



Ausbildung zum Schülermentor abgeschlossen

Posted in: Aktuelles Tags: Schülermentor im Sport



3
FEB

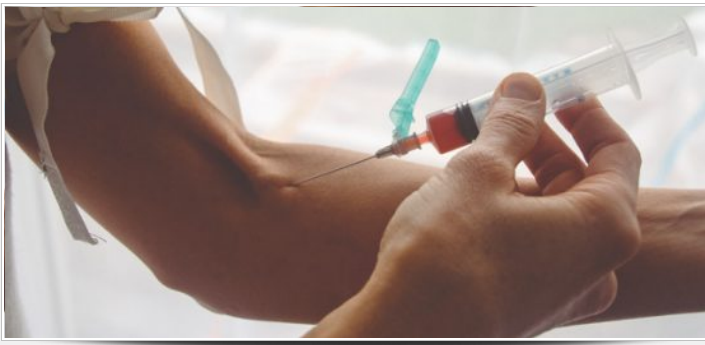
Ausbildung zum Schülermentor abgeschlossen

14 Schülerinnen und Schüler der Jahrgangsstufe E-Phase haben ihre Ausbildung zum Schülermentor im Sport abgeschlossen und ihre Zertifikate erhalten. Die 40-stündige Ausbildung in Theorie und Praxis erfolgte sowohl sportartübergreifend als auch sportartspezifisch – in diesem Jahr ausschließlich im Volleyball. Die Einsatzbereiche der Schülermentoren reichen vom Mitwirken bei Schulsport-Veranstaltungen über Arbeitsgemeinschaften bis hin zur Betreuung von Schulmannschaften, zum Beispiel im Wettbewerb „Jugend trainiert für Olympia“.

Es fehlen Bojan Cigoja und Paul Seibel

Ehemalige Suchtkranke erzählen, wie ihr Leben zerstört wurde

Posted in: Aktuelles Tags: Suchthilfeklinik Reddighausen, Suchtprävention



„Ich wollte nicht sterben“

Ehemalige Suchtkranke erzählen, wie ihr Leben zerstört wurde

Biedenkopf „Ich lerne das Leben jetzt erst richtig zu leben!“ Diese Aussage Christianes (*Name von der Redaktion geändert*) geht den Lahntalschülern unter die Haut, die gerade die Geschichte der 44-Jährigen erfahren haben. Christiane ist eine von mehreren ehemaligen Suchtkranken, die die LTS im Rahmen einer Präventionswoche besucht haben und die Schüler eindringlich davor warnten, ihr Leben nicht einfach wegzuworfen, auch wenn es gerade einmal nicht so läuft, wie man es gerne hätte. Das sei bei ihr, wie in vielen anderen Fällen auch, der Grund, warum Menschen überhaupt zu Drogen greifen. Irgendetwas stimmt nicht, läuft schief, bedrückt einen. Anstatt sich jedoch mit diesem Problem auseinanderzusetzen, habe sie damals zur Flasche gegriffen, gesteht Christiane. „Und Alkohol ist genauso eine Droge wie Rauschgift“, ergänzt sie. Er mache abhängig und verändere die Menschen. „Drogenleben ist immer mit Lügen und Verbergen verbunden“, sagt Christiane. Und das stellt selbst die festeste Familienbande vor eine Zerreißprobe. Das weiß auch die 31-jährige Lena (*Name geändert*) nur allzu gut. 15 Jahre lange hat sie Drogen genommen und dies vor ihrer Familie stets zu verheimlichen versucht. „Aber die konnten sich das denken, so wie ich aussah“, erzählt sie heute, nachdem sie den Absprung geschafft und ein neues Leben begonnen hat. Erst als sie zusammenbrach, vertraute sich Lena ihren Eltern an. „Ich wollte einfach nicht sterben“, erklärt sie den Schülern den Moment, in dem es bei ihr „Klick“ gemacht und sie sich bewusst dem Strudel entgegengestemmt hat, der sie immer tiefer nach unten zog. Heute weiß sie: „Drogen sind nicht so cool, wie manche Rap-Texte euch das weismachen möchten. Sie richten einen großen Schaden an.“ Ihre Niere sei geschädigt, genauso ihre Lunge und auch im Kopf hat sich etwas verändert, erzählt Lena. „Früher habe ich gerne gelesen, heute schaffe ich nicht mal mehr

eine Seite.“ Dann lassen Konzentration und Gedächtnis nach. „Ich hatte das Glück zu überleben. Viele meiner Freunde hatten das nicht“, gibt sie zu. Mittlerweile hat Lena ihr Leben im Griff. Sie hat eine Ausbildung absolviert, hat einen Job und sogar angefangen zu studieren. Außerdem treibt sie Sport, „um mich auszupeinern“, wie sie sagt und hat gelernt, sich selbst anzunehmen und mit anderen Menschen zu sprechen. Das sei extrem wichtig: Nichts runterzuschlucken und in sich reinzufressen, sondern darüber zu sprechen und den Kontakt zu anderen zu suchen. „Das Wichtigste ist Ehrlichkeit – sich selbst und anderen gegenüber“, vermittelt sie den Jugendlichen. Wie Lena hat auch Christiane es geschafft, die Oberhand über ihre Krankheit zu gewinnen. Doch sie sagt selbst: „Wir sind kranke Menschen und diese Krankheit wird uns ein Leben lang begleiten.“ Ihr habe der Glaube geholfen. „Ich bin kein religiöser Mensch, aber ich bete jeden Morgen an eine höhere Macht“, gesteht sie. Es gehe darum, Kontrolle abzugeben und nicht alles selbst kontrollieren zu wollen. Früher habe sie oft gejammert, wie schlecht das Leben zu ihr sei. Heute schreibe sie jeden Abend eine Liste dessen, wofür sie dankbar sei. „Früher bin ich permanent vor mir selbst weggelaufen. Jetzt habe ich gelernt, mich selbst zu akzeptieren.“ Sie finde es auch toll, dass es an der Lahntalschule eine solche Suchtpräventionswoche gebe und die Schüler die Möglichkeit haben, mit Betroffenen ins Gespräch zu kommen. „Sowas gab es bei uns damals nicht. Wir haben noch nicht mal Christiane F gelesen“, erzählt sie. Dabei sei Aufklärung zu diesem Thema so wichtig. Denn davor, einer Sucht zu verfallen, sie niemand gefeit, sagt Christiane. „Weder Alter, noch Beruf schützen einen. Ich kenne Ärzte, die an Drogen gestorben sind.“ Nur wer aufgeklärt sei und die Gefahren kenne, habe die Kraft, die Widrigkeiten des Lebens zu akzeptieren und nicht den leichten Ausweg in eine Abhängigkeit zu wählen. (val)

Header: An der Lahntalschule haben ehemalige Suchtkranke erzählt, wie sie die Kontrolle über ihr Leben verloren haben und nur noch für den nächsten „Schuss“ existiert haben.

Lahntalschüler lernen, was Teamwork mit Suchtprävention zu tun hat

Posted in: Aktuelles Tags: Gesundheit, Suchthilfeklinik Reddighausen, Suchtprävention



Gemeinsam Versuchungen widerstehen

Lahntalschüler lernen, was Teamwork mit Suchtprävention zu tun hat

Biedenkopf Was hat Suchtprävention mit Sport zu tun? Die Antwort auf diese Frage haben die Siebtklässler der Lahntalschule Biedenkopf in dieser Woche spielerisch ergründet. Im Rahmen ihrer Suchtpräventionswoche absolvierten sie einen Sporttag, bei dem an mehreren Stationen verschiedene Aufgaben bewältigt werden mussten. So galt es etwa, eine Murmel durch Rohrstücke, die die Jugendlichen in Händen hielten, einmal quer durch die Turnhalle laufen zu lassen. Wäre gar nicht schwer, wenn ausreichend Rohrstücke vorhanden gewesen wären. Aneinandergehalten deckte die Verbindung jedoch gerade einmal ein Viertel der gesamten Strecke ab, sodass die Teilnehmer vom hinteren Ende mit ihrem Stück schnell nach vorne laufen mussten, sobald die Kugel ihren Teil verlassen hatte, um es dort anzuhalten und so die Reichweite des Rohres zu verlängern. An einer anderen Station mussten sich alle Teilnehmer einer Gruppe auf ein Stück Stoff stellen, auf dem vielleicht vier bis fünf Personen Platz fanden. Eine Gruppe bestand jedoch aus mehr als doppelt so vielen Teilnehmern, sodass auch hier der Einfallsreichtum der Jugendlichen gefragt war. Teilweise nahmen diese einander Huckepack oder stellten ihre Füße aufeinander, um die Herausforderung zu lösen. Eine weitere Aufgabe bestand darin, durch einen Hula-Hoop-Reifen zu schlüpfen. Allerdings bildeten die Teilnehmer dabei einen Kreis, indem sie einander an den Händen fassten. Und der durfte auch nicht geöffnet werden. Darüber hinaus mussten die Schüler durch das Ziehen von Seilen den Inhalt einer Schüssel in einem Topf schütten, ohne beides zu berühren, oder einen Turm aus Holzklötzen bauen, wobei die Bausteine ebenfalls nicht angefasst werden durften. Was das alles mit Drogen und Sucht zu tun hat, versuchte Wolfgang Schilling den Schülern nach jeder erfolgreich absolvierten Aufgabe in einem Resümee zu vermitteln. Unter anderem stellte er die