



# **RdJ Standpunkt zum Thema Gesundheitsprävention**

**2009**

**[www.rdj.be](http://www.rdj.be)**

## Einleitung

---

Eine der Aufgaben der Deutschsprachigen Gemeinschaft ist es, Kampagnen zur Gesundheitsprävention durchzuführen. Jeder Jugendliche wird sich beispielsweise an die Kurse zur Aidsprävention in den Sekundarschulen erinnern oder hat diese noch vor sich. Neben der Sexualkunde spielen jedoch noch viele andere Bereiche der Prävention eine wichtige Rolle für die Entwicklung der Kinder und Jugendlichen. Daher hat sich der Rat der deutschsprachigen Jugend dazu entschlossen, ein Brainstorming zu diesem Thema durchzuführen, um den verantwortlichen Akteuren in diesem Bereich neue Ideen mit auf den Weg zu geben oder vermeidliche Mängel in der bisherigen Vorgehensweise aufzuzeigen.

Da die Präventionsprojekte von Natur aus meist von Erwachsenen konzipiert werden, schien eine Diskussion unter Jugendlichen (also dem direkten Zielpublikum) ein geeignetes Forum für neue Denkanstöße zu bilden. Hieran nahmen knapp 30 Jugendliche aus der DG teil. Ein Großteil unter ihnen ist als Haupt- oder Ehrenamtliche(r) in Jugendzentren, Diensten oder Organisationen der DG tätig und konnte die hier gewonnenen Erfahrungen in die Diskussion einfließen lassen.

Konkret wurden auf dem 3. Plenum des 11. Mandats (am Samstag, den 31. Oktober 2009) vier Gruppen von rund 6 Personen gebildet, die sich mit jeweils ein bis zwei Themen befassten. Ziel einer jeden Untergruppe war es, konkrete Beispiele für die zukünftige Prävention zu geben. Hierbei beriefen sich die Jugendlichen auf bewährte Verfahren, die sie miterlebt haben, oder gaben völlig neue Anregungen. Als Themengebiete wählten sie hierzu die folgenden Bereiche der Prävention: Alkoholkonsum, Tabakkonsum, Drogenkonsum, gesunde Ernährung und Fettleibigkeit, Sexualaufklärung und geistige Gesundheit.

Die Ergebnisse jeder Untergruppe wurden aufgezeichnet und am Ende der Versammlung dem gesamten Plenum vorgestellt, welches die Möglichkeit hatte, weitere Punkte einfließen zu lassen. Auf dieser Basis wurde daraufhin der hier vorliegende Standpunkt verfasst.

Der RdJ wünscht viel Spaß bei der Lektüre und würde sich sehr über Feedback oder Kommentare freuen.

Daniel Niessen  
Präsident

## **Inhaltsverzeichnis**

---

Einleitung.....	Seite 2
Inhaltsverzeichnis.....	Seite 3
1. "Ernährung und Fettleibigkeit".....	Seite 4
2. „Alkohol“ .....	Seite 6
3. „Tabak“ .....	Seite 8
4. Sexualität.....	Seite 9
5. Geistige Gesundheit.....	Seite 11

# 1. "Ernährung und Fettleibigkeit"

---

Wir leben in einer Fast Food Gesellschaft. Viele Menschen nehmen sich daher nicht die Zeit, ausgewogene Speisen zuzubereiten. Vielfach ist es einfacher und schneller, Fertiggerichte zu kaufen und zu verzehren. Außerdem scheinen viele Menschen die Wichtigkeit einer vielseitigen frischen Ernährung zu unterschätzen. Der oft irreführenden Beeinflussung durch die Ernährungsindustrie und Medien muss daher entgegengesteuert werden.

Unserer Meinung nach ist es sinnvoll eine Erziehung der Jüngsten unserer Gesellschaft zu fördern. Kindern und Jugendlichen sollte in der Schule bereits die Grundlage einer gesunden und ausgewogenen Ernährung übermittelt werden. Das Wissen muss dem Selbsterarbeitungsprinzip folgen. Die Schüler sollen anhand von praktischen Beispielen die Grundlagen der Ernährungspyramide verstehen.

Es gibt bereits einige Projekte, die in der DG durchgeführt werden und die wir als besonders sinnvoll erachten:

- Ausgabe von verschiedenen frischen Früchten an Primarschüler (das Projekt Tuti-Frutti). Hierdurch lernen die Kinder verschiedene Obstsorten kennen und schätzen.
- Projekte zur bewussten Ernährung bestehen an verschiedenen Schulen bereits (z.B. im RSI). Lernen durch direktes Erfahren ist hier das A und O. Indem man mit den Schülern gemeinsam kocht, zeigt man ihnen, wie viel Spaß gute Ernährung machen kann. Hierbei sollte es jedoch nicht bleiben. Gerade in der heutigen Industriegesellschaft scheint es uns besonders wichtig, den Jugendlichen zu zeigen, wo die Produkte herkommen. Besuche auf dem Bauernhof (und Erklärungen dazu was beispielsweise die Nummern auf dem Frühstücksei über die Haltung der Hühner aussagen) sind hier ebenso sinnvoll wie Projekte zum Thema ‚Fair-Trade‘.
- Auch wurde die Initiative eines Miniunternehmens der PDS erwähnt. Von Schülern wird hier an der eigenen Schule morgens vor Unterrichtsbeginn Frühstück verkauft.
- Was das Thema Sport angeht, schien uns vor allem der Tag der Sportvereine in Eupen ein tolles Vorbild zu sein. Dieses Event sollte in den Medien und den Schulen besser beworben werden (manche dachten, dass es hier um einen Tag der Kaserne ging oder hatten noch nie davon gehört).

Neben diesen bestehenden Projekten schlagen wir folgende neue Ideen vor:

- Finanzielle Unterstützung für Jugendgruppen, damit diese mehr frische und lokale Nahrungsmittel für ihr Lager erwerben (diese Produkte sind häufig zu teuer für Jugendgruppen). Diese Unterstützung könnte nach Vorlage der Kassenzettel als eine Art ‚Ökosubsidie‘ an die Gruppen ausbezahlt werden. (Hierunter könnten beispielsweise auch ökologisch verträgliche Seifen für Zeltlager fallen).
- Klassische Snackautomaten durch Automaten ersetzen, welche Obst und gesunde Nahrungsmittel ausgeben.

- Richtige Ernährung lernen Kinder vor allem zu Hause. Daher schlagen wir die Verteilung von Ernährungsschecks zum Erwerb von frischen Nahrungsmitteln an sozialschwache Familien vor. Das Einkommen sollte schließlich nicht darüber entscheiden, ob Kinder wissen, was ein Blumenkohl ist und wie man ihn zubereitet. Sicherlich würde sich hierfür auch eine Supermarktkette als Partner finden lassen. Wenn diese Checks nicht eingelöst werden, sollten sie verfallen.
- Im Biologieunterricht oder dem Sachkundeunterrichte in der Primarschule sollten Jugendliche über das Thema Ernährung besser aufgeklärt werden. Auch hier wären Projekte dem üblichen Frontalunterricht vorzuziehen. Gerade mit Mythen im Bereich der Diäten sollte hier aufgeräumt werden (welche Vor- und Nachteile haben FDH oder ‚Weight-Watcher‘? Was passiert genau, wenn ich nicht frühstücke, was passiert, wenn ich zu wenige Kohlenhydrate esse, etc.). Unserer Meinung nach sollte man Jugendlichen verständlich erklären WARUM sie ihre Ernährung in dieser oder jener Form gestalten sollten. Falsche Ernährung und deren Folgen auf Gewichtszunahme ist hier nur ein Punkt.
- Gegebenenfalls könnten in diesem Rahmen ‚Konfrontationsfilme‘ wie ‚Supersize Me‘ gezeigt werden (Ein Experiment, bei dem ein Mann drei Monate nur bei MC Donalds isst). Diese sollten jedoch unbedingt in einen breiteren Unterricht einbezogen werden. Auch sollten konkrete Ansätze gegeben werden um der Fastfoodgesellschaft entgegen zu wirken (indem man den Kindern und Jugendlichen die Umstellung auf eine ausgeglichene Nahrung ‚schmackhaft macht‘).
- In diesem Zusammenhang spielt auch die Aufklärung zur sportlichen Betätigung eine wichtige Rolle (was geschieht, wenn ich mit leerem Magen joggen gehe, wie funktioniert der menschliche Muskelaufbau, etc.).
- Der Sportunterricht spielt eine wichtige Rolle, um Jugendlichen die Lust zu vermitteln, sich sportlich zu betätigen. Er sollte daher ein breites Angebot bieten und möglichst abwechslungsreich gestaltet werden.
- Außerhalb der Schule wurde eine Broschüre, in der die Sportvereine der Gegend illustrativ beschrieben werden (also mehr Infos als bloß die Namen und Adressen), als wichtiger Schritt zur Werbung für den Sport gedeutet. Diese Broschüre könnte in den Schulen verteilt werden und gegebenenfalls ein Datum für ein Schnuppertraining in den verschiedenen Vereinen beinhalten (ggf. nach dem Vorbild des oben genannten Beispiels in Eupen).

## 2. „Alkohol“

---

Die beiden größten Probleme für Jugendliche im Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol sind zum einen die **Verharmlosung** desselben, zum anderen seine **Verfügbarkeit** – wobei diese beiden Aspekte durchaus wechselseitige Wirkung haben.

Bevor hier aber konkrete präventive Maßnahmen in diesem Zusammenhang erörtert werden können, muss zunächst zwischen zwei grundsätzlich voneinander verschiedenen ANSÄTZEN differenziert werden:

- A) der tatsächlichen **Gesundheitsprävention**, bei der die kurz- aber auch die langfristig körperlich schädigenden Auswirkungen von regel- und/oder übermäßigem Alkoholkonsum eines jeden Einzelnen im Mittelpunkt stehen (z.B. Abbau von Gehirnzellen, Leberschäden, etc.) und bei der folglich an die eigene Verantwortung appelliert wird, schlussendlich weniger zu trinken, und
- B) der **Unfallprävention**, bei der es um eine Art Akutmaßnahmen geht, die Jugendlichen sicher von Veranstaltungen nach Hause zu bringen – und bei der insbesondere die Auswirkungen von „Alkohol am Steuer“ (auch für indirekt Betroffene) im Mittelpunkt stehen.

→ Ansatz A (für alle Jugendlichen):

- Betroffene (z.B. trockene Alkoholiker oder deren Familienangehörige) in Schulen gehen lassen damit sie dort über ihre Erfahrungen und Erkenntnisse berichten können (Erlebnisberichte sind eingängiger und vor allem authentischer für Jugendliche, als wenn ein Lehrer ihnen zu vermitteln versucht, inwiefern Alkohol schädlich für sie sein kann...) Wichtig ist dabei zum einen, dass die Jugendlichen sich dieses Wissen selbst erarbeiten müssen, so z.B. durch ihre eigenen Fragen an die Betroffenen, anstatt dass es ihnen mundgerecht „serviert“ wird; zum anderen, dass die Auswirkungen sehr deutlich und wenn nötig gar mittels drastischer Methoden dargestellt werden, damit es zu bleibenden Eindrücken kommt.
- Alkohol in Supermärkten (aber auch in Kneipen, bei Veranstaltungen,...) wirklich erst ab 16! Um dies z.B. in Supermärkten gewährleisten zu können, wurde der Vorschlag gemacht, dass die Kassen entsprechend ausgestattet werden, dass sie den Kauf von Alkohol nur dann validieren, wenn der betreffende Ausweis auch als „alt genug“ gelesen wird.
- „Preispolitik“: nichtalkoholische Getränke gratis oder zumindest günstiger anbieten, als alkoholische Getränke
- Alkoholparcours in Zusammenarbeit mit der Polizei bei öffentlichen Veranstaltungen und/oder gezielt bei Jugendveranstaltungen aufbauen (Slalomlauf mit Spezialbrille, die die Sicht/Orientierung ähnlich wie bei einer stark alkoholisierten Person beeinträchtigt). Die Jugendlichen sollen damit die direkten Auswirkungen von Alkohol am eigenen Leib – und bei klarem Bewusstsein! – erfahren können, da viele immer noch denken, dass ihre Fahrkünste und auch ihr Reaktionsvermögen durch Alkoholkonsum kaum beeinträchtigt werden...

→ Ansatz B (für jugendliche. Fahrer / zur Verhinderung von alkoholisiertem Fahren):

- „Schockbilder“ von Verkehrstoten an den Eingängen von Discos und Partys aufhängen (oder echte Autowracks davor platzieren, etc).
- Eintrittsgelder zurück für BOB-Fahrer (Bsp. Jugendrat Raeren)
- verstärkte Kontrollen der Polizei (Alkoholtests)
- Fahrdienste ausbauen (CYS-Team; Taxi-Treuekarte für Jugendliche; Einsatz von gratis Bussen bei Großveranstaltungen)

---

Der Vollständigkeit halber hier noch die von unserer Gruppe beim Brainstorming gesammelten Begriffe und Aussagen zum Thema Alkohol, die keinen Eingang in den obigen Text gefunden haben:

- Alkohol ist in Belgien sozusagen eine Alltagsdroge.
- In Belgien (und für manche insbesondere in Ostbelgien) ist der Alkoholkonsum „standardisierter“ als in anderen Ländern/Regionen.
- Starker Alkoholkonsum auch bei Studentenfesten.. (Stichwort „Taufe“)
- Junggesellenfeste → „Kistenstapeln“ (Wettbewerb, welcher JGV am meisten trinkt/schafft).
- „Komasaufen“/Trinken bis zum Rausch inkl. Gedächtnisverlust wird auch bei uns immer häufiger.
- Bier durch Röhrchen trinken, damit es „knallt“ (ein Bekannter eines Gruppenmitgliedes trinkt sein Bier anscheinend nur in dieser Form. Auch ein anderes Gruppenmitglied kennt Leute, die dies häufiger machen).
- Die Vorbildfunktion von Erwachsenen greift hier nicht (insbesondere in Verbindung mit einem guten Essen gehört in unseren Gefilden Alkohol grundsätzlich dazu!)
- Es wird immer häufiger harter Alkohol getrunken.
- „Alcopops“ als alkoholisches Lockmittel / zur „Gewöhnung“ an den Geschmack von Alkohol, da man durch die Süße des Getränks den Alkohol kaum herausschmecken kann (→ Gefahr) – ähnlich bei Biermixgetränken.
- Das „indirekte (Gesundheits-)Risiko“ ist ein wichtiges Thema im Zusammenhang mit Alkoholkonsum, wobei dieser Begriff in zweierlei Richtung interpretiert werden kann: Zum einen dadurch, dass auch Nichtbetroffene durch den Alkoholkonsum anderer gefährdet werden können – z.B. bei Autounfällen; zum anderen dahingehend, dass die Gesundheit bei einem einmaligen Rausch nicht direkt gefährdet wird, wohl aber durch die Konsequenzen, die wegen dieses übermäßigen Konsums entstehen (können) – z.B. Autounfälle, Schlägereien, nicht bewussten/tatsächlich gewollte/beabsichtigte sexuelle Handlungen,...
- Eine kategorische Installation von „Alcolocks“ in PKW's (wie sie bisher in Bussen getestet wird) wurde nicht als gute Methode erachtet, da zum einen zu teuer, zum anderen zu stark eingreifend in die Entscheidungsfreiheit.

### 3. „Tabak“

---

Rauchen ist ein Teil unserer sozialen Umgebung. Es scheint uns weder der attraktivste noch der einzige Weg zu sein, den Tabakkonsum durch das Einführen von immer neuen Verboten einzuschränken. Als wichtigste unterstützende Maßnahme sollte die Prävention einen besonderen Platz in der formalen Bildung einnehmen. Diese Unterrichtseinheit sollte mehrmals im Lehrplan der Schulen auftauchen, um den sich verändernden Lebensgewohnheiten der Jugendlichen Rechnung zu tragen.

- Ein erstes Mal sollten Kinder im Alter von 10 Jahren mit diesem Thema konfrontiert werden. hier sollten Kinder auf eine „kindgerechte“ Art und Weise informiert und über die Gefahren des Tabakkonsums aufgeklärt werden.
- Ein zweites Mal sollte im Biologieunterricht der 13-14 Jährigen dieses Thema besprochen werden, wobei dieses mal der Schwerpunkt auf das Vermitteln von objektiven und wissenschaftlichen Fakten und Hintergründe liegen sollte (z.B. was genau die Wirkung von Nikotin im Körper ausmacht, woraus Tabakrauch besteht und wodurch Krankheiten wie Krebs und Raucherbein ausgelöst werden), ohne den Schülern ein normatives Urteil vorzulegen.

In beiden Unterrichtseinheiten sollten auch die Aspekte des Passivrauchens, das Rauchen in der Schwangerschaft sowie Krankheiten als Folgeerscheinungen des Tabakkonsums berücksichtigt werden. Die Jugendlichen sollten hier auf ihre Verantwortung ihrer Umgebung gegenüber aufmerksam gemacht werden.

Auch ist es unserer Meinung nach wichtig, Jugendliche mit Erfahrungen ehemaliger Raucher zu konfrontieren und auch die Gründe zu besprechen, warum geraucht wird (dieser Punkt schließt an das Thema ‚geistige Gesundheit‘ an).



## 4. „Sexualität“

---

Das „Erste Mal“ erleben die meisten Jugendlichen heute viel früher als vor 20 Jahren. Auf diese Stunden zu Zweit sollten Jugendliche bestmöglich vorbereitet werden. Oft nutzen die Jugendlichen selbst das Internet als Informationsmedium, wobei die große Gefahr besteht, dass Sachverhalte falsch dargestellt, Fehlinformationen verbreitet oder eine starke Verzerrung der Realität vermittelt wird. Auch ist es oft so, dass sich einige Biologielehrer schwer tun mit diesem Thema oder nur die biologischen Aspekte behandeln. Wir sind aber der Auffassung, dass Sexualität mehr ist als die Aneinanderreihung biologischer Prozesse und somit die Aufklärung auch anderen Themen ansprechen sollte. Hierbei sehen wir besonderen Bedarf in den Bereichen:

- Hygiene und Körperpflege
- Verhütungsmittel (von der Pille über die Spirale bis zum Kondom – auch hier sollte genau erklärt werden WARUM beispielsweise ein falsch aufgesetztes Kondom niemals rumgedreht werden darf)
- Verantwortung beim und durch den Sexualverkehr (Respekt des Sexualpartners, Schwangerschaften, Abtreibungen und andere Folgen von Sex)
- Sexuell übertragbare Krankheiten (HIV/AIDS, Tripper, Hepatitis B, Syphilis), ihrer Ursachen, Verhütung und Folgen
- Biologische Aspekte des Sexualverkehrs
- Homosexualität und hiermit verbundene soziale Probleme
- Unsicherheit und Erwartungen von Jugendlichen (z. Bsp. der Unterschied zwischen Pornographie und ‚echtem‘ Sex)
- Aufklärung, Internet und andere Informationsquellen
- Auch über die Mythen im Bereich Sexualität und Krankheiten sollte aufgeklärt werden, um übertriebenen Ängsten vorzubeugen: wie kann man sich anstecken oder schwanger werden und wie definitiv nicht?

Jugendliche sollten durch Jugendliche begleitet und aufgeklärt werden. Zu diesem Zweck regen wir die Bildung einer **Task Force „Sexuelle Aufklärung“** an, die aus fünf bis zehn Jugendlichen zwischen 18 und 30 Jahren besteht. Diese Jugendlichen sollen in den Schulen, in Jugendgruppen, bei den Schulentagen und bei anderen Gelegenheiten den Jugendlichen die oben genannten Themen näher bringen (anstelle oder in Zusammenarbeit mit den Biologielehrern oder Leitern). In der Eifel wird seit Jahren neben dem Biologieunterricht auch während den Schulentagen Sexuaufklärung betrieben, auch die Firmgruppe "Quo Vadimus" hat über zehn Jahre lang sehr positive Erfahrungen mit einem solchen Konzept gemacht. Dies bietet auch die Gelegenheit, auf geschlechtsspezifische Probleme ein zu gehen. Alle Jugendlichen der DG sollten Zugang zu einer solchen außerschulischen Aufklärung haben, da sich die bestehenden Angebote hauptsächlich an Firmlinge richten. Um die Qualität dieser Ausbildung zu garantieren sollten diese Jugendlichen von relevanten Akteuren unterstützt werden:

- Mediziner (Gynäkologen, Urologen und Sexualwissenschaftlern)
- Pädagogen, Psychologen, Biologielehrer
- Jugendhilfedienst, Streetworker, Offenen Jugendarbeit, Jugendinfozentren
- AIDS-Hilfe, PMS Zentren

„Betroffene“ (minderjährige Eltern, HIV-Infizierte, Homosexuelle) Jugendliche sollten dieser Taskforce mehrmals in ihrer Jugend begegnen (Die Jugendlichen der Task Force können bei ihren Aufklärungsgesprächen auch begleitet werden von einigen Betroffenen um so den Jugendlichen einen Einblick in die Realität zu vermitteln). Nicht nur, um ihre Kenntnisse aufzufrischen, sondern auch weil sich die Lebensumstände der Jugendlichen und ihr Verhältnis zum Thema Sexualität fortwährend ändern.

Auch sollten Jugendliche die Möglichkeit erhalten mit der Taskforce in Kontakt zu treten um auf ihre Fragen Antworten zu finden und mit einer neutralen Person über Sexualität zu sprechen.

Auch begrüßen wir die Initiative der Jugendinformationszentren dieses Thema auf ihrer Webseite ausführlich zu behandeln um so den Jugendlichen der DG eine deutschsprachige Internetadresse mit allen wichtigen Informationen anbieten zu können ([www.jugendinfo.be/sexualitaet.html](http://www.jugendinfo.be/sexualitaet.html)).

## 5. „geistige Gesundheit“

---

Hierbei handelt es sich um ein spezifisches Thema welchem alle bisher behandelten Bereiche unterliegen. Die geistige Gesundheit hängt von vielen Faktoren ab, wenn Probleme mit Fettleibigkeit, Alkohol, Tabak oder Sexualität auftauchen, leidet automatisch die geistige Gesundheit des Menschen.

Verschiedene Maßnahmen um jungen Menschen ein inneres Gleichgewicht und allgemeines Wohlbefinden zu ermöglichen wären folgende:

- Es sollte in jeder Sekundarschule die Möglichkeit gegeben werden, einmal pro Woche eine so genannte « weiße Stunde » im Stundenplan zu integrieren, wo die Schüler sich mit ihren Lehrern bzw. anderen dritten Personen über ihre Probleme, Hoffnungen, Schwierigkeiten (die sich auf die Schule aber auf das soziale Umfeld beziehen) austauschen können.
- Schuluntersuchung: Die Möglichkeit einer psychologischen Beratung im Rahmen der alljährlichen Schuluntersuchungen der Sekundarschulen sollte in Betracht gezogen werden.
- Permanente Ansprechperson: Dies betrifft ebenfalls vor allem die Sekundarschulen. Erzieher könnten in diesem Falle die Rolle von Bezugspersonen übernehmen.
- Jugendzentren: Leiter von diversen Jugendgruppen sollten fähig sein, in betreffenden Fällen, Kindern und Jugendlichen an psychologische Einrichtungen oder andere diverse Betreuungen weiter vermitteln zu können. Dies setzt voraus, dass die Jugendleiter genauestens über ihre Rechte und Pflichten informiert sind.
- Psychologische Hilfe für Studenten: Die während der Woche in Kots lebenden Studenten sollten am Wochenende die Möglichkeit haben, einen Ansprechpartner für Probleme wie Stressbewältigung, Leistungsdruck, Prüfungs-, Zukunfts- oder gar Existenzangst aufzusuchen. Die DG sollte einen Dienst zur Verfügung stellen (bzw. bestehende Dienste besser unter Studenten bewerben), die während der Woche nicht die Möglichkeit haben, ein solches Gespräch in ihrer Muttersprache zu führen. Hier sollte Auskunft über Experten (Psychotherapeuten, etc.) und Behandlungsfinanzierung gegeben oder entsprechende Termine vermittelt werden.

Verantwortlicher Herausgeber:

Rat der deutschsprachigen Jugend  
Quartum Center  
Hütte 79/16  
4700 Eupen

Tel.: +32 (0)87/ 56 09 79

Fax: +32 (0)87/ 56 09 44

E-Mail: [rdj@rdj.be](mailto:rdj@rdj.be)

[www.rdj.be](http://www.rdj.be)

