Kontaktieren Sie uns gerne …

Sie haben Interesse an einem Kletterevent in Berlin?

Ansprechpartnerin:
Aida Kolke
kolke@kompetent-gesund.de

Kosten:
3 Euro/pro Teilnehmer*in

Termine:
Die Terminvergabe erfolgt auf Anfrage.

Projektentwicklung

In den Jahren 2021-2023 wurde „HöhenRausch®“ als Bundesmodellprojekt durch die Fachstelle für Suchtprävention Berlin durchgeführt und vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG), ehemals Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) gefördert. Neben Berlin fand die Umsetzung in Niedersachsen und Baden-Württemberg statt und wurde während der Modellphase durch das interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD) Hamburg evaluiert. Seit April 2024 wird „HöhenRausch®“ durch die Förderung der Kaufmännische Krankenkasse (KKH) bundesweit umgesetzt.

Bundeskoordination:

Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 29352615
info@kompetent-gesund.de
www.kompetent-gesund.de/HoehenRausch

Ein Projekt von: kompetent gesund.de Fachstelle für Suchtprävention

Gefördert durch: KKH Kaufmännische Krankenkasse

6. Auflage, 2026 | Bilder: Nounproject, Freepik

HÖHENRAUSCH®

KLETTEREVENT & CANNABISPRÄVENTION

Cannabisprävention für Jugendliche

ab 14 Jahren

KOMPETENT-GESUND.DE/HOEHENRAUSCH

HÖHENRAUSCH®

KLETTEREVENT & CANNABISPRÄVENTION

Cannabisprävention – ganzheitlich und nachhaltig.

An wen richtet sich das Projekt HöhenRausch®?

Das Projekt HöhenRausch® richtet sich an Einrichtungen der Jugendhilfe / Jugendarbeit sowie Schule mit dem Ziel, Jugendlichen ab 14 Jahren im Rahmen von interaktiven Kletterevents einen verantwortungsvollen und risikokompetenten Umgang mit riskanten Verhaltensweisen mit dem Schwerpunkt auf Cannabiskonsum zu vermitteln.

Jugendliche stehen täglich vor einem riesigen Berg an Herausforderungen und schwierigen Entwicklungsaufgaben, die ihnen unsere Umwelt abverlangt. Um diese gut bewältigen zu können, benötigen sie u.a. die Kompetenz, Risiken einschätzen zu können und daraufhin gute Entscheidungen zu treffen – sowohl alleine als auch in der Gruppe.

Auf Basis von erlebnispädagogischen Elementen und dem risflecting®-Ansatz soll der Einstieg von Jugendlichen in den Cannabiskonsum verhindert bzw. verzögert werden. Im Sinne eines ganzheitlichen und nachhaltigen Präventionsansatzes werden sowohl die Erziehenden der Jugendlichen auch als Bezugspersonen (Fachkräfte) aus den Lebenswelten der Jugendlichen im Rahmen des Projektes einbezogen.

Lernen mit dem risflecting®-Ansatz

Im Rahmen der erlebnispädagogischen Kletterevents arbeiten wir mit dem risflecting®-Ansatz, einem bewährten pädagogischen Handlungsmodell zur Entwicklung von Rausch- und Risikobalance.

Kernbotschaften der Methode sind:

- **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.«

Das Projekt besteht aus drei zusammengehörigen Modulen:

1 Kletterevents und Cannabisprävention für Jugendliche (ab 14 Jahren):

Wir führen in einer Kletterhalle o.ä. einen Workshop zum Thema Cannabis durch. Die Jugendlichen durchlaufen drei Stationen, an denen sie Wissen erlangen und sich mit ihrer eigenen Haltung sowie den möglichen Reaktionen ihrer Eltern und Bezugspersonen auseinandersetzen. Verknüpft wird dies mit einem Kletterworkshop auf Basis des risflecting®-Ansatzes in Zusammenarbeit mit Klettertrainer*innen vor Ort.

2 Schulungen für Mitarbeiter*innen der Jugendfreizeit / Jugendhilfe/Schule:

In einer Schulung vermitteln wir Mitarbeiter*innen aus Jugendfreizeit-/Jugendhilfeeinrichtungen sowie Schulen Wissen zum Thema Cannabisprävention. Dazu gehört u.a. die Reflexion der eigenen Haltung sowie der Umgang mit Suchtmitteln und Regelwerken in ihren Einrichtungen.

3 Angebot für Eltern / Erziehende bzw. Bezugspersonen zur Cannabisprävention:

Ergänzend zu dem Angebot für Jugendliche bieten wir eine 90-minütige (Online-)Elternveranstaltung an. Diese dient der Informationsvermittlung und der Stärkung der Erziehungskompetenz im Kontext von Cannabis. Teilnehmende können Fragen zum Thema loswerden und sich austauschen.

Nutzen Sie das Angebot für Ihre Jugendlichen und kontaktieren Sie uns für weitere Informationen.