Jugendlichen

- Selbstvertrauen
- Identifikation
- (generationsübergreifende) Beziehungen
- Schaffung von Verständnis
- Politische Beteiligung



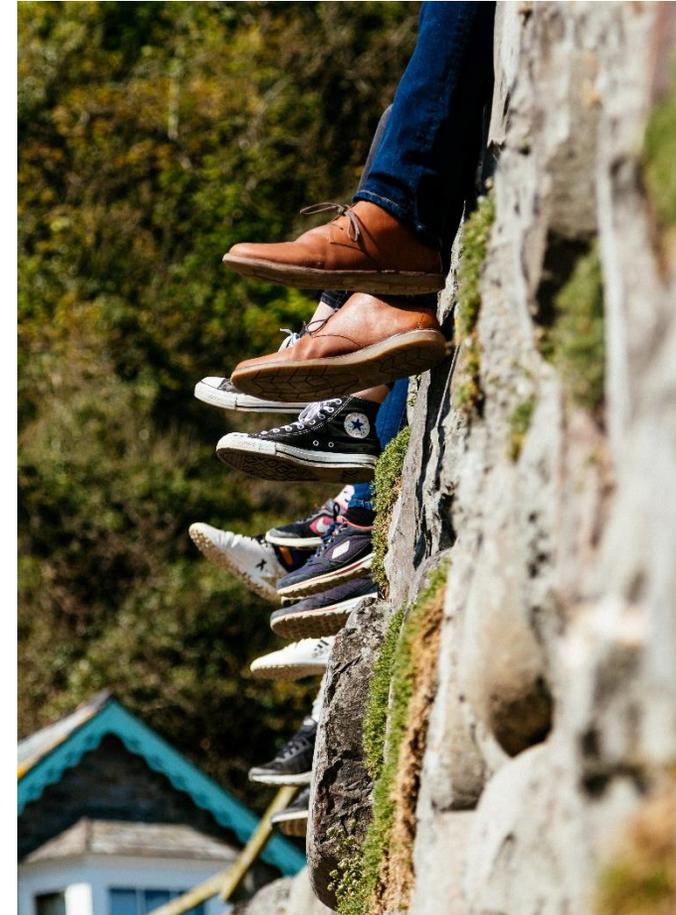
## Was Partizipation braucht

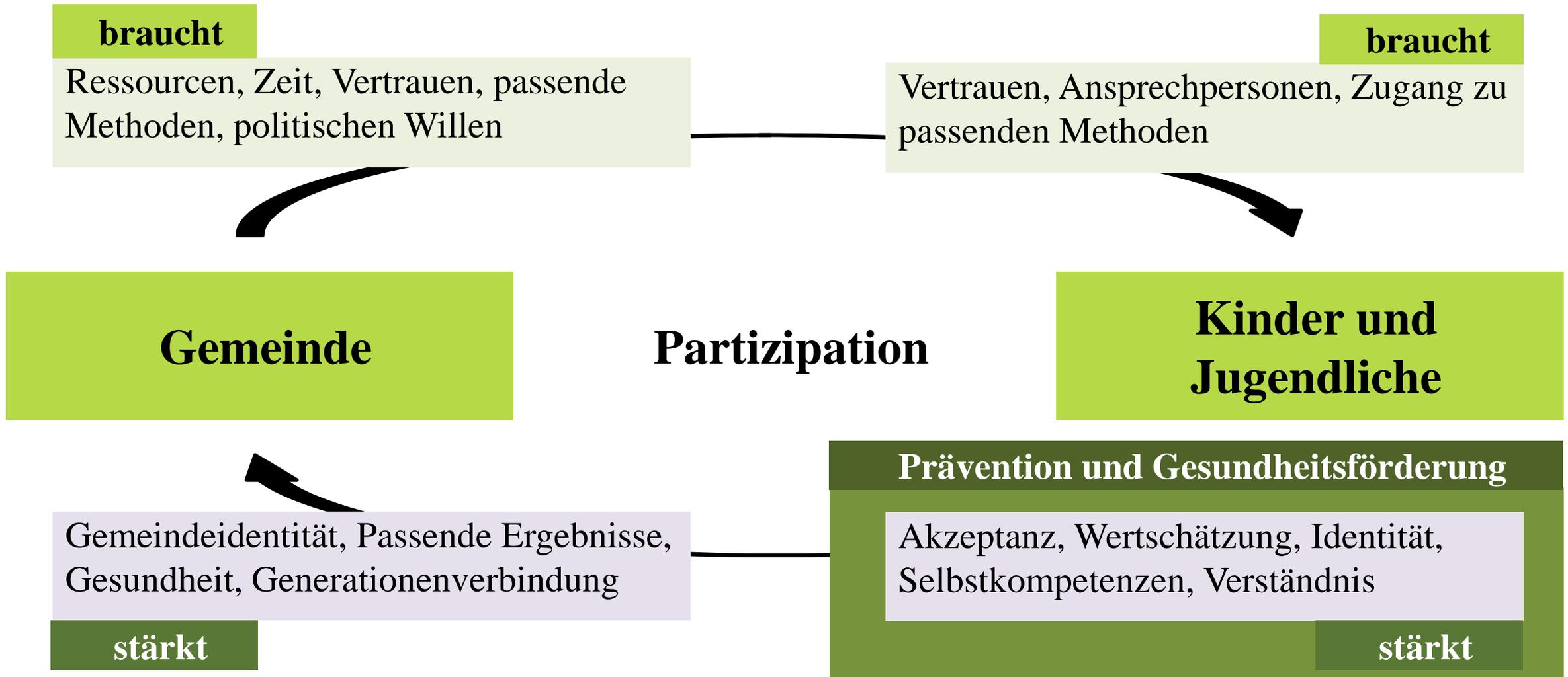
- Den politischen Willen
- Ressourcen  
von erwachsenen (Fach-) Personen
- Zeit
- Gegenseitiges Vertrauen
- Geeignete Methoden



## Chancen für die Gemeinde

- Beitrag für die Prävention von Sucht und psychischen Erkrankungen
- Investition für kommende Gemeinderät\*innen
- Breitere (bessere) Lösungen
- Identität innerhalb der Gemeinde





# **Unsere Angebote für Gemeinden und Schulen**

## Nach Lebensphasen

- Frühe Kindheit
- Kindheit
- Jugendalter
- Erwachsenenalter
- Seniorenalter



## Umfangreiches Angebot

- Konzeptbegleitung
- Schulungen
- Elternanlässe
- Unterrichtsmaterialien
- Projektangebote



## Angebote für Gemeinden

- Netzwerk Frühintervention
- Koordinationsgruppe Prävention
- Luegsch Jugendschutz Alkohol
- Kompass



# Mediothek in Luzern

- Bilder- und Sachbücher
- Filme und Spiele
- Werkstattordner
- Themenboxen



**Kostenlose Ausleihe und Versand**

# So bleiben Sie informiert

akzent prävention und  
suchttherapie

**November 2021**

---

## Prost Gewohnheiten!

---

Liebe Interessierte

Weihnachtsapéros, Familienfeste, Neujahrsessen: An diesen Anlässen konsumieren die meisten Alkohol – ich auch. Manchmal nehme ich mir vor, darauf zu verzichten. Das fällt sehr schwer, weil ich es mir gewohnt bin und viele Leute um mich herum auch trinken. Dann frage ich mich:

«Ist das noch Gewohnheit oder bin ich schon abhängig?»

Für eine seriöse Antwort bzw. Selbstreflexion braucht es regelmässige Pausen. Und die nächste Gelegenheit bietet sich schon bald, im Rahmen des Dry January.

Machen Sie mit?

Feierliche Grüsse

 Nicole Tobler  
Fachmitarbeiterin Prävention  
[Erfahrungsbericht zum freien Abdruck](#)



**LIVE**

9. FEBRUAR 2022

# SELBST- WIRKSAMKEIT STÄRKEN

akzent prävention und  
suchttherapie



## Fragen & Feedback

Herzlichen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

**Adrian Schuler**

[adrian.schuler@akzent-luzern.ch](mailto:adrian.schuler@akzent-luzern.ch)

