



# Herzlich Willkommen!!!



## Ablauf:

Lassen Sie sich überraschen 😊!!



# Begriffsklärung...

## Was bedeutet Prävention?



# Auf der Seite des Blauen Kreuzes werden 3 Arten von Prävention unterschieden:

1. Primäre Prävention
2. Sekundäre Prävention
3. Tertiäre Prävention



## Primäre Prävention:

- Entwicklung und Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins (Ich-Stärkung)
- Förderung von psychosozialen Kompetenzen wie Selbstständigkeit, Selbstachtung, Kontakt- und Beziehungsfähigkeit, Sinnfindung und Lebensfreude
  - Erziehung zur Konfliktfähigkeit
  - Erlernen eines kontrollierten Umgangs mit Suchtmitteln, entscheidungsfähig werden, „Nein“ sagen lernen, Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen.



## Sekundäre Prävention:

**Diese setzt bei Risikogruppen an, also  
bei bereits missbräuchlich  
konsumierenden Menschen oder akut  
Gefährdeten.**



## Tertiäre Prävention

**Diese hat das Ziel, auf bereits eingetretene  
Schäden durch Nachsorge und  
Rückfallvorbeugung einzuwirken.**



# Vorsorge ist besser als Nachsorge!



## Also:

# Schutz ist immer gut!!!



Prävention (lateinisch *praevenire*  
„zuvorkommen“) bezeichnet Maßnahmen zur  
Abwendung von unerwünschten Ereignissen  
oder Zuständen, die mit einer gewissen  
Wahrscheinlichkeit eintreffen könnten, falls  
keine Maßnahmen ergriffen werden.



# Wann ist Schutz also Sinnvoll?

# Was brauche ich dazu?



# Wissen!!

# Informationen!!

# Wo hängt es?



**Wenn es um mich geht, wer weiß da Bescheid?**

**Wer kriegt das meiste mit?**

**Wer wird wohl in Zukunft auch da sein?**



# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung



# ICH!



# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung



# Also:



## Primäre Prävention:

- Entwicklung und Stärkung des Selbstwertgefühls und des Selbstbewusstseins (Ich-Stärkung)
- Förderung von psychosozialen Kompetenzen wie Selbstständigkeit, Selbstachtung, Kontakt- und Beziehungsfähigkeit, Sinnfindung und Lebensfreude
  - Erziehung zur Konfliktfähigkeit
  - Erlernen eines kontrollierten Umgangs mit Suchtmitteln, entscheidungsfähig werden, „Nein“ sagen lernen, Verantwortung für das eigene Handeln übernehmen.





Nur wo bin ich gerade?  
Ist es dafür nicht schon zu spät?  
Hätte man nicht viel früher anfangen müssen?  
In der Kindheit?



Sätze wie:

„Nur wer Leistung bringt ist was wert“

„Du musst funktionieren“

„Für Gefühle ist kein Platz“

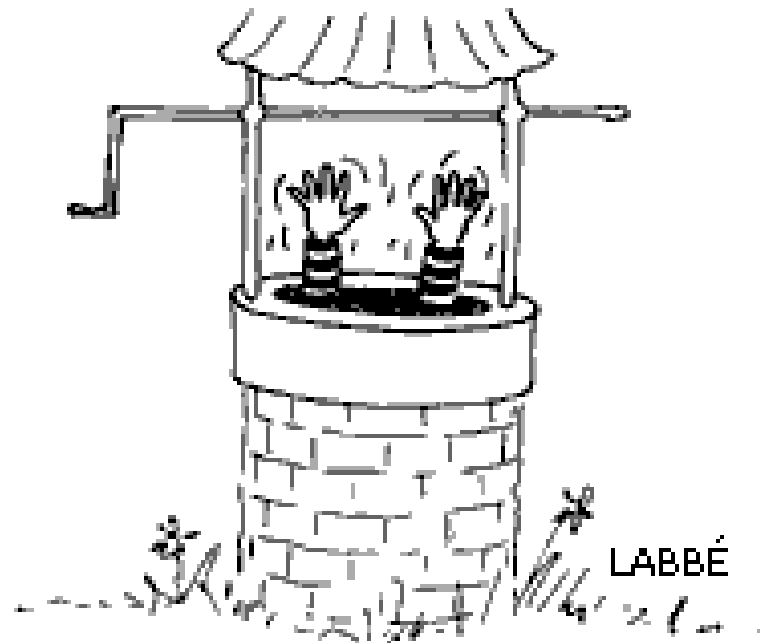
„Jungs haben keine Angst“

„Frauen sollten sich unterordnen“

....



## Ist das Kind nun schon in den Brunnen gefallen?





**Es ist doch viel zu Spät für eine glückliche  
Kindheit...**



# Jetzt sind wieder die Eltern Schuld...



**Und jetzt hilft nur noch:**

## **Die tertiäre Prävention**

**(hat das Ziel, auf bereits eingetretene Schäden  
durch Nachsorge und Rückfallvorbeugung  
einzuwirken.)**



**In Selbsthilfegruppen und  
Nachsorgeeinrichtungen des Blauen Kreuzes  
werden Suchtkranke in ihrer Abstinenz gestärkt  
und gefestigt. Zur Krisenintervention und  
Bewältigung stehen hauptamtliche  
Suchtreferenten und kompetente  
ehrenamtliche Mitarbeiter zur Verfügung.**



**Was bedeutet das?**  
**Was wird da gemacht?**  
**Was hilft da?**





# Also doch wieder die primäre Prävention?



Spätestens jetzt denk ich wir drehen uns hier im Kreis...



ratlos





**Fangen wir noch mal von vorne an...**  
**Aber diesmal anders, nämlich mit der**  
**Liebe und der Wertschätzung..**  
**Die Liebe liegt mir sowieso mehr 😊!**



## **Begriffsklärung:**

**Liebe** ist im Allgemeinen die Bezeichnung für die stärkste Zuneigung und Wertschätzung, die ein Mensch einem anderen entgegenzubringen in der Lage ist.

**Der Erwidrerung bedarf sie nicht.**

Liebe also zugleich als Metapher für den Ausdruck tiefer Wertschätzung.



# Übung

(andere Loben - da brech ich mir kein Zacken aus der Krone..)



# Die Dinge von einander getrennt betrachten!!



## 1: Wertschätzung ist Wertfrei

Also den Wert einer Wertschätzung bestimmt jeder für sich

2: Wertschätzung ist darum individuell und nicht messbar

3: Wertschätzung tut dem Geber nicht weh/  
Wertschätzung kostet nichts

4: Wertschätzung kann trotzdem an Wert gewinnen,  
„bedeutender“ gemacht werden“

5: So genauer die Betrachtung, desto Wertvoller kann etwas  
werden



# DU BIST ES MIR WERT!!





**So entsteht auch Liebe:**

**Liebe ist also zugleich als Metapher für den  
Ausdruck tiefer Wertschätzung.**



## Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung

Liebe ist.....:  
Liebe ist nicht kategorisierbar  
Liebe hat keine Grenzen  
Liebe hat keine Regeln  
Alles ist „liebbar“  
Liebe kann unendlich sein  
Liebe hat unendlich viele Facetten  
Liebe kann wachsen  
Liebe kann verschwinden  
Liebe kann sich umkehren  
Liebe kann selbstlos sein  
Braucht es zur Liebe braucht zwei?  
Liebe braucht das Verzeihen sowie das Vergeben  
Liebe ist....



# Liebe deinen nächsten!!!

# Pause

(sags Ihnen!)



**Wenn ich jemanden anderes Lobe,  
dann geht es mir besser.**

**Genauso wenn ich selbst gelobt werde.**



## Problem:

Andere sind nicht immer für mich da

Andere wissen manchmal nicht das Richtige zu  
sagen

Andere verstehen mich nicht immer

Und wenn ich am Ende des Tages meine Augen  
zu mache-

Da is er/sie wieder....



# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung



# Ich...



**Also wäre es doch ganz gut, wenn ich selbst etwas  
von mir halten würde.**

**Wie ist es denn sonst mit jemandem den ganzen  
Tag und jeden Tag zusammen zu sein, den  
man nicht mag?**

**Von dem man nicht soviel hält?**

**Der Einem das Leben schwermacht?**





**Muss ich mich nicht erst um mich selbst  
kümmern, bevor ich mich um andere  
kümmern kann?**



# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung





# Liebe deinen nächsten!!!



# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung



# sowie dich selbst...



Aber da waren doch die Sätze wie:  
„Nur wer Leistung bringt ist was wert“  
„Du musst funktionieren“  
„Für Gefühle ist kein Platz“  
„Jungs haben keine Angst“  
„Frauen sollten sich unterordnen“

....



# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung



# So wird das nichts...



# Liebe Dich selbst sowie du Deinen nächsten liebst!



## Aber wie????



ratlos







## Begriffsklärung:

Selbstliebe, auch Eigenliebe, bezeichnet die allumfassende Annahme seiner selbst in Form einer uneingeschränkten Liebe zu sich selbst.



**Also nicht Narzissmus!**

**Narzissten sind nicht die Selbstverliebten,  
sondern die die sich nicht selbst lieben...**

# Kinder



# Das innere Kind



# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung



# 50 Euro



# Die Dinge getrennt voneinander betrachten!!



**Wir Psychologen müssen ja immer auch über die  
andere Seite reden...  
„die Dunkle Seite der Macht sozusagen...“**

**Denn:**

**Eigenliebe, Selbstliebe oder Akzeptanz oder wie auch  
immer geht ja gerade nur, wenn man auch die  
andere Seite kennt.**



# Selbstliebe braucht Vergeben und Verzeihen





- Ich liebe mich obwohl ich:**
- nicht perfekt bin**
  - nicht immer das richtige Sage**
  - kein Supermodel bin**
  - anderen weh getan habe**
  - andere enttäuscht habe**
  - Andere belogen habe, so wie mich selbst**
  - viele Fehler gemacht habe**
  - .....**



# Kleingruppe:

## Ich Liebe mich obwohl...



# Ich kann meine Vergangenheit nicht ändern...

**Aber mein Gefühl ihr  
gegenüber!!**



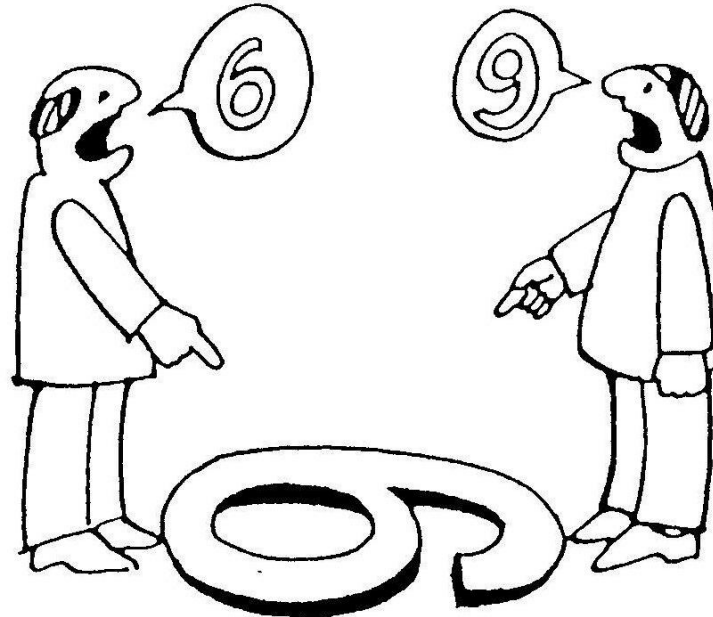
# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung



## Das genaue Hinschauen!!



## Auch um den Blickwinkel zu ändern!





## Reframing:

Was bedeutet das?

„Frame“ = Rahmen, Bilderrahmen;

reframing = bedeutet „neu einrahmen“;

übertragen ist damit die Neubewertung  
oder

Umdeutung einer Situation gemeint

## Der Perspektivenwechsel



# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung







# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung





# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung





# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung





## Beispiel 1:

Thomas Edison, der Erfinder der Glühbirne hat mehr als 1000 Versuche gebraucht, diese zu entwickeln.

Dazu wurde er von einem Journalisten gefragt:  
fühlten sie sich nicht als Versager bei jedem einzelnen Versuch, der misslungen ist?

Edison: „ Versager? Nein- ich kenne jetzt mehr als 1000 Möglichkeiten, wie es nicht geht“



**Reframing bedeutet aber nicht, alles durch eine  
rosarote Brille zu sehen**

- > sondern durch eine neue positive Umdeutung der  
Situation oder problematischer Verhaltensweisen  
werden neue Kräfte aktiviert**
- > Ressourcenaktivierung**



## Beispiel 2:

Ein Vater bezeichnet seine Tochter als stur.

Ein anderer meint: „Stellen Sie sich vor, ihre Tochter würde von einem Mann belästigt. Wäre es nicht sehr nützlich, wenn sie dann stur wäre?“

-> Was zunächst schlecht erscheint, erhält eine neue Qualität (stur -> willensstark)



## Ein kleines Wörtchen

In vielen Fällen kann das unscheinbare  
Wörtchen "noch" eine sehr wirkungsvolle  
Bedeutungsveränderung bewirken:

Wenn Sie z.B. von sich denken "Ich kann  
das einfach nicht!" und darüber frustriert  
sind, dann fügen Sie einmal in diesen Satz  
das Wörtchen "noch" ein:

"Ich kann das einfach **noch** nicht!"  
Spüren Sie nun nach, wie sehr sich der  
Satz verändert - DAS ist Reframing

Das Wörtchen

**ABER**

durch

**UND**

ersetzen





# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung





# Die VW-Regel

(Aus Vorwurf wird  
Wunsch)



**Reframing meint also die Umdeutung von  
Problemverhalten und -erleben:**

**So können aus Schwächen Stärken entstehen!!**



**Genauso:**

**Was muss ich ändern, damit ich Gesund  
werde?**



Oder:

Was muss ich ändern, damit ich nicht  
krank werde?



Ist es also doch:

„Nie zu Spät eine glückliche  
Kindheit zu haben?“



# Und wozu das Ganze???

# Weil ich es mir Wert bin!





**Anstatt:**

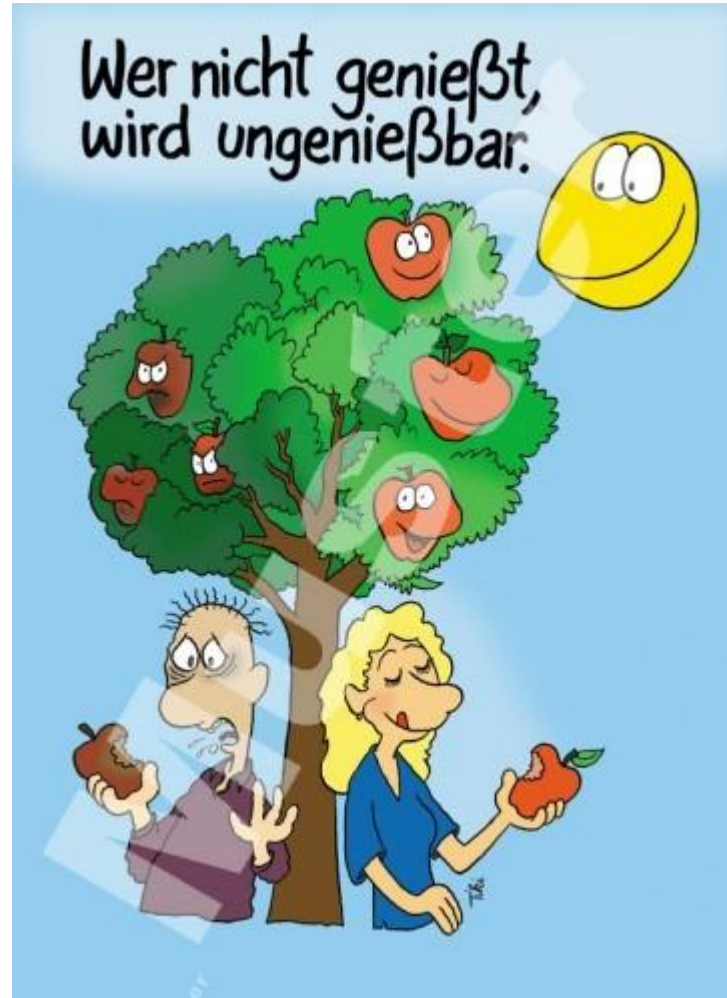
**Ich sollte mal wieder...**



# Ich könnte mal wieder!!



# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung



# Zusammenfassung/Ausblick

# Fragen?? Kommentare??



# Prävention und Suchtbewältigung durch Liebe und Wertschätzung



# Danke!!