

Das Zepra (Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung) definiert es so: „**Prävention hat zur Aufgabe, suchtfördernde Umstände zu erkennen und ihnen mit gezielten Aktivitäten entgegenzuwirken.**“ Dabei muss von drei Stufen unterschieden werden:

- **Primärprävention:** unterstützt und fördert eigene Bestrebungen, gesund zu bleiben. Sie setzt ein bevor Symptome auftreten.
- **Sekundärprävention:** beinhaltet die Früherfassung, d.h. sie setzt ein, wenn Symptome schon vorhanden sind.

- **Tertiärprävention:** bedeutet, Nachbetreuung, Rehabilitation, Wiedereingliederung