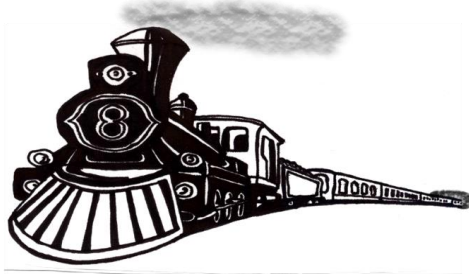


**Verbandsgemeinde Bad Marienberg
Zeitungstitel, Name: „Wäller Blättchen“**

Rubrik: Verbandsgemeinde Bad Marienberg



VG-Jugendbahnhof bot mit guter Vernetzung vielfältige Sommeraktivitäten für Familien, Kinder und Jugendliche

Unter dem Titel „Mehr als Meer“ führte der Jugendbahnhof der Verbandsgemeinde Bad Marienberg in Zusammenarbeit mit der Fachstelle für Suchtprävention des Diakonischen Werkes in Westerburg vom 10. bis 12. Juni 2016 ein Suchtpräventions-Wochenende in Noordwijk in den Niederlanden durch, das sich an Jugendliche aus der Verbandsgemeinde ab 14 Jahre richtete. Die Intention des Projektes bestand in erster Linie darin, Lebenskompetenzen als Schutzfaktor gegen Suchtverhalten zu vertiefen und zu stärken.

Das verlängerte Wochenende stand vor allem unter dem Aspekt der Achtsamkeit und der Entwicklung von Selbstwahrnehmung und Selbstbehauptung. Dazu wurde in der inspirierenden Umgebung von Strand und Meer die Abwechslung von „Zu sich kommen“ und „Auspowern“ sehr erfahrbar für die jungen Menschen genutzt.

Zentral war dabei ein Tag unter dem Motto „Weniger ist mehr!“, der den bewussten Verzicht auf Konsumformen, die bereits in Richtung Suchtverhalten weisen, zum Inhalt hatte. Handy und Zigaretten wurden an diesem Tag abgegeben. Auf Alkohol, dessen Konsum als Wochenend- und Urlaubsritual auch bei den Jugendlichen sehr beliebt ist, verzichteten sie.

Stattdessen fand ein alternatives Strandprogramm statt.

Ein Beachvolleyballturnier, und sogenannte Kido-Übungen zur Selbstbehauptung sorgten zum einen für Ablenkung, dienten zum anderen aber auch der Konzentration und brachten die jungen Menschen so näher an ihr Körper- und Psycheerleben und damit zu sich selbst.

All dies geschah im Einverständnis der jungen Menschen freiwillig und mit der Maßgabe sich und die eigenen Handlungsweisen und (Gruppen-)Rituale bei diesem Experiment bewusst selbst zu beobachten, zu ergründen und in der Gruppe zu reflektieren mit der Zielsetzung den bisherigen Umgang mit Suchtmitteln und süchtigen Verhaltensweisen kritisch zu hinterfragen und alternative Erlebnisformen auszuprobieren und anzulegen. All dies erfordert Vertrauen und Mut.



Mutige junge Menschen im Selbstexperiment mit sich und ihrem Verhalten beim suchtpreventiven Beachvolleyballspiel

Was im ersten Moment von den Jugendlichen als leichte Übung angesehen wurde, erwies sich als viel schwieriger als vermutet.

Zur Vorbereitung kamen Übungen aus dem Bereich Achtsamkeit zum Zug. Begleitend waren viele Gespräche und Austausch nötig, die Erfahrungen zu reflektieren. Der Gruppe kam dabei die Aufgabe gegenseitiger Unterstützung zu. Diese kippte aber auch zuweilen in die Dynamik des in „Gefahr Bringens“, also doch wieder auf in der Gruppe bekanntes Verhalten zurückzugreifen.

In drei Tagen das eigene- und das Gruppenverhalten zu reflektierten und gleichzeitig auch noch alle Erkenntnisse daraus auch unmittelbar umzusetzen, käme übermenschlichen Kräften bzw. Hexerei gleich. Die Förderung bewusster Auseinandersetzung mit sich und den Anderen, als Ziel des Projektes, gelang Reiner Kuhmann und den Mitarbeiterinnen des Jugendbahnhofes im Sinne von Antoine de Saint-Exupery hingegen - nicht

zuletzt durch das Vertrauensverhältnis zu den jungen Menschen - hervorragend. Somit kann das Suchtpräventionsprojekt „Mehr als Meer“, das von der Landeszentrale für Gesundheitsförderung unterstützt wurde, als äußerst erfolgreich angesehen werden.

„Wenn du ein Schiff bauen willst
So trommle nicht Menschen zusammen,
um Holz zu beschaffen,
und die Arbeit einzuteilen
sondern Lehre den Menschen
die Sehnsucht nach dem weiten,
endlosen Meer.... »

(Antoine de Saint-Exupery)

Jugendbahnhof der Verbandsgemeinde Bad Marienberg