Volksstimme
Mittwoch, 30. November 2016

Horoskop

Von Martin A. Banger,
www.12zeichen.de oder
0 43 34/18 10 00

Widder (21.3.–20.4.):
Bevor Sie mit Rat und Tat eingreifen, sollten Sie anderen erlauben, selbst eine Lösung zu finden.

Stier (21.4.–20.5.):
Lassen Sie sich nicht gegen Ihren Willen in Angelegenheiten verwickeln, die Sie im Grunde Ihres Herzens ablehnen.

Zwillinge (21.5.–21.6.):
Gehen Sie besser nicht davon aus, dass sich die Lage heute ändert. Bewahren Sie Geduld und nutzen die Zeit für sich.

Krebs (22.6.–22.7.):
Sie sollten einen kühlen Kopf bewahren und genau überlegen, welche Möglichkeiten Sie ergreifen wollen.

Löwe (23.7.–23.8.):
Heute finden Sie nur Zufriedenheit, wenn Sie sich mit jemandem richtig aussprechen können. Liebe und Romantik stehen nicht gerade im Vordergrund.

Jungfrau (24.8.–23.9.):
Dieser Tag präsentiert sich Ihnen von der Sonnenseite. Sie strahlen Zuversicht aus.

Waage (24.9.–23.10.):
Man hat Ihnen Verpflichtungen aufgebürdet, und Verantwortung lastet auf Ihren Schultern. Doch Merkur verleiht Ihnen Verhandlungsgeschick.

Skorpion (24.10.–22.11.):
Was geht Sie die ganze Sache eigentlich an. Lassen Sie diejenigen den Streit schlichten, die betroffen sind.

Schütze (23.11.–21.12.):
Gehen Sie unter die Leute und hören Sie aufmerksam zu. Neue Kontakte können Sie inspirieren.

Steinbock (22.12.–20.1.):
Merkur macht Sie kritisch. Kein Grund, Vergleiche anzustellen - was andere besitzen, spielt doch eigentlich keine Rolle.

Wassermann (21.1.–19.2.):
Es kostet sicher Überwindung, sich einen Irrtum einzugestehen. Doch danach fühlen Sie sich auf jeden Fall erleichtert.

Fische (20.2.–20.3.):
Sorgen Sie heute lieber für Entspannung und Erholung. Ihr harter Einsatz wird jetzt nicht verlangt, dafür morgen um so mehr.

Der Ausstieg vor dem Einstieg

Drogenberatungsstelle in Magdeburg engagiert sich seit über 20 Jahren in der Suchtprävention

Die Spendenaktion „Volksstimme-Leser helfen“ steht in diesem Jahr unter dem Motto „Unser Land. Unsere Zukunft.“ Unterstützt werden Projekte, die junge Menschen in mitunter schwierigen Lebenssituationen begleiten – so wie die Jugend- und Drogenberatungsstelle Drobs in Magdeburg.

Jana Valentin (rechts) am Stand der Drobs Magdeburg: Schülerinnen und Schüler können sich beim Tag der offenen Schultür an der Ganztagsschule „Heinrich Heine“ in Magdeburg über Suchtprävention informieren, denn am besten lässt man es erst gar nicht zur Sucht kommen. Eine Möglichkeit, sie zu bekämpfen und ihr vorzubeugen, ist der Stressabbau, so Jana Valentin. Und die sogenannten Stressbälle bastelte sie mit den drei Schülern Kevin, Madlen und Yasmin, die sichtlich Freude hatten. Foto: Uli Lücke

Von Robert Gruhne

Magdeburg • Gründe, Drogen zu nehmen, gibt es viele. Ob aus Neugier, Gruppenzwang oder um Probleme loszuwerden: Wer Drogen nimmt, ist auf der Suche nach einer bestimmten Wirkung. Aber was eine Wirkung hat, hat meist auch Nebenwirkungen. Besonders für Kinder und Jugendliche können Drogen deshalb schädlich sein, denn sie befinden sich mitten in der Entwicklung.

„Das erste Probieren geschieht oft aus Neugier. Die allermeisten hören dann wieder auf“, weiß Diplom-Sozialpädagogin Jana Valentin von der Jugend- und Drogenberatungsstelle Drobs. Problematisch werde der Konsum dann erst, „wenn Jugendliche Drogen nutzen, um Probleme, Kummer, Schmerz zu betäuben. Sie verlernen dann andere Methoden, Probleme zu bewältigen.“

Jana Valentin arbeitet seit 1998 bei der Drobs. Seit 24 Jahren finden hier junge Menschen oder Angehörige Hilfe beim Umgang mit Süchten. Und die Beratung, dass es erst gar nicht so weit kommt: Die Drobs bietet von Anfang an vielfältige Angebote zur Prävention an.

Locker mit Kindern und Jugendlichen sprechen

„Wir heben nicht den Zeigefinger, sondern kommen leichtfüßig mit den Kindern und Jugendlichen in Kontakt“, sagt Leiterin Evelin Nitsch-Boek. Ein Angebot, das Schulen, Ausbildungsstätten oder Freizeiteinrichtungen gerne wahrnehmen. Und das ankommt: Mit präventiven Angeboten hat die Drobs 2015 über 3000 Kinder und Jugendliche erreicht.

„Wir möchten aufklären, aber keine Drogenwerbung machen. Dafür braucht man Know-how und Material“, so Nitsch-Boek. Das Know-how bekommen die Mitarbeiter durch Weiterbildungen. Damit die Arbeit einzigartig bleibt, benötigt die Drobs aber ständig neues Material für Workshops und Öffentlichkeitsarbeit und ist dabei auf Spenden angewiesen. Die Personalkosten der sechs Mitarbeiter werden zwar von Land und Stadt finanziert. Das sei eine gute Grundausstattung und viel Anerkennung für die Arbeit, meint Nitsch-Boek. Aber ein Lernkoffer beispielsweise wandert jährlich durch die Hände Hunderter Kinder. „Nach einem Jahr ist der abgegrabbelt“, so die Leiterin. Durch neue Sachmittel kann die Qualität der Methodik erhalten und verbessert werden.

Eingesetzte Methoden sind beispielsweise die Mitmach-Parcours zu Alkohol oder Tabak. An verschiedenen Stationen wird den Jugendlichen im Alter von 13 bis 16 Jahren Wissen vermittelt und Gesprächsstoff gegeben. „Wir arbeiten immer interaktiv und erreichen die Kinder und Jugendlichen emotional und kreativ“, weiß Jana Valentin, die die Fachstelle für Suchtprävention innehat.

Auseinandersetzung verhindert den Einstieg

Eine der Stationen auf dem Parcour ist die Rauschbrille, die körperliche Ausfallerscheinungen bei Alkoholrausch simuliert. Die Brille sei zwar für viele erst einmal lustig, aber fördere vor allem das Risikobewusstsein der Jugendlichen.

Wenn man im Rausch das Fahrradschloss nicht mehr aufbekommt oder keinen Notruf mehr absetzen kann, hat das mitunter weitreichende Folgen für den Alltag. „Nebenbei lernen die Jugendlichen aufeinander achtzugeben, sich zu helfen und zu vermeiden, dass es soweit kommt“, sagt Jana Valentin.

Welche Einstellung habe ich zu Alkohol? Was bedeutet es für mich, dazuzugehören? Auf wen kann ich mich verlassen? Solche Fragen werden diskutiert und fördern eine kritische Einstellung zu Drogen.

Das stärkt auch den Zusammenhalt der Klasse. Viele Lehrer lernen ihre Schüler durch die Workshops „nochmal anders“ kennen, „auch was in den Kindern steckt“, so Valentin. Aber am wichtigsten sei: „Die ganze Auseinandersetzung verhindert den Einstieg.“ Schon seit 1998 ist eines der fünf Gesundheitsziele in Sachsen-Anhalt, die Zahl der Raucher und die Zahl der durch Alkohol entstandenen Schäden zu senken. Durchaus mit Erfolg: In Deutschland ist die Zahl der Raucher zwischen 12 und 17 Jahren mit acht Prozent auf einem Allzeittief. Und auch regelmäßiger Alkoholkonsum unter Jugendlichen nimmt kontinuierlich ab.

Bei illegalen Drogen ist Cannabis die am meisten konsumierte Substanz. Etwa jeder zehnte 12- bis 17-Jährige hat Cannabis schon ausprobiert. Andere Substanzen wie Ecstasy folgen mit großem Abstand.

Noch nie so wenig junge Raucher wie heute

Die Workshops der Drobs kommen gut an: „Die Terminplanung ist heute schon bei März/April 2017“, weiß Jana Valentin. Der Bedarf ist da, die Schulen nehmen das Angebot gern wahr. „Sie sind oft überrascht, dass wir ohne erhobenen Zeigefinger kommen. Auch ein ernstes Thema kann Spaß machen“, so Jana Valentin.

Für sie sei ihr Beruf dann am schönsten, wenn sie sehe, „dass etwas hängenbleibt“. Dafür braucht es das richtige Wissen - und die richtigen Mittel.

Mehr zur Aktion finden Sie unter: www.volksstimme.de/leser-helfen

Unser Land. Unsere Zukunft.
Volksstimme Leser helfen

Eine Aktion mit dem PARITÄTISCHEN Sachsen-Anhalt

Für die Überweisung:
Der PARITÄTISCHE Sachsen-Anhalt
Spendenkonto
IBAN **DE68 8102 0500 0000 0015 1**
Bank für Sozialwirtschaft
BIC: BFSWDE33MAG
Kennwort: Leser helfen 2016

Jugend- und Drogenberatungsstelle Drobs

Die Jugend- und Drogenberatungsstelle Magdeburg bietet kostenlose Beratung bei Anliegen oder Problemen mit Drogenkonsum und -abhängigkeit sowie Essstörungen und anderen Süchten.
Schwerpunkt ist die Beratung von Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
Auch für ältere Konsumenten, Angehörige und Bezugspersonen ist die Drobs eine Anlaufstelle. Alle Mitarbeiter unterliegen der Schweigepflicht.
Kontakt zur Drobs Magdeburg gibt es über:
Weidenstraße 6,
39114 Magdeburg
Tel. Beratung: (0391) 2527096
Tel. Prävention: (0391) 2536220
www.drobs-magdeburg.de
Mail: drobs-magdeburg@paritaet-lsa.de
Offene Sprechzeiten: Mo/Do: 9–11 Uhr, 14–17 Uhr; Di/Fr: 9–11 Uhr. Weitere Beratung nach Vereinbarung.

In einem Satz

„Man sollte doch nach erfolgreicher Landung nicht nur Beifall klatschen, sondern mit dem Hut durch die Reihen gehen und für die armen Piloten sammeln.“

Alfred Krämer, Staßfurt, zum Pilotenstreik bei der Lufthansa

Facebook

Gleiches Prozedere wie überall

Zu „Ein Hubschrauber flog übern Garten“, www.volksstimme.de vom 28. November:
Jeder, der eine Garage baut, muss das Gebäude vom Katasteramt oder von einem ÖBVi einmessen lassen. Warum soll das mit einem Schuppen anders sein?
Thorsten Keßler

Natur nicht mit Geld zu retten

Zu „Harzer kämpfen gegen Steinbruch“, www.volksstimme.de vom 28. November:
Einerseits pumpen sie Millionen in den Harz, um ihn für Touristen attraktiver zu machen, andererseits zerstören sie die Natur, um ordentlich zu verdienen. Natur kann man aber mit Geld nicht neu kaufen, zerstört ist zerstört!
Andreas Pannasch

Irgendwann wird es Bäume und Sträucher nur noch in Büchern geben.
Michaela Voß

Umweltministerin Dalbert ruft ein Programm zur Rettung der Bäume ins Leben und gleichzeitig werden 65 Hektar Wald gefällt! Unfassbar, wie die Menschen hier verdummt werden.
Ullrich Biermann

Foto: dpa

Sudoku

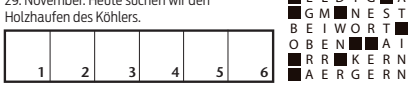
Die Zahlen von 1 bis 9 sind so einzutragen, dass sich jede Zahl nur einmal in jeder Horizontalen, einmal in jeder Vertikalen und nur einmal in jedem kleinen Neuner-Quadrat befindet. Rechts die Auflösung vom 29. November.

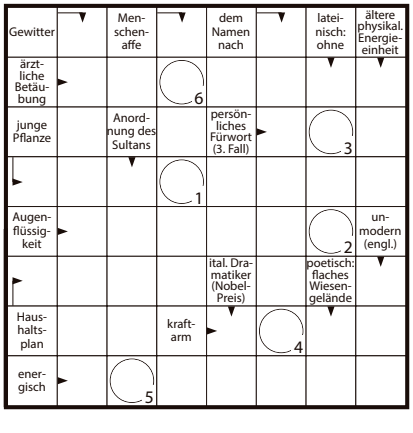
6	9	1	2	4	7	3	8	5
2	4	8	3	1	5	9	7	6
5	3	7	9	6	8	4	2	1
9	7	2	8	3	1	6	5	4
8	1	4	7	5	6	2	9	3
3	6	5	4	9	2	7	1	8
1	5	9	6	2	3	8	4	7
4	8	3	5	7	9	1	6	2
7	2	6	1	8	4	5	3	9

		5			4	9		
4	9			6			1	
					7		6	8
1				8		6		
2	5			9			7	4
		3		4				1
7	1		8					
	3			1			2	6
		6	2			1		

Kreuzworträtsel

Auflösung vom Dienstag: „Ankara“
Rechts die Auflösung vom Dienstag, dem 29. November. Heute suchen wir den Holzhaufen des Köhlers.



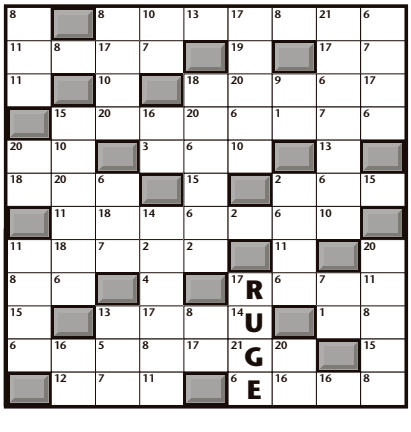


Zahlenrätsel

Auflösung vom 29. November

1 = H, 2 = P, 3 = C, 4 = D, 5 = U, 6 = I, 7 = F, 8 = R, 9 = A, 10 = G, 11 = E, 12 = K, 13 = T, 14 = N, 15 = M, 16 = B, 17 = S, 18 = L, 19 = O

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21



So erreichen Sie uns

Redaktion Volksstimme
Postfach 4028
39015 Magdeburg
Telefon: (0391) 5999-0
Fax: (0391) 5999-400
leserpost@volksstimme.de

Wir freuen uns über Ihre Leserbriefe. Bitte geben Sie für Rückfragen Anschrift und Telefonnummer oder E-Mailadresse an und vermerken Sie, auf welchen Beitrag in der Volksstimme sich Ihr Leserbrief bezieht. Die Redaktion behält sich das Recht auf sinnwahrende Kürzungen vor. Leserbriefe können auch auf volksstimme.de veröffentlicht werden.

Leser-Obmann:
Montags, 17 bis 18 Uhr und dienstags, 10 bis 11 Uhr
Telefon (0391) 5999-307 oder
leserobmann@volksstimme.de