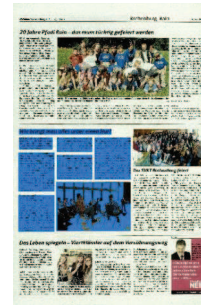


Die Heimat  
6002 Luzern  
041/ 319 95 95  
www.heimat.ch

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 2'851  
Erscheinungsweise: wöchentlich



Themen-Nr.: 524.001  
Abo-Nr.: 1094462  
Seite: 6  
Fläche: 24'589 mm<sup>2</sup>

Regional

## Wie bringt man alles unter einen Hut?

**ROTHENBURG – Unter diesem Titel fand im Rahmen der Schweizerischen Dialogwoche Alkohol am Dienstag, 5. Mai, eine Abendveranstaltung im Pfarreiheim Rothenburg statt.**

(sf) Das Organisationskomitee, bestehend aus Mitgliedern der Kommission Soziales, Gesundheit und Sport sowie der Jugendkommission, hatte ein spannendes und vielfältiges Programm zusammengestellt. Im Inputreferat sowie in der anschliessenden Diskussion ging es um den Zusammenhang zwischen Stress und Sucht(verhalten) und darum, wie viel (Druck, Genussmittel, Sport ...) ok ist und wie viel zu viel. Es wurden verschiedene Möglichkeiten aufgezeigt, wie man mit Stress und Druck im Alltag umgehen kann. Mit der Veranstaltung wurde die Präventionsarbeit des Blauen Kreuzes AG/LU unterstützt.

### Strategien gegen Stress

Nach der Begrüssung durch Gemeinderätin Gisela Dönni kamen die 30 Anwesenden in den Genuss eines Inputreferats von Gregor Boog, «Cool and Clean»-Botschafter des Kanton Luzern. «Cool and Clean» ist das nationale Präventionsprogramm im Sport, welches von Swiss Olympic geleitet und koordiniert wird. Durch Analogien zum Sport und Bezügen zum Alltag schaffte es der Referent, die Breite und Aktualität des Themas aufzuzeigen. Im Anschluss an das Inputreferat setzten sich alle Anwesenden in einen grossen Kreis. Moderator Hubi

Bienz eröffnete die Runde mit eigenen Erfahrungen zum Thema Druck. Anschliessend äusserten sich die Gäste, erzählten aus ihrem Alltag und teilten persönliche Herausforderungen sowie erprobte Strategien mit den Anwesenden.

### Ständige Reizüberflutung

Besonders interessant war diese Runde wegen der Altersunterschiede und den unterschiedlichen Bereichen, in denen die Gäste tätig sind (Sport, Bildung, Wirtschaft, Beratung, Therapie). Danach wurde im ganzen Kreis diskutiert über die «Warnlämpchen», welche der Körper aussendet, wenn es zu viel wird, über die Herausforderungen, welche Reizüberflut

und ständige Auswahlmöglichkeiten mit sich bringen und über die Haltung, mit der man den Alltag meistert. Angeregt durch die Diskussion wurden beim anschliessenden Apéro weitere Gespräche geführt. Zwei Jugendliche, die sich freiwillig in der Bargruppe der Jugendanimation Rothenburg engagieren, schenkten selbst gemixte alkoholfreie Cocktails aus. An diversen Tischen konnten sich die Anwesenden weitere Informationen von Fachleuten holen und sich spielerisch mit der Thematik «Wie viel ist zu viel?» auseinandersetzen. Nach dem Apéro gingen alle mit den gewonnenen Erkenntnissen, Tipps und eventuell sogar mit neuen Zielen nach Hause.

