

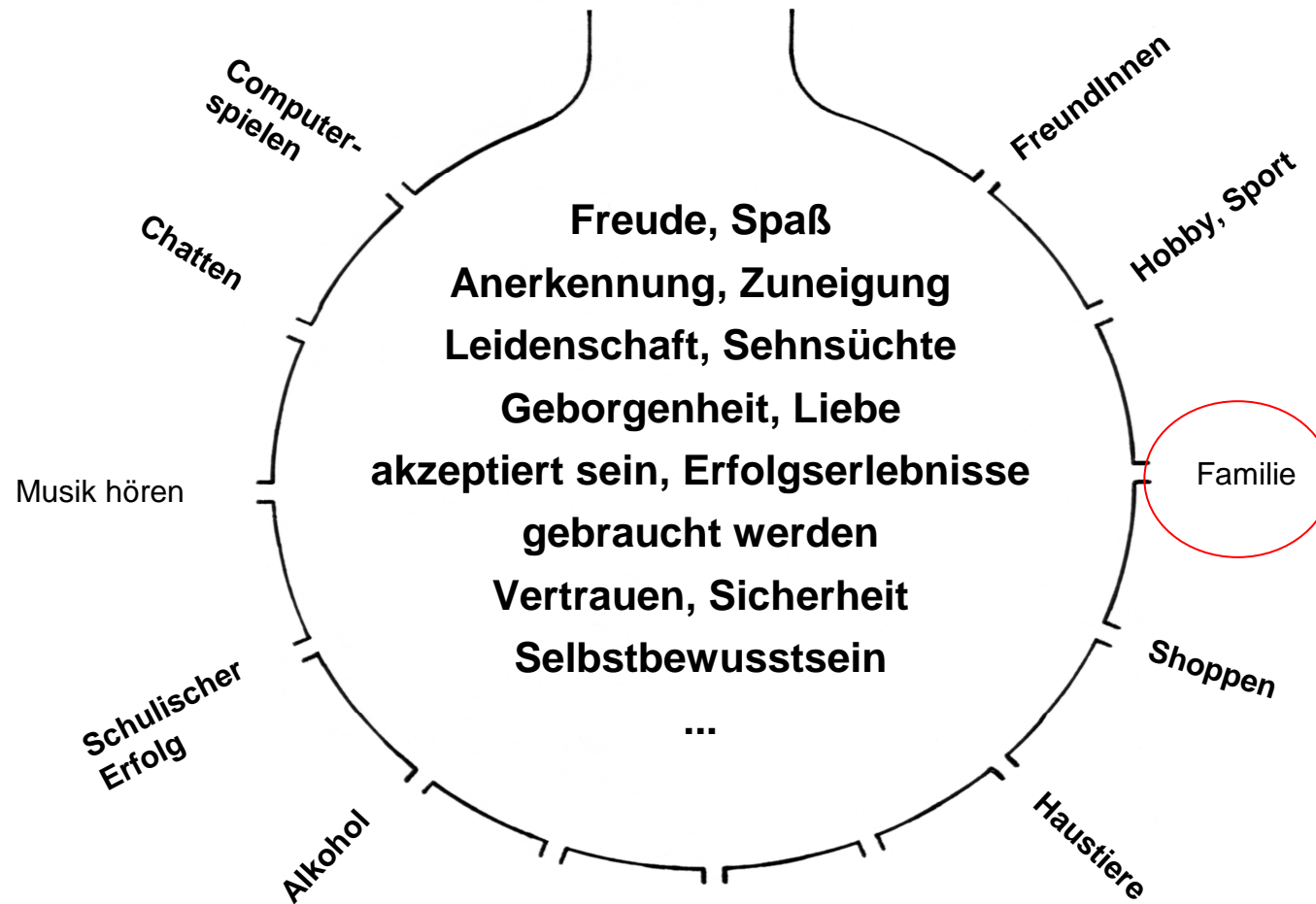
Resilienz:
Was schützt vor Abhängigkeit und
Sucht?

Personale Schutzfaktoren

- **Fähigkeit, seine Bedürfnisse und Emotionen wahrzunehmen und auszudrücken**
- **Beziehungs- und Konfliktfähigkeit**
- **realistische Selbsteinschätzung**
- **hohe Eigenaktivität / neugierig sein**
- **ausreichende Selbstbeachtung, positives Selbstwertgefühl**
- **Vertrauen in die Selbstwirksamkeit**
 - Erfahrungen in der Bewältigung von Problemlagen
 - Entwicklung von Problemlösungsstrategien, Nutzen sozialer Ressourcen
 - Zuversicht
- **Risikobewusstsein, Risikokompetenz**
- **selbstständige Urteilsbildung**
- **Ja sagen- Nein sagen**
- **Genuss- und Erlebnisfähigkeit**

- Vertrauen Sie darauf, dass Sie für Ihre Kinder wichtig sind.
- Begegnen Sie Ihren Kindern authentisch.
- Ihre Kinder orientieren sich an Ihren Meinungen und Ansichten, Wünschen und Sorgen. Mehr noch aber Orientieren sie sich an Ihrem Verhalten, auch wenn Sie das (gerade) nicht zeigen können.
Wie gehen Sie mit Alkohol um?
- Zeigen Sie Interesse an den Erfahrungen, die Ihr Kind gerade macht.
- Sagen Sie deutlich, was Sie wollen – und lassen Sie Ihr Kind dann selbst entscheiden, in wie fern es Ihren Wünschen Rechnung trägt.

Lebenstank und Tankstellen



„Jede Richtung des menschlichen Interesses
vermag süchtig zu entarten...“