

Gut ~~Rüeblichrut~~ Ausbildungstage

Für die Gesundheit und Suchtprävention



Mehr als 1 60 Jugendliche an den Rüeblichrut Ausbildungstagen.

Mit Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Jugendlagern beschäftigten sich bereits zum zweiten Mal dieses Jahr zahlreiche Jugendliche und junge Erwachsene an den kantonalen Rüeblichrut Ausbildungstagen. Der Verein Rüeblichrut ist ein Zusammenschluss der Jugendverbände BESJ, Blauring/Jungwacht, Cevi, Pfadi Jugendschach und weiteren Organisationen im Kanton Aargau. Er verfolgt seit über 12 Jahren das Ziel, in den Lagern mit Kindern und Jugendlichen das Bewusstsein für die eigenen Grenzen, Neigungen zu Süchten, Stärken und Fähigkeiten zu fördern — und somit Gesundheitsförderung und Suchtprävention aktiv umzusetzen. Die Aktivitäten von Rüeblichrut werden vom Kanton Aargau, sowie von Voilà, dem Nationalen Dachverband für Gesundheitsförderung und Suchtprävention in Jugendverbänden gefördert und finanziell unterstützt.

Am vergangenen Wochenende vom 12. und 13. März 2005 fand in Aarau eine weitere Serie von Ausbildungstagen für neue und erfahrene Leiterinnen und —leiter mit und für Rüeblichrut statt. Organisiert werden die Ausbildungstage von der Rüeblichrut-Programmgruppe, wobei der

Vereinsvorstand die Trägerschaftsaufgaben übernimmt.

Grundausbildung: «Wann ist ein Spiel Rüeblichrut-konform?» Am Samstag waren neue Leiterinnen und Leiter eingeladen für den Grundausbildungstag. Den 63 jungen Leuten aus den Aargauischen Jugendverbänden wurde das Rüstzeug für die aktive Umsetzung der Rüeblichrutgedanken in den kommenden Pfingst-, Sommer- und Herbstlagern mitgegeben.

Nach der Begrüssung und der Einleitung mit dem Titel «Rüeblichrut, was fisch denn das?» konnten die Teilnehmenden zusammen mit Christine Wullschleger und Gabi Leuthard von der Fachstelle Suchtprävention Freiamt die Grundlagen erarbeiten. Was ist Sucht? Wie und warum entsteht eine Sucht? Wie ist ersichtlich, ob jemand süchtig ist? Dies waren einige Punkte aus den äusserst spannenden Schilderungen der beiden Fachfrauen. Sehr lehrreich waren jeweils die Beispiele aus der Praxis des Lageralltags.

Nach den theoretischen Grundlagen folgte die Vertiefung, wie sich die Suchtprävention im Jugendverband umsetzen lässt. Die Frage: «Wann

ist ein Spiel Rüeblichrut konform?», wurde ausgiebig erläutert. Dies nicht ohne guten Grund, denn und Gesundheitsförderung sind insbesondere durch geeigneten Spielen zu erreichen.

Der letzte Teil der Ausbildung behandelte die Administration für die Teilnahme eines Jugendlagers am Programm Rüeblichrut und wurde mit einem Planspiel vermittelt. Dies führte die Teilnehmenden von der Anmeldung über die Blockgestaltung bis hin zur Abrechnung und Auswertung.

Weiterbildung: «3 Salzstängeli für 3 Laufminuten»

Am Weiterbildungstag von Sonntag, 13. März 2005 für erfahrene Leiterinnen und Leiter stand das nationale Jahresthema «Ernährung und Bewegung im Kinder- und Jugendlager» im Vordergrund. Ernährungsfachfrau, Isabelle Weber-Kordina gab unter anderem anhand der Ernährungspyramide, ausführliche Erklärungen zu den einzelnen Lebensmittelgruppen. Dass zuviel Schokolade nicht gesund ist, war wohl den meisten klar. Dass jedoch ein Rüebli mit Quark-Dip oder einer ölhaltigen Sauce gesünder ist (bessere Aufnahme der Vitamine), dürfte für viele neu gewesen sein.

Lehrreich und äusserst interessant war jener Parcours, dessen Ziel es war eine Leistung zu erbringen, die genau dem angebotenen Essen oder Getränk entsprach. Zum Beispiel: Zwei Deziliter verdünnter Süssmost entsprechen energiemässig 3 muten Seilspringen, oder drei Salzstängeli reichten aus, um 3 Minuten zu Spazieren. Das Mittagessen «Gemüsedip und Blechgratin», wurde im Rahmen des Parcours zubereitet.

In den Workshops am Nachmittag lernten die Teilnehmenden, wie das Thema gesunde Ernährung in die Lager integriert werden kann. Spannende Lagerblöcke wurden entworfen, das Thema Esskultur und Fresspäckli diskutiert und ausgewogene Menüpläne erstellt.

Sowohl vom Grundkurs für die Neuen, als auch vom Weiterbildungstag für die Erfahrenen gingen alle Rüeblichrutleiterinnen und -leiter um viele Erkenntnisse reicher nach Hause, welche die kreativen jungen Leute hoffentlich schon bald in ihren nächsten Lagern umsetzen können. Infos auch auf www.rueblichrut.ch!

Roland Burri