Internationaler Jugendaustausch

Deutschland - Bulgarien

Wir waren 24 Jugendliche und 4 Betreuer aus Bulgarien und Deutschland, die sich auf den Weg machten, um zwei Wochen gemeinsam an dem Thema „Mind for Health“ zuarbeiten.

In diesen zwei Wochen waren wir die ersten Tage in Hirschluch bei Storkow (Deutschland) untergebracht und in der zweiten Woche in Bulgarien in Kardzhali.

In der ersten Woche in Deutschland haben wir die meiste Zeit damit verbracht, über psychische Erkrankungen zusprechen, wie zum Beispiel Stress, Schizophrenie, und Depressionen und wie diese ausgelöst werden. Wir haben aber auch etwas darüber gelernt, wie man diese Erkrankungen minimieren und lösen kann.

Auslöser für diese psychische Erkrankung können viele Ursachen sein. Sie können aber auch angeboren sein.

Die „Lösungen“ sind meist kleine Dinge, die betroffene Menschen einfach jeder Zeit anwenden können, zum Beispiel kann helfen, wenn man ein paar Mal tief Ein- und Ausatmet, Sport treibt oder man Meditiert.

So hat eine kleine Gruppe von uns im Sinne von „Mind for Health“ meditiert.

Eine andere Gruppe hat auch Sorgen und Ängste, die vorher auf einen Zettel geschrieben wurden, anschließend verbrannt.

Wir haben uns auch jeden Tag die Zeit genommen etwas Sport zu treiben, wie zum Beispiel Volleyball spielen oder Laufen gehen.

In Hirschluch haben wir einige teambildende Aktionen durchgeführt. Wir mussten bei einer Aufgabe als ein großes Team funktionieren. Dadurch kamen sich die beiden Jugendgruppen schnell näher.

In der ersten Woche machten wir ebenfalls eine Exkursion nach Berlin. Dort haben es sich einige von uns zur Aufgabe gemacht, die übrig gebliebenen Lunchpakete an Obdachlose zu als Spende zu verteilen. Das Hauptaugenmerk lag aber auf der Wanderung durch die Stadt, vorbei an vielen bekannten Sehenswürdigkeiten.

Zum Thema Sport haben wir am 20.7.2019 in Fürstenwalde den „Run for HEALTH“ organisiert, an dem jeder Interessierte, der Lust dazu hatte, teilnehmen konnte. Wir hatten zwei Strecken mit Erasmus Wegweisern vorbereitet, eine 5km und eine 2km lange Strecke.

Einen „Run for HEALTH“ haben wir dann auch eine Woche später in Kardzhali in Bulgarien durchgeführt. Bei beiden Läufen haben uns auch einige Freunde, Bekannte und Kollegen*innen besucht und sind mitgelaufen.

Am Sonntag den 21.7.2019 haben wir Hirschluch und Deutschland verlassen und sind mit dem Flugzeug nach Bulgarien geflogen.

In Kardzhali konnten wir eine Tag in einer Psychiatrie besuchen. Dort stellten sich Patient*innen mit ihren psychischen Erkrankungen sowie mit ihren Lebenswegen vor. Die Geschichten und Eindrücke waren für uns nicht ganz so leicht zu verdauen. Deswegen sprachen wir im Anschluss in den nationalen Gruppen in einer langen Reflexionsrunde über unsere Erlebnisse. Jeder zeigte seine Emotionen an diesem Tag auf seine Art und Weise.

Später am Tag besuchten wir die größte Schule in Bulgarien und hatten hier die Chance die Lehrer*innen sowie die bulgarische Gruppe an ihrer Schule zu erleben.

Natürlich war auch in Bulgarien „Mind for Health“ unser Thema. Wir haben daran weitergearbeitet und noch mehr über dieses wichtige Thema gelernt. Wir haben unter anderem ein Rollenspiel erarbeitet, wodurch sich einige von uns fester in die Rolle zum Beispiel eines Mobbers versetzen konnten.

Wir haben ebenfalls gelernt, wie man diesem Thema in der Zukunft begegnen und darauf reagieren kann.

In den letzten Tagen haben wir ebenfalls Ideen gesammelt, wie wir das Projekt „Mind for HEALTH“ in unseren Heimatstädten fortführen können, z.B. durch Angebote wie Meditation oder einer Sorgenkiste an den Schulen.

Der Abschied rückte näher und uns wurde langsam bewusst, dass unsere gemeinsame Zeit bald ein Ende haben wird. Als es dann soweit war, flossen sehr viele Tränen. Dennoch freuen wir uns alle, dass wir uns wahrscheinlich nächstes Jahr wiedersehen werden.

Danke an Erasmus!

Lena D. und Leonie R.