

Risiko- balance

Leben in Rausch und
Risiko

BLU:PREVENT

„Risiken sind ein natürlicher Bestandteil des Lebens und sie einzugehen, kann sowohl positive als auch negative Auswirkungen haben. Die Unwissenheit über den Ausgang der Risikosituation und der damit verbundene Nervenkitzel stellt für viele Menschen einen Reiz dar.“

UNSER ANSATZ



Wir von blu:prevent sehen in dem menschlichen Wunsch nach Rausch & Risiko und dem Konsum von Medien, Genuss- und Suchtmitteln bzw. in Verhaltensweisen jeglicher Art – welche sich ins Extreme entwickeln können, große Verbindungen und Parallelen. Wenn es gelingt, das Thema „Suchtprävention“ aus diesem Blickwinkel zu betrachten, ergeben sich auch neue Denkweisen, Haltungen und Umgangsformen mit Kindern und Jugendlichen. Positive Effekte: neben neuen erfrischenden pädagogischen Ansätzen können gleichzeitig destruktive Umgangsformen wie Stigmatisierung, Tabuisierung und der bekannte „erhobene Zeigefinger“ obsolet werden. Neue Perspektiven erweitern den Horizont und erfordert gleichzeitig den Mut, gewohnte Denkmuster zu hinterfragen und neue Wege zu gehen. Diese Broschüre lädt dazu ein, gemeinsam über etablierte Ansätze hinauszudenken und neue, wirkungsvolle Strategien in der Präventionsarbeit und in der pädagogischen Arbeit mit jungen Menschen zu entdecken.



Impulsgeber für die Grundgedanken zur Rausch- und Risikobalance bietet u.a. risflecting©, welches durch ein pädagogisches Kommunikationsmodell und einen eigenen Studienweg seit vielen Jahren erfolgreich Fachkräfte inspiriert und ausbildet.

BENJAMIN BECKER
LEITUNG BLU:PREVENT

„Rausch* bietet für viele Menschen eine Möglichkeit, sich für kurze Zeit von den Beschränkungen und Zwängen der Realität zu lösen, intensive Emotionen zu erleben oder sich mit tiefen, existenziellen Fragen auseinanderzusetzen. Es handelt sich dabei um ein komplexes Phänomen, das biologische, psychologische, kulturelle oder auch spirituelle Komponenten miteinander verbindet.“

*oder auch: Euphorie, Ekstase, Benommenheit, Benebelung, Hochgefühl, Schwips, Sinnesrausch o.ä.

RISK FACTS

/Jahr

10

Schwerverletzungen oder Todesfälle durch Haifischangriffe weltweit

Statista (2024)

67.000

Schwerverletzte bei Autounfällen

Statistisches Bundesamt (2022)

300

Tote durch Kugelschreiber

Die Versicherer (2024)

5.000

Schwerverletzte durch Skifahren in Deutschland

Deutsche Unfallversicherungen (2022)

74.000

Alkoholbedingte Todesfälle in Deutschland

Robert Koch-Institut (2022)

15.000

Schwerverletzte bei Fahrradunfällen in Deutschland

Statistisches Bundesamt und Verkehrssicherheitsrat (2022)

3 MIL.

Haushaltsunfälle (ca. 8.000 Todesfälle)

Deutsche Gesellschaft für Unfallchirurgie (2022)

0

Todesfälle durch eine Überdosis Cannabis*

drugcom.de

*Allerdings: Selbstverletzungen, Unfälle und der Einfluss von Cannabis auf das Herz-Kreislaufsystem können das Sterberisiko jedoch erhöhen. Zudem gibt es Hinweise, dass die Suizidalität mit der Intensität des Cannabiskonsums steigt und dass Cannabis die Unfallgefahr erhöht



„Das Leben ist ein Abenteuer, das gelebt werden will.“

„Das erlebe ich auf meinen Abenteuer-Trips, aber auch im Alltag. Es beinhaltet viele Herausforderungen, Gefahren und Versuchungen. Aber auch unwahrscheinlich viele Chancen und Möglichkeiten. Ich möchte besonders jungen Menschen Mut machen, die Abenteuerreise des Lebens anzutreten, den Umgang mit Risiken aktiv zu lernen und dadurch mit viel Selbstvertrauen das Leben zu leben, welches sie sich erträumen.“

JOEY KELLY
Abenteurer und Extremsportler



RISIKO

Die Welt ist voller Rauscherlebnisse, Kicks, Feelings und Risiko. Das Außeralltägliche zu suchen, ist Teil unseres Alltags geworden. Wer sich danach sehnt, ist in erster Linie einfach nur Mensch. Und es muss nicht jedem Konsum oder einer Sehnsucht ein Problem zugrunde liegen.¹ Wir alle kennen den Reiz und den Nervenkitzel, wenn es um Risikosituationen geht. Und wir kennen den kurzen Rausch, wenn wir etwas gewagt haben und die Situation geglückt ist.

Wie finden wir heraus, welcher Risikotyp wir sind?

Wir Menschen sind sehr unterschiedlich und jeder geht mit (Risiko-) Situationen anders um. Es gibt Grenzgänger, Kontrollierte, Spaßtypen, Rebellen, Mitläufer, Adrenalin-Junkies, Vermeider und Sensation Seekers. Manche meinen sogar, es gibt eine sogenannte Abenteuer-Gen-Variante [DRD4-7R], welche angeboren ist und bei ca. 20% der Menschen vorkommt. Allein um das herauszufinden, lohnt es sich immer wieder mal auf die Reise des Risikos zu gehen. Die neu erworbenen Erkenntnisse können somit zu wichtigen Ressourcen bei weiteren Risikosituationen und Herausforderungen im weiteren Leben werden.



**Nur wer etwas riskiert,
ist wirklich frei.**

Wann ist das eingeschätzte Risiko doch eine Gefahr?

Das Zitat von David Nutt schreckt sicherlich erst einmal auf und provoziert bzw. polarisiert. Nur, wie bewerten wir eigentlich, was im Leben riskant ist und was nicht? Und wie stehen absolut riskante Situationen aus dem Lebensalltag oder dem (Extrem-)Sport dem Konsum von Medien, Alkohol, Drogen gegenüber? Wer bestimmt die Verhältnisse und wer den Blickwinkel des Diskurses? Der Mehrheit der jungen Menschen gelingt es, innerhalb eines bestimmten Zeitraums Rauschmittel oder Medien zu konsumieren, Spaß dabei zu erleben, keinen bis wenig Schaden zu nehmen und wieder aufzuhören. Jährlich lassen zahlreiche Sensation-Seekers bzw. Adrenalinjunkies beim Motorradfahren, Fallschirmspringen, Paragliding, Motorcross, Basejumping, Klettern usw. ihr Leben – alle auf der Suche nach dem Rausch

und dem Kick. Wie kann aufgrund dieser Tatsache ein offener Dialog gelingen, in dem beide Seiten realistisch betrachtet und ausgewertet werden? Wäre es nicht an der Zeit, sich noch stärker damit zu beschäftigen, wie Menschen funktionieren und was sie suchen?² Und gleichzeitig gemeinsam mit Jugendlichen die Konsumlandschaft zu erörtern, Risiken und Gefahren einzuschätzen.

„Die Gefahren des Drogenkonsums können genauso groß sein wie die Gefahren in anderen Lebensbereichen. Es gibt keinen nennenswerten Unterschied zwischen Reiten und Ecstasy.“
David Nutt

RISIKO- BEWERTUNG



RISIKO VS. GEFAHR

„Eine Prävention, die nicht Tabus diskutiert, sondern Tabus schafft, hinterlässt Jugendliche, die auf sich allein gestellt sind, den Brückenschlag zwischen Reiz und Verbot zu schaffen.“³

Sind Risiko und Gefahr nicht dasselbe? Wo genau liegt der Unterschied? Mag diese scheinbar verschwommene Grenze ein Grund dafür sein, dass sich viele Jugendliche gedankenlos in den Konsum stürzen, ohne das Risiko oder die Gefahr richtig einschätzen zu können? Gerade die Gleichsetzung von Risiko und Gefahr ist gefährlich. Das Eingehen von Risiken kann eine gewinnbringende Erfahrung sein, die zu Wachstum und mehr Selbstvertrauen führt und wo der Ausgang der Situation grundsätzlich offen ist. Bei Gefahr sieht es anders aus. Wer sich bewusst einer Gefahr aussetzt, muss mit Folgen für Leib und Leben rechnen.

Die Risikowahrnehmung ist sehr subjektiv und ist von vielen verschiedenen persönlichen bis biologischen Faktoren abhängig. Hinzu kommen Prägungen, Normen und Einflüsse durch die Gesellschaft und Peergroup. Was also Risiko oder Gefahr ist, wird nicht nur durch die Einzelperson bestimmt, sondern auch durch das, was durch die Gesellschaft vermittelt wird.⁴ Und genau an diesem Punkt stellt sich die Frage, wo Enttabuisierung und Entstigmatisierung einen wichtigen Beitrag für einen offenen Dialog bzw. Diskurs und eine realistische Risikobewertung leisten können. Somit kann der Brückenschlag zwischen Reiz und Verbot aus Sicht der Jugendlichen gelingen.

**Sind Risiko und Gefahr
nicht dasselbe?**

NO RISK – NO FUN?

Im Jugendalter ist die Risikofreude besonders stark ausgeprägt und das Austesten von Grenzen spielt eine wichtige Rolle. Jugendliche konsumieren Suchtmittel und Medien, um Glücksgefühle zu erleben, Kontakt zu anderen Jugendlichen aufzunehmen, gegen Langeweile, um sich zu entspannen, im Freundeskreis „mithalten“ zu können – allerdings auch, um Belastungen und Probleme in der Schule, der Familie oder dem Freundeskreis zu vergessen.

Gleichzeitig verfügen junge Menschen auch über viele Potenziale und Schutzmechanismen, die verhindern, dass aus Probieren oder Experimentieren regelmäßiger Konsum oder gar Abhängigkeit wird.

Wie viel trauen wir unseren Jugendlichen zu?

GUIDE



Wer sind die modernen Guides, welche die Jugendlichen durch die Welt des Konsums führen?

In unbekanntem oder riskantem Terrain suchen wir uns einen Guide, der uns Orientierung und Sicherheit gibt. Wie sieht es in der Welt des Konsums aus? Wie können Kinder und Jugendliche von „Mentoren“ und „Guides“ begleitet und geführt werden, um sicher anzukommen bzw. nach „Ausflügen“ sicher zu landen? Schaffen wir Erprobungsräume und Experimentierfelder? Denn aufgrund der Erfahrungen in Risikosituationen können sie ihre eigene Routine entwickeln, auf die sie sich verlassen können. Pädagoge bedeutet ursprünglich „Wegbegleiter“, also modern ausgedrückt: „Guide“.

Wenn wir der Spaßkultur der Jugendlichen in einem offenen Dialog begegnen, kann Risikobegleitung gelingen.

Denn so können sie die Zusammenhänge ihres Lebensalltags und ihrer außeralltäglichen Sehnsüchte und Erfahrungen aufbauen. Rausch- und Risikobalance gelingt in einer Kultur der Achtsamkeit und des Dialogs – und zwar auf Augenhöhe.⁵

BERAUSCHT

WAS WÄRE ...

... wenn die Zahlen in unserem Land deshalb so hoch sind, weil wir keine etablierte Trinkkultur wie z. B. in süd-europäischen Ländern haben?

... wenn der Leistungsdruck nicht so hoch wäre und mehr Kreativität, Kultur, Begegnungen und Lebensfreude zu einem insgesamt positiveren Lebensgefühl in unserer Gesellschaft führen und wir uns davon auch noch gegenseitig anstecken würden?

Fragen, die uns mit dem Blick auf das Thema „Sucht“ in unserer Gesellschaft und auf die Entwicklung unserer Kinder und Jugendlichen unbedingt beschäftigen sollten. Der Mensch war

schon immer gleich – aber sind die Ansätze in der heutigen Zeit noch die richtigen? Für den Konsum von Rauschmitteln gibt es in der Regel drei Gründe: Stimulation, Entspannung, Erweiterung des Bewusstseins. Daher ist die Challenge des Lebens, sich immer wieder auf natürlichem Wege in Zustände von Euphorie, Ekstase, Glück, Entspannung, Ruhe, Bewusstheit, Traumreisen ... zu bringen.

„Sei deine eigene Droge!“

Stimmt das denn? Ausprobieren lohnt sich! Wir sind mit vielzähligen stark wirkenden Glückshormonen ausgestattet. Und wir haben viele unterschiedliche Sinne – aktivieren wir sie auch?



**Kommt echter Rausch
von innen?**



VERSUCHUNG

**Du bist, was du konsumierst!
Stimmt das denn?**

Konsum ist heute mehr als nur der Verzehr und Verbrauch von Dingen, sondern auch Lifestyle und Bedürfnisbefriedigung – du bist, was du konsumierst. In der Welt des Konsums dreht sich viel um Reiz und Versuchungen. Allerdings gibt es zwischen Reiz und Reaktion einen Raum, welcher wahrgenommen und ausgestaltet werden will. Doch, wo lernen Jugendliche das?

Besonders in der aktuellen Zeit werden wir von einer Fülle an Reizen, Verlockungen und Versuchungen überflutet.

Vieles strömt ungefiltert auf sie ein und hinter manchem steckt das Kalkül diverser Geschäftsideen der Medienindustrie. Die globalen Big Player der interaktiven Plattformen und Social-Media-Channel nutzen die cleversten Algorithmen, um unser Unterbewusstsein auf bestimmte Reize und Produkte zu lenken. Folge: Wir verändern unbewusst unser Verhalten. Erwachsene Menschen sind eher kritisch und selbstreflektiert, können filtern. Wie aber unterstützen wir unsere Kinder und Jugendlichen?

SUCHT

Sehnsucht, Suche, Sucht – diese Begriffe hängen alle unmittelbar zusammen. Jeden Tag sind wir auf der Suche nach Feelings, Glück, Harmonie, dem kleinen oder großen Kick. Den meisten gelingt es, die Balance zu halten und den eigenen Rahmen zu finden. Doch für viele verschwimmt die Grenze von Genuss bzw. alltäglicher Anwendung und Missbrauch oder Sucht – vor allem in der Welt der Medien.

Noch nie gab es in der Geschichte der Menschheit so viele Möglichkeiten und Facetten des Konsums wie heute.

Es lohnt sich, gemeinsam mit Jugendlichen die Welt der Medien zu betreten und den fließenden Übergang zwischen Genuss und kritischem Konsum zu entdecken und zu reflektieren. Auf Augenhöhe und gemeinsam die richtigen Dinge (Bedürfnisse) an den richtigen Orten zu finden. Sich mit ihnen auf eine Entdeckungsreise nach Abenteuern und Leidenschaft, Stärken und Potenzial, Zielen und Perspektiven begeben.

Wie schnell verschwimmt die Grenze zwischen Genuss und Sucht?

Wie können denn Grenzen für Freiheit sorgen?



Mit Grenzen assoziieren wir vielleicht zuerst Negatives, Einschränkungen. Niemand möchte sich gerne begrenzen lassen. Doch wie im Risikosport, bei Abenteuern oder im Straßenverkehr können Grenzen ein lebenserhaltender Schutz sein. Kein Autofahrer schimpft über Leitplanken und kein Bungee-Jumper über das „nervende“ Gummiseil. In den Bergen finden wir oft den interessanten und hilfreichen

Hinweis „Respektiere deine Grenzen“. Im Bewusstsein unserer persönlichen Grenzen bzw. der Grenzen der Naturgesetze erleben wir Abenteuer, Risiko und Kick.

Wer süchtig wird, überschreitet unterschiedliche Grenzen und schafft sich eine Scheinwelt außerhalb des natürlichen Rahmens.

GRENZEN

Ein Abenteuer der Entdeckungen, Abmachungen, des Experimentierens, der Bewährungen, des Scheiterns und Lernens. Sicherlich mit einer hohen Lernkurve, aber dafür mittendrin in der Erlebniswelt und im Alltag dieser jungen Generation. Wir möchten sie zu einer hohen Selbstwirksamkeit und Eigenverantwortung hinführen und sie dabei unterstützen, den eigenen Rahmen in einer grenzenlosen Welt zu setzen.

**WENN ALLES MÖGLICH IST
– IST DANN AUCH ALLES
FREIHEIT?**

**MISSION
[IM]POSSIBLE?**





Wie lebt es sich in einer Welt zwischen Faszination und Fake?

SOZIALE

WOW! Was Social Media bietet, ist einfach unglaublich und hat vieles revolutioniert. Kommunikation, Vernetzung, Austausch, Verbreitung von Wissen, Trends und Meinungen – ein Erleben völlig neuer Möglichkeiten. Plötzlich kann man seinen Idolen und Influencern total nah sein und erlebt eine noch nie dagewesene Form der Interaktion – alles global und in Echtzeit. Und Social Media bietet eine Plattform der Selbstdarstellung und der Vermarktung der Eigenmarke.

Für die eigenen Wünsche und Sehnsüchte bietet Social Media eine attraktive Projektionsfläche.

Doch die digitale soziale Welt kann auch sehr tückisch sein und sich zu einer parallelen Scheinwelt entwickeln. Sie bildet oft nur eine Seite der Lebenswirklichkeit der Influencer ab, die schnell von Jugendlichen als Realität wahrgenommen wird und Nachahmung findet. Das kann zu einem enormen Druck führen, sein Leben permanent optimieren zu wollen, um mithalten zu können.

R V O L U T I O N

FOKUS

Wer fokussiert lebt, blendet Unwesentliches aus und konzentriert sich auf einen bewusst ausgewählten Bereich bzw. ein Ziel. Energie wird gebündelt und effektiv eingesetzt. Doch was hat Fokus mit Grenzen oder Sucht zu tun? Interessanterweise können abgegrenzte Bereiche im Leben (Lebensstil, Sport, Konsum etc.) nicht nur mit Verzicht assoziiert werden, sondern auch mit Fokussierung.

Wir setzen bewusst Begrenzungen und Verzicht für ein Ziel bzw. einen Fokus in unserem Leben ein und entfalten in diesem Gestaltungsraum die volle Energie.

Ähnlich wie ein Spitzensportler, der sich gegen 100 Sportarten entschie-

den hat, um in der einen Sportart der Beste zu sein. Dieser Blickwinkel kann helfen, eine neue Perspektive für den eigenen Konsumspielraum oder Lebensstil zu bekommen. Ziel wäre also, dass ein Rhythmus zwischen Genuss- und Verzichtssituation entwickelt werden kann und dieser zur Routine etabliert wird. Somit bekommt der persönliche Konsum eine klare Position zugeordnet und es wird zugleich vermieden, dass Risikosituationen oder schädlicher Konsum nicht unseren Zielen oder Lebensbereichen übergeordnet sind und diese nachhaltig negativ beeinflussen. Diese Form der Fokussierung schafft ein positives Mindset und setzt Energie frei.

**Wie aus Grenzen
Fokussierung und
somit Freiheit werden
kann...**

STAY HEALTHY

Kann denn weniger mehr sein? Bei Betrachtung der Zahlen zum Pro-Kopf-Konsum in Deutschland müssten wir in einer sehr glücklichen Gesellschaft leben. Doch so ganz geht die Formel nicht auf. Allerdings ist zu beobachten, dass viele Trends auch einen Gegen-trend haben. Das ist spürbar an der aktuellen Sober-Kultur zu beobachten. Neben der einerseits hohen Konsum-kultur in Deutschland entsteht parallel ein neues Bewusstsein für Nachhaltig-keit, Bewusstheit, Verzicht, Achtsamkeit und Gesundheit. Und viele machen die Erfahrung, dass sie dadurch aus der Spirale des „Immer-mehr-Wollens“ hi-nausfinden und in der Nüchternheit

und „Mitte“ echte Zufriedenheit erle-ben – ein Gefühl des Ankommens.

Egal ob Zucker, Koffein, Al-kohol, Medien, Arbeit – der Lifestyle des Reduzierens und Entschleunigens ist für viele Menschen eine neue positive Erfahrung geworden, die zu ei-nem großen persönlichen Ge-winn geworden ist.

An die Stelle von Konsum treten z.B.: mentale Fitness, Vitalität, Kreativität, Entspannung, Stressreduktion, Fokus und Freiheit – denn das Erhalten von Gesundheit ist die wirksamste Form der Suchtprävention.

Bedeutet eigentlich, viel zu konsumieren auch besonders glücklich zu sein?



TESTIMONIALS

„blu:prevent leistet zeitgemäße Präventionsarbeit ohne den berühmten erhobenen Zeigefinger. Wertfrei und lösungsorientiert wird versucht, die Lebenswelt und die Herausforderungen der heutigen Jugendlichen abzubilden und adäquat darauf zu reagieren. blu:prevent weiß: Drohungen und Verbote bringen nichts. Es muss an der Selbststärkung der AdressatInnen gearbeitet werden, denn nur sie werden schlussendlich ihre eigenen Entscheidungen treffen.“



SEBASTIAN CASPAR
AUTOR UND YOUTUBER

„Drogenkonsum und Kriminalität kenne ich aus meiner Vergangenheit und somit auch die Themen Risiko & Gefahr. Aus meiner Sicht, schafft blu:prevent durch seine digitalen Tools einen wichtigen Zugang zu Jugendlichen, welche sich vielleicht noch nicht den Weg zu einer Suchtberatung zutrauen. Darum engagiere ich mich gerne als Botschafter und Content-Creator für blu:prevent.“



SUGAR MMFK
MUSIC ARTIST [DEUTSCHRAP], PODCASTER UND
MARKENBOTSCHAFTER VON BLU:PREVENT

„blu:prevent und die Plattform blu:base ist Suchtprävention auf jung gedacht und gut gemacht. Großartig! Das digitale Angebot schließt eine Lücke zum professionellen und fundierten Sucht-Hilfesystem, weil es junge Menschen direkt in ihrer Lebenswelt abholt und jugendgerechte Antworten für sie auf Drogen- und Suchtfragen hat.“



BURKHARD BLIENERT
BEAUFTRAGTER DER BUNDESREGIERUNG FÜR
SUCHT- UND DROGENFRAGEN,
SCHIRMHERR VON BLU:PREVENT

„Ich finde blu:prevent und deren Angebote total klasse, weil sie Jugendliche da abholen wo sie stehen, ohne Zeigefinger und „das darfst du aber nicht weil ...“ sondern aufklärend und verständnisvoll. Solch ein Angebot hätte ich mir in meiner Jugend gewünscht. Vielen Dank für eure wertvolle Arbeit!“



YANNA LORANG
PSYCHOLOGISCHE BERATERIN

„Es kann sehr verlocken sein, in schwierigen Lebensphasen zu Mitteln oder Verhaltensweisen zu greifen, welche sich schleichend zu einer Sucht entwickeln können. Und da kommt blu:prevent ins Spiel. Wenn man sich über Sucht und mentale Gesundheit informieren möchte, schlägt blu:prevent die Brücke zu kostenlosen digitalen und analogen Hilfsangeboten. Ich finde es großartig, dass blu:prevent hier Verantwortung übernimmt – großes Lob und Dankeschön.“



TIM GABEL
FITNESS-YOUTUBER

„Zeitgemäße Suchtprävention informiert und begeistert. Sie bringt junge Menschen ins Gleichgewicht und lässt Grenzen erfahrbar machen. blu:prevent hilft mit spannenden Informationen, Dialogangeboten und Anregungen zur Selbstreflexion herauszufinden, ob es sich um Risiko oder Gefahr handelt. Danke dafür und bleibt dran.“



NIKO BLUG
SOZIALPÄDAGOGE UND
MITGLIED IM RISFLECTING-POOL



BLU:PREVENT

Gemeinsam für eine starke Suchtprävention

Unsere Vision ist klar: Wir wollen Multiplikatoren mit innovativen, analogen sowie digitalen Lösungen ausstatten, die eine attraktive und wirkungsvolle Suchtprävention ermöglichen. Unsere Mission treibt uns an: Wir entwickeln Lösungen, die zeitgemäß, smart und relevant sind. So können Multiplikatoren Jugendlichen auf Augenhöhe begegnen und sie bestmöglich unterstützen. Unser Erfolg basiert auf vier zentralen Säulen: Innovation, Fachkompetenz, Co-Creation und Kreativität. Als Team denken wir stets

voraus und schaffen innovative Lösungen, die den Anforderungen von heute und morgen gerecht werden. Unsere einzigartige Mischung aus Fachkompetenz und interdisziplinärer Expertise ermöglicht es uns, verschiedene Perspektiven einzunehmen und „out of the box“ zu denken. Für uns bedeutet Co-Creation mehr als nur Zusammenarbeit – wir schaffen gemeinsam mit unserem Netzwerk und Nutzern echten Mehrwert und setzen kreative Ideen in die Tat um.

Unterstützen Sie unsere Vision – Ihre Spende für den Unterschied

Jeder Beitrag zählt! Mit Ihrer Spende tragen Sie aktiv dazu bei, dass wir weiterhin innovative und relevante Lösungen für die Suchtprävention entwickeln können. Scannen Sie den QR-Code und spenden Sie noch heute – gemeinsam können wir das Leben von Jugendlichen nachhaltig verändern!



bluprevent.de/unterstuetzen

Herausgeber

BLU:PREVENT

Organisation

+ Blaues Kreuz

gefördert durch:

Mitglied bei:



www.bluprevent.de

IMPRESSUM

Herausgeber

© 2021 Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
blu:prevent
Schubertstr. 41
42289 Wuppertal
www.bluprevent.de

bluprevent@blaues-kreuz.de

Autor

Benjamin Becker (Leitung blu:prevent,
Sozialtherapeut, Erlebnispädagoge)

Rechte

Nutzung durch Vervielfältigung wie Kopieren erlaubt. Urheberrechte liegen beim Herausgeber bzw. den angegebenen Verfassern.

Gestaltung

HELKI-Studio / bluprevent

Verweise

- 1 + 5 in Anlehnung an risflecting/G. Koller [www.risflecting.at]
- 2 in Anlehnung an das Buch „High sein“ [Rogner & Bernhard]
- 3+ 4 in Anlehnung an Gerald Koller bzw. das Buch „Mut zum Risiko“ [Jürgen Einwanger/Hg.]

Bildnachweise

Adobe Stock: SUCHT, GRENZEN / istock: REVOLUTION, GUIDE, FOKUS, STAY HEALTHY, BLU:P REVENT / Pexels: RISIKO (otra-ruta), VERSUCHUNG (valeria-boltneva), NO RISK (rachel-claire), FOMO (roman-odintsov), [IM]POSSIBLE (mauricio-mascaro), RISIKOBEWERTUNG (tansu topuzoglu) / unsplash: COVER (jack prommel, ahmed zayan), ANSATZ (anoof junaid), RISK FACTS (ilya shishikhin), RISIKO vs. GEFAHR (yeshi-kangrang), / TESTIMONIALS (lea-hetteberg) / Diverse: Joey Kelly (Thomas Stachelhaus), BERAUSCHT (Stefen Mengel für Sober Sensation), Burkhard Bliener (ThomasEcke), Niko Blug (@fotosalon21), Sugar (Aland Kano), Tim Gabel (privat), Yanna Lorang (privat), Sebastian Caspar (privat)

4. Auflage September 2024

Gender

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit bezeichnen wir Personengruppen in einer neutralen Form, wobei wir selbstverständlich immer alle Geschlechter meinen.

A wide-angle landscape photograph of a mountain valley. A river flows through the center of the valley, surrounded by steep, rocky slopes. The sky is a pale, clear blue. The overall tone is serene and natural.

BLU:PREVENT⁺