



UNABHÄNGIG BLEIBEN!



56. DHS Fachkonferenz SUCHT

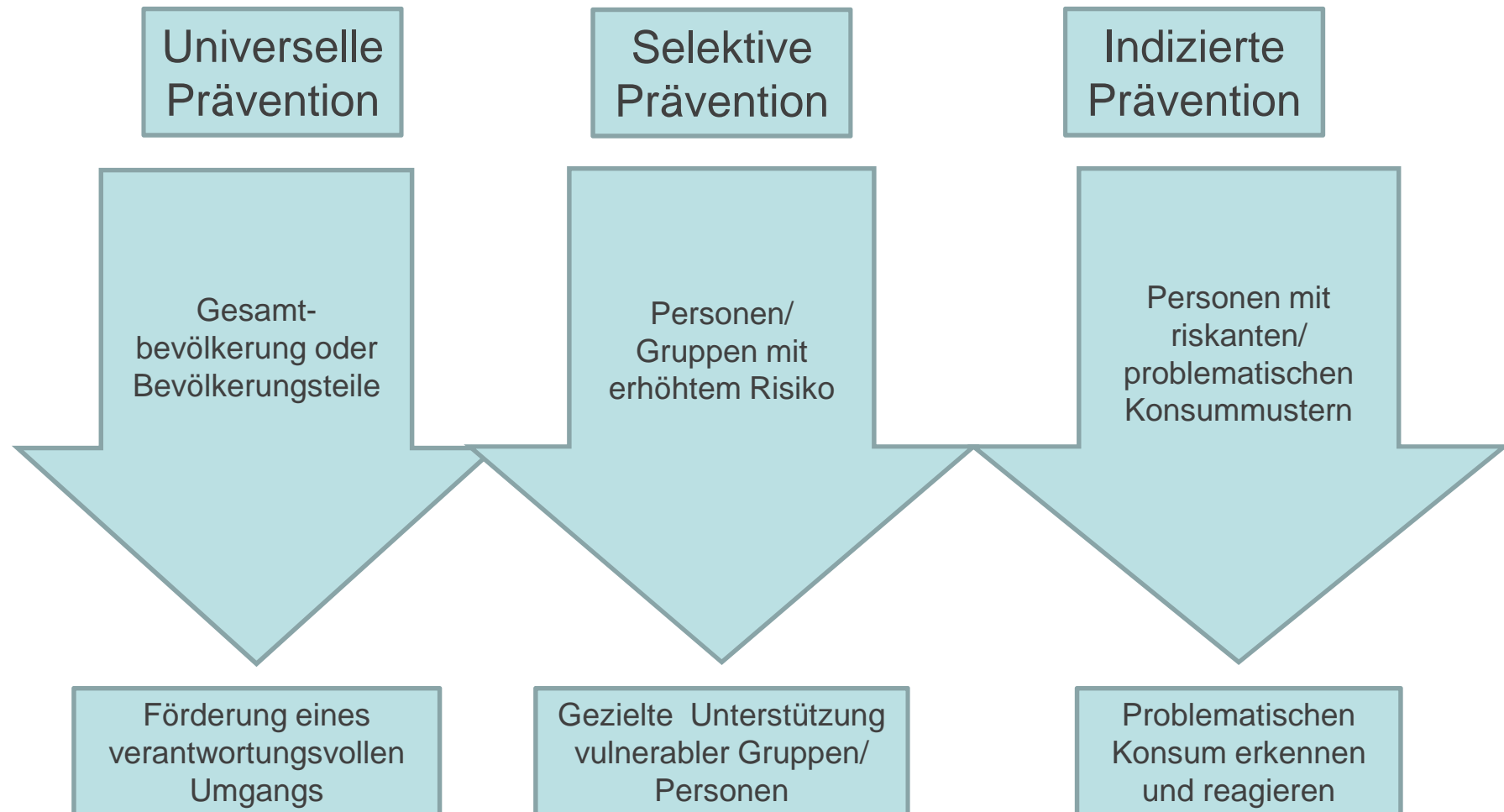


**Konsum- und Risikokompetenz:
Eine Botschaft für alle?**



Inga Benseieck, 11.10.2016

Kategorien der Prävention



„Neue“ Suchtpräventionsmodelle

- Konzept der Salutogenese (Antonovsky 1993)
 - Salus, lat.: Unverletztheit, Heil, Glück; Genese, griech.: Entstehung
 - Warum bleiben Menschen – trotz vieler potenziell gesundheitsgefährdender Einflüsse – gesund?
- Risikokompetenz (Franzkowiak 1996)
 - Abwägung der Risiken aufgrund Kenntnis von Konsequenzen
 - Treffen wohlinformierter Entscheidungen auch unter Druck
 - Aus Fehlern lernen

Risikokompetenz nach Franzkowiak

- Informiertes Problembewusstsein zu Wirkungen und Risiken
- Kritische Einstellung
- Verzicht auf bestimmte Substanzen („harte“ Drogen, Selbstmedikation)
- Bereitschaft zum Konsumverzicht in bestimmten Situationen
- Vermögen, sich zwischen Abstinenz und Konsum bewusst und verantwortlich entscheiden zu können
- Entwicklung von Regeln für einen genussvollen und maßvollen Konsum

Lebensphase Jugend

- Persönliche Grenzen erweitern
- Risikobereitschaft testen
- Herausfordernde Erfahrungen sammeln
- Den Platz in der Gruppe finden

Grundhaltung:

- Drogenkonsum bedeutet überwiegend Risikoverhalten im Jugendalter und reiht sich in anderes Risikoverhalten ein
- Junge Menschen können „kompetente“ Rausch- und Risikostrategien erlernen
- Diskussion von Rausch und Risiko als ambivalent besetztes Thema notwendig

risflecting ®

„Förderung von Rausch- und Risikobalance“

- Trennung der Phänomene „Rausch“ und „Sucht“
- Differenzierung der Begrifflichkeiten **Risiko** und **Gefahr**
- Verhaltens-Optimierung statt Situations-Minimierung
- Übernahme von Verantwortung für „außeralltägliches Verhalten“, insbesondere durch bewusste Wahrnehmung und Gestaltung von innerer Bereitschaft und äußerem Umfeld

risflecting ® - Kulturtechniken

BREAK

Innehalten
Innere Bereitschaft
Psychische und
physische Verfassung
Entscheidung

LOOK AT YOUR FRIENDS

„Schau wer Deine
Freunde sind und
schaut aufeinander,
wenn ihr unterwegs
seid“

REFLECT

Individuelle und soziale
Reflexion
Offene Gespräche
Integration

Kompetenzbegriffe

„Um Rausch- und Risikokompetenz zu entwickeln, bedarf es grundsätzlicher intellektueller, sozialer und emotionaler Fähigkeiten. Diese zu bilden ist Ziel der Pädagogik, aber auch der Gesundheitsförderung.“

Quelle: <http://www.risflecting.at/konzept#chapter-6>



Quelle: Expertengruppe Weiterbildung Sucht, Bern 2014

Fähigkeiten zur Krisenbewältigung

- „Klaviermodell“ (Gerald Koller)
- Die Fähigkeiten, die ein Mensch zur entwickelt hat, um Lust und Freude zu empfinden, sind für die Suchtvorbeugung von großer Bedeutung
- Breites Reservoir an Ressourcen (viele Tasten) bewahrt davor, von einer „Taste“ abhängig zu werden
- Suchtdynamik tritt erst ein, wenn Ressourcen verloren gehen oder zu wenige vorhanden sind

Praxisbeispiele

- **Prev@WORK / Prev@SCHOOL**
 - Reflexion von Risikosituationen in der Gruppe
 - Verknüpfung mit dem Thema Substanzkonsum
 - Welcher Risikotyp bin ich?
- **AHA – Alternative Happy Hours**
 - „Mit GastronomInnen gemeinsam Settings und Konsumangebote so zu gestalten, dass nicht der Exzess sondern die Balance im Vordergrund steht. Denn das Gegenteil von Exzess ist nicht die Abstinenz sondern: der Genuss...“
- **Chillout-Lounge (Chill out e.V. Potsdam)**
 - Angebot auf Großveranstaltungen
 - Mixen eines selbst kreierten Cocktails unter Anleitung
 - Parallelangebote wie Test, Quiz etc.

Realitäten

- Rausch und Risiko sind in unserer Gesellschaft ambivalent besetzte Begriffe
 - moralisierende Präventionsbotschaften vs. Freizeitangebote „no risk no fun“ – Bsp. Abiturreisenanbieter
- Unterschiedliche Bewertung legaler und Illegaler Substanzen jenseits wissenschaftlicher Erkenntnisse
- Rollendilemma in sanktionierenden und kontrollierenden Settings, z.B. Schule, oder Elternrolle
- Unterschiedliche Erwartungen von außen
- Unterschiedliche Perspektiven der „Botschafter“

Gesundheit als Menschenrecht braucht gesellschaftlich und politisch
mehr Gewicht. Dafür setzen wir uns mit Verstand und Leidenschaft ein.

„Unser Prinzip ist Balance und Entwicklung.“

Leitbild der Fachstelle für Suchtprävention Berlin
Grafik: Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Inga Benseick
Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin
Chausseestr. 128/129
10115 Berlin

Fon: 030 - 29 35 26 15
Email: schadt@berlin-suchtpraevention.de
Web www.berlin-suchtpraevention.de