

Suchtprävention durch Lebenskompetenzen

Lebenskompetenzen sind diejenigen Fähigkeiten, die es uns ermöglichen, die täglichen Herausforderungen erfolgreich zu bewältigen und dabei gesundheitsförderliche Entscheidungen zu treffen.

Der Begriff der Kompetenz umfasst drei Dimensionen:

Kognitive Dimension:

Beinhaltet das Faktenwissen, welches eine wertneutrale Einschätzung einer Situation ermöglicht.

Wertedimension:

Beinhaltet das Vorhandensein grundlegender Werte und die Fähigkeit der situationsgerechten Anwendung.

Handlungsdimension:

Beinhaltet die Fähigkeit, Problemsituationen zu bewerten, zu lösen und die Lösung zu evaluieren.

Die Weltgesundheitsorganisation definiert drei Fähigkeiten mit bestimmten Lebenskompetenzen, die es im Rahmen der Alkoholprävention zu vermitteln gilt ([WHO, 2020](#)). Im Folgenden werden diese Fähigkeiten und Kompetenzen in Bezug auf sicheren Umgang mit Alkohol genannt:

1. Interpersonale und kommunikative Fähigkeiten
 - **Kommunikation:** Anderen mitteilen, warum man selbst keinen Alkohol trinken möchte und auch andere über die Folgen aufklären.
 - **Empathie:** Verständnis zeigen für andere, die Alkohol trinken und gleichzeitig Alternativen ansprechen.
 - **Akzeptanz:** Mit unterschiedlichen Menschen auf Augenhöhe kommunizieren.
 - **Verhandlung / Ablehnung:** Angebote von Freunden ablehnen, ohne das Gesicht zu verlieren und mit Konflikten umgehen.
 - **Interpersonal:** Freunde unterstützen, die mit dem Trinken aufhören möchten und intolerant gegenüber Freunden sein, die Alkohol trinken.
2. Kognitive Fähigkeiten
 - **Entscheidungen treffen:**
 - Informationen über die Konsequenzen von Alkohol sammeln und diese gegen Gründe für den Alkoholkonsum abwägen.
 - Sich nach der Abwägung explizit für nicht alkoholische Getränke entscheiden und diese Meinung vertreten.
 - **Kritisches Denken:**
 - Soziale Einflüsse vom eigenen Wertesystem trennen.
 - Situationen wie beispielsweise Werbung („Alkohol ist für coole Menschen“) hinterfragen und bewerten.
3. Persönliche Fähigkeiten
 - **Stressbewältigung:**
 - Stresssituationen erkennen und aktiv Entspannungsmethoden wie Sport nutzen.
 - Freunde finden und wählen, die Unterstützung und Entspannung bieten.
 - Resilient sein und mit Traumata und den dazugehörigen Emotionen wie Trauer, Angst, Hilflosigkeit umgehen können.
 - **Selbstwahrnehmung:**
 - Resilienz ausbauen, anstatt den Fokus auf Risikofaktoren zu legen.
 - Persönliche Stärken und Schwächen kennen.
 - Lebensziele setzen.
 - Positives Selbstwertgefühl entwickeln.

Suchtprävention durch Lebenskompetenzen

Das Erlernen dieser Lebenskompetenzen bereits im jungen Alter bietet die Grundlage einer nachhaltigen Suchtprävention. Denn Motiv für eine Sucht ist oftmals nicht der Suchtstoff selbst, sondern ein „sozial gelerntes und funktionales Verhalten (...), das dann auftritt, wenn dem Jugendlichen keine adäquaten Bewältigungsstrategien zur Lösung von (entwicklungsbedingten) Alltagsproblemen zur Verfügung stehen.“ ([BZgA, 2020](#))