



UNABHÄNGIG BLEIBEN!



**FACHSTELLE FÜR  
SUCHTPRÄVENTION  
BERLIN GGMBH**

# Der Risflecting® -Ansatz in der Cannabisprävention mit Jugendlichen



*Ein Projekt der Fachstelle für Suchtprävention Berlin  
gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung  
(BZgA)*

**13.09.2023**

**Ute Gringmuth-Dallmer ([gringmuth@kompetent-gesund.de](mailto:gringmuth@kompetent-gesund.de))**

**Noah Könsgen ([koensgen@kompetent-gesund.de](mailto:koensgen@kompetent-gesund.de))**

**Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH**

[www.kompetent-gesund.de](http://www.kompetent-gesund.de)

[www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)



## Agenda

- Interaktive Übung - Thesenspiel
- Risflecting®
- Erlebnispädagogik
- HöhenRausch – Kletterevent und Cannabisprävention
- Interaktive Übung – Station 1
- Diskussion
- Abschlussrunde

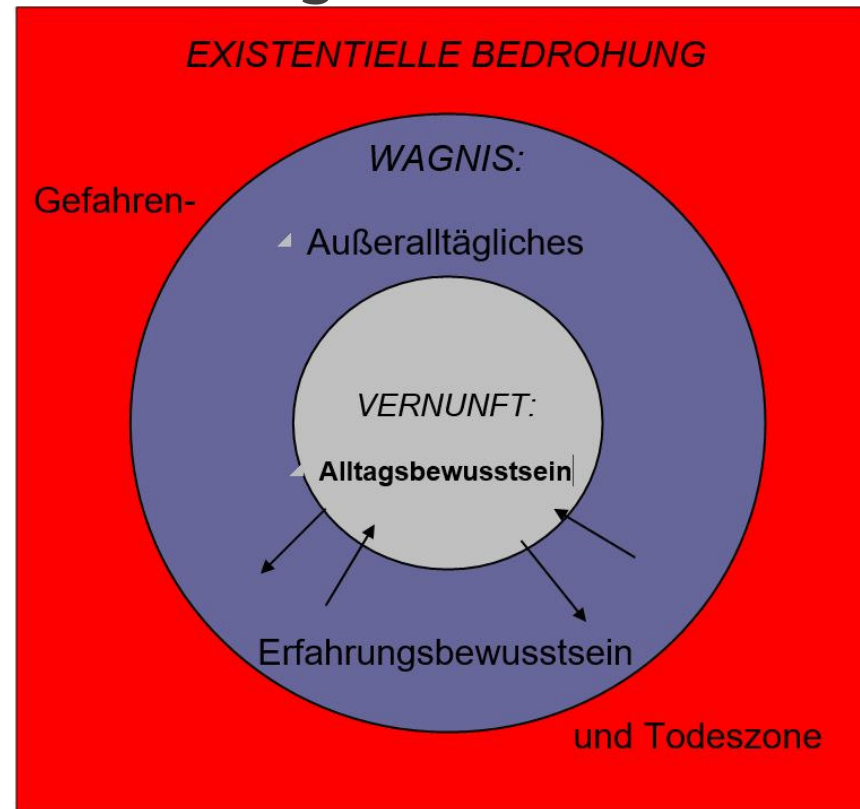
## Risflecting® - Hintergrund

- Ziel: einen souveränen und **verantwortungsvollen Umgang mit Rausch und Risiko** entwickeln
- Integration von Rausch- und Risikoerfahrungen auf persönlicher, sozialer und gesellschaftlicher Ebene
- **Nutzbarmachung und Übertragung dieser Erfahrungen für die Alltags- und Lebensgestaltung**
- Risflecting als Haltung, um ins Gespräch zu kommen

## Risflecting® - Hintergrund

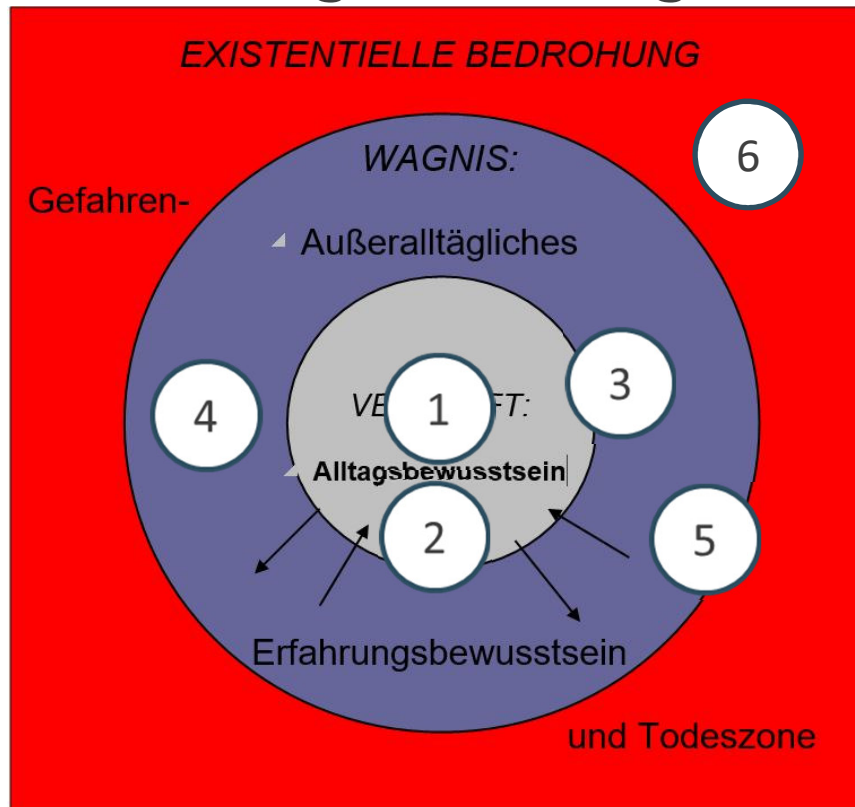
- Bedürfnis nach Risikosituationen und rauschhaften Erfahrungen ist im Menschen verankert
  - **Grundgedanke: Menschen befähigen, Konsum oder andere risikoreiche Tätigkeiten risikoarm für sich und andere zu gestalten**
  - Verhaltensoptimierung statt Situationsminimierung
  - **Bedeutsam ist nicht, ob jemand konsumiert, sondern vielmehr wie (wie viel, wie oft, aus welcher Motivation, unter welchen Umständen etc.)**
- Dafür braucht es Auseinandersetzung und Kultivierung

## Risflecting® - Hintergrund



■ Quelle: Koller G.

## Risflecting® - Hintergrund

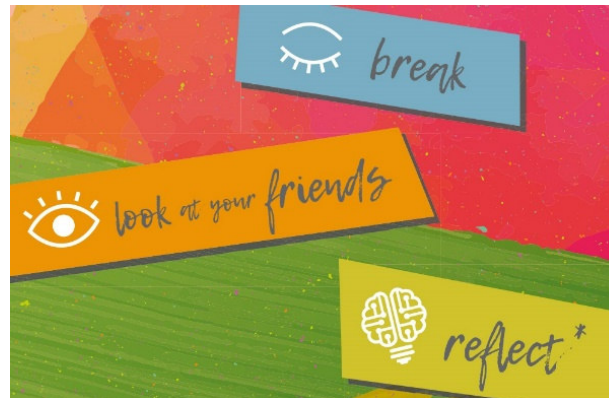


1. Abstinenz
2. Risiko minimieren
3. Unbewusst ins Risiko gehen
4. Flow
5. Kick
6. Missbrauch

Quelle: Koller G.

## Risflecting® - Botschaften

- **BREAK:** Halte inne, prüfe Deine psychische und physische Verfassung und triff eine Entscheidung – für Dich.
- **LOOK AT YOUR FRIENDS:** Schau, wer deine Freund\*innen sind und achtet aufeinander, wenn Ihr unterwegs seid
- **REFLECT:** Reflektiere Deine Erfahrungen auch gemeinsam mit anderen und nutze sie für zukünftige Situationen





## Erlebnispädagogik

- **Ermöglichen von außergewöhnlichen und spannenden Erlebnissen**, für die Jugendliche ihre Alltagssituation und damit auch häufig verbundene **starre Verhaltensmuster verlassen und sich neu kennenlernen können**
- **Informelles Lernen über das Erfahren und Reflektieren** von erlebnispädagogischen Methoden und den **Transfer in den Alltag** (*Klettern, Kooperationsaufgaben, Grenzerfahrungen etc.*)

## Erlebnispädagogik

- **Lernen mit allen Sinnen** (*in neuen Settings, z.B. Natur*), **selbständiges Erarbeiten von Lösungen**
- **Stärkung von Selbstbewusstsein und sozialer Kompetenz** durch die **Bewältigung von Herausforderungen außerhalb der eigenen Komfortzone**, auch gemeinsam in der Gruppe (**helfen, unterstützen, sichern, gemeinsam entscheiden gegenseitig motivieren...**)

## HöhenRausch - Hintergrund

- Zielgruppe: Jugendlichen und junge Erwachsene (14-21 Jahre)
- Fokus auf jungen Menschen aus schwierigen sozialen Lagen
- Entwickelt und erprobt in Berlin
- Gefördert durch die BZgA
- Aktuell Modellprojekte in drei Bundesländern (BAWÜ, NDS, B)
- Extern evaluiert durch ISD Hamburg im Zeitraum 2021-2023
- Veröffentlichung der Evaluation Anfang 2024

## HöhenRausch - Inhalt

- Modul 1) Cannabis Workshop + Klettern für Jugendliche
- Modul 2) Infoveranstaltung für Multiplikator\*innen
- Modul 3) Infoveranstaltung für Eltern, andere Sorgeberechtigte & betreuende Personen

## HöhenRausch - Ziele

- Vermittlung einheitlicher Informationen und Präventionsbotschaften
- Unklarheiten zum Thema Cannabis beseitigen
- Transparenz und Klarheit bezüglich juristischer Grundlagen und Umgangsweisen mit Cannabiskonsum
- Förderung eines offenen Dialogs zwischen Jugendlichen und Erwachsenen
- Stärkung einer kritischen Haltung
- Vermittlung von Rausch- und Risikokompetenz

## HöhenRausch – Inhalt Modul 1

» **Wissen &  
eigene Haltung** «

» **Cannabis im  
Straßenverkehr** «

» **Was Eltern  
dazu sagen** «



Kletterworkshop

## HöhenRausch – Ablauf Modul 1

Einlass	Check-In und Umziehen	15:45-16:00
Begrüßung	Input „Risflecting“ → Vorbereitung	16:00-16:15
Gruppe 1	16:15-17:15 Cannabisparcours 17:15-18:15 Klettern	16:15-18:15
Gruppe 2	16:15-17:15 Klettern 17:15-18:15 Cannabisparcours	16:15-18:15
Abschluss	Verknüpfung „Risflecting“ und Cannabis → Nachbereitung	18:15-18:30
Evaluation	Mitarbeitende vom ISD HH	18:30-18:45

» **Wissen &  
eigene Haltung** «

## Station 1

### Ziele:

- Informationen und Fakten zu Cannabis vermitteln, offene kritische Diskussion der Risiken anregen, eigene Haltung reflektieren
- Vermittlung realistischer Zahlen zum Cannabiskonsum im Jugendalter

### Botschaften:

- Einige Jugendliche kiffen – viele aber auch nicht.
- Cannabis ist illegal.
- Vertritt Deine Meinung – Bedenke Risiken



## Station 1

» **Wissen &  
eigene Haltung** «

### Schätzung der Lebenszeitprävalenz der eigene Altersklasse

- Teilnehmer\*innen positionieren sich zwischen den beiden extremen 0% (niemand kifft) und 100% (alle kiffen)

### Quizfrage (z.B.):

- „Der Besitz von geringen Mengen Cannabis ist legal“
- „Cannabis ist nur wenige Stunden im Urin nachweisbar“

### Thesen (z.B.):

- „Alkohol ist schlimmer als Cannabis“
- „Wer kifft bekommt nichts auf die Reihe“

## Station 2

### » Cannabis im Straßenverkehr«

#### Ziele:

- **Sensibilisierung für die hohen Risiken des Fahrens unter Drogeneinfluss sowie Wirkungen des Konsums auf Konzentration und Wahrnehmung**

#### Botschaft:

- Cannabiskonsum hat Auswirkungen auf u.a. Konzentration, Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit

## Station 3

### » Was Eltern dazu sagen «

#### Ziele:

- Nachdenken über Beziehung zwischen Eltern\* und Jugendlichen
- Impulse geben für die Kommunikation zwischen Eltern\* und Jugendlichen zum Thema Suchtmittelkonsum
- Rollenwechsel - Einfühlen in die Rolle der Eltern\*

#### Botschaft:

- Seid offen für einen Perspektivwechsel.
- Eltern\* können mögliche Ansprechpartner\*innen sein.

\*Gemeint sind auch Erziehungsberechtigte, andere Familienangehörige, Betreuer\*innen und andere Bezugspersonen

## Kletterworkshop

# Erlebnispädagogischer Teil - Kletterworkshop

### Ziele:

- Risflecting® -Botschaften gemeinsam anwenden (**Vor- Nachbereitung**)
- Riskante Situationen in der Gruppe meistern
- **Riskante Situationen risikoarm gestalten**
- In riskanten Situationen **auf einander achten und vertrauen**
- Positive Erfahrungen in der Gruppe machen
- Positive Selbsterfahrung sammeln/ Erfolgserlebnis feiern
- Selbstbewusstsein stärken

**Vielen Dank für  
Ihre Aufmerksamkeit!**



**Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH**

Chausseestraße 128/129 | 10115 Berlin

Tel.: 030 - 29 35 26 15 | Fax: 030 - 29 35 26 16

info@kompetent-gesund.de | info@berlin-suchtpraevention.de

[www.kompetent-gesund.de](http://www.kompetent-gesund.de)  
[www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)

## Quellenverzeichnis

[www.risflecting.eu](http://www.risflecting.eu)

[HöhenRausch – kompetent-gesund.de](http://HöhenRausch – kompetent-gesund.de)

[Für junge Menschen Risflecting – Suchtprävention Berlin \(berlin-suchtpraevention.de\)](http://Für junge Menschen Risflecting – Suchtprävention Berlin (berlin-suchtpraevention.de))

Orth, B. & Merkel, C. (2022). Der Substanzkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2021 zu Alkohol, Rauchen, Cannabis und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

[https://www.bzga.de/fileadmin/user\\_upload/PDF/studien/BZgA\\_Alkoholsurvey\\_2021.pdf](https://www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/studien/BZgA_Alkoholsurvey_2021.pdf) (abgerufen am 16.08.2023)