



Am Boxsack im neu eingerichteten Fitnessraum des Jugendhilfe-Hauses kann sich Hendrik Nolting auspowern.

FOTO NOGAJ

Das Jugendhilfe-Haus hat einen neuen Fitnessraum

UNNA. Die Bewohner des Jugendhilfe-Hauses an der Gerhart-Hauptmann-Straße freuen sich über einen neuen Fitnessraum. Den haben die Leser des Zeitungsverlages Rubens mit ihren Spenden möglich gemacht.

Von Vivien Nogaj

Sich abregieren, wenn er wütend ist: Das möchte Hendrik Nolting zukünftig am Boxsack tun. Der 17-Jährige wohnt im Jugendhilfe-Haus der Werkstatt Unna, einer Einrichtung für junge Menschen, die es nicht leicht haben im Leben. Für sie gibt es

dort Unterstützung, Begleitung und ein Dach über dem Kopf – seit Neuestem auch mit eigenem Fitnessraum.

Nolting boxt mehrmals gegen den schweren Sack, der im Keller des Jugendhilfe-Hauses an der Gerhart-Hauptmann-Straße steht. Was vor einigen Monaten noch ein kahler, weißer Raum war, hat sich jetzt in einen waschechten Fitnesskeller verwandelt: Trainingsfahrrad, Rudermaschine und Kraftstation sind ebenso vorhanden wie Hanteln, Bodenmatten und eben ein Boxsack.

„Das ist gut, wenn man mal Stress hat“, meint Nolting. Der 17-jährige, der seit drei Monaten im Jugendhilfe-Haus heimisch ist, hat vorher



Hanteln, Bälle, Dehnungsbänder: Auch das Trainieren mit handlichen Geräten soll im Fitnessraum nicht zu kurz kommen, wie die Mitarbeiterinnen Lydia Posmik (l.) und Imke Schmidt veranschaulichen.

im Internat gelebt. „Weil ich oft die Schule geschwänzt habe“, sagt er. Aber das gehöre nun der Vergangenheit an: Nolting hat seinen Hauptschulabschluss nachgeholt und absolviert jetzt ein Praktikum als Koch.

Für Jugendliche aus schwierigen Verhältnissen

So wie er leben noch sieben weitere Jugendliche in der Einrichtung der Werkstatt Unna. Sie alle eint das Erleben verschiedener Schicksale: Zerrüttete Familienverhältnisse, Ärger in der Schule oder ein Migrationshintergrund – das alles sind Gründe, die die Jugendlichen in das betreute Wohnen geführt haben. Umso wichtiger sei es, dass sie in der Einrichtung der Werkstatt Unterstützung erfahren. Dazu gehöre eben auch eine sinnvolle Freizeitgestaltung – wie etwa das Auspowern im Fitnessraum, weiß Marion Verlijonka, Einrichtungsleitung der Jugendhilfe: „Einige der jungen Menschen bringen durchaus ein hohes Aggressionspotenzial mit sich“, sagt sie. „Ihnen soll so die Möglichkeit zum körperlichen Ausgleich gegeben werden.“

Damit das ohne Verletzungen passiert, wurden die Jugendlichen extra von einem Übungsleiter in die Trainingsgeräte eingewiesen: „Jetzt

wissen sie etwa, dass man sich vor dem Krafttraining warm machen muss oder dass bestimmte Geräte verschiedene Effekte erzielen“, sagt Claudia Knegt, Koordinatorin der Jugendhilfe.

Dank Spenden der Zeitungsleser

Sie ist, wie Einrichtungsleitung Verlijonka, dankbar für den Fitnessraum, der erst durch die Leser des Zeitungsverlages Rubens ermöglicht werden konnte: Für jede gespendete Zeitung, etwa wenn Leser in den Urlaub fahren, legt der Zeitungsverlag eine Spende von 50 Cent drauf. Bis zum Juni kamen so schon 9521,50 Euro zusammen. Geld, das in diesem Jahr der Werkstatt Unna zugutekommt. Und für das bereits der neue Fitnessraum eingerichtet werden konnte.

Jugendhilfe-Haus der Werkstatt Unna

Das Jugendhilfehaus bietet Platz für 16 junge Menschen ab zwölf Jahren. Aktuell sind acht Plätze belegt, acht sind noch frei.

Kontakt und weitere Infos gibt es bei Koordinatorin Claudia Knegt per Mail an c.knegt@werkstatt-im-kreis-unna.de