

# Gesunde Jugendliche gesund erhalten

Interessierte Mütter und Väter fanden sich am Mittwoch im Pfarreiheim zum Elternbildungsanlass ein. Kodex-Gründer Hubert Ruf referierte über seine Stiftung.

**Martina Signer**

**Mosnang** – «Kodex ist ein Programm, das junge Menschen motivieren soll, gesundheitsbewusst zu leben», begrüsst Heidi Widmer von der Elternbildung Mosnang die Anwesenden im Pfarreiheim, bevor sie das Wort an Hubert Ruf, den Präsidenten der Kodex-Stiftung, weitergab. Die Idee, so Hubert Ruf, stamme aus seiner Zeit als Lehrer in Beirut. Dort habe er mit ansehen müssen, wie einer seiner Schüler immer mehr in die Drogenszene abrutschte, bis er schliesslich von der Schule verwiesen werden musste. «Trotz umfangreicher Information zu Gefahren und Risiken bei Alkohol-, Tabak-, Medikamenten- und Drogenmissbrauch ist es uns damals nicht gelungen, einen jungen Mann davor zu bewahren. Das war für mich ein Schlüsselerlebnis», erklärt er. Nach diesem Erlebnis wollte Hubert Ruf ein Projekt starten, das auf einem Belohnungssystem basiert und nachhaltig wirkt: So entstand das Kodex-Programm, dessen Ziel es ist, gesunde Jugendliche gesund zu erhalten.

## **Lebensbaum wirkt nachhaltig**

Kodex ist laut Hubert Ruf ein dreistufiges Programm. Mitte der ersten Oberstufe können Jugendliche ins Programm einsteigen. Befolgen sie die vier

## **Die vier Kodex-Regeln**

1. Jugendliche, die am Kodex-Programm teilnehmen, konsumieren kein Tabak- und keine Raucherwaren. Dazu gehören auch Wasserpipeen.

2. Sie meiden den Umgang mit Rauschgiften jeder Art und verzichten auf deren Konsum.

3. Sie verzichten in der 1. und 2. Programmstufe auf die Einnahme alkoholischer Getränke. In der 3. Stufe ist der geringe Konsum leicht alkoholhaltiger Getränke möglich, wenn man 16 Jahre alt geworden ist.

4. Sie unterlassen den Medikamentenmissbrauch, so zum Beispiel die regelmässige Einnahme von Schlaf-, Schmerz- oder Aufputschmitteln.

Kodex-Regeln, erhalten sie nach dem ersten Jahr eine Bronzemedaille oder eine Urkunde. Nach dem zweiten Jahr folgt die Silbermedaille, nach dem dritten Jahr die Goldmedaille. Zudem erhalten die Jugendlichen nach bestandener Programm die Möglichkeit, einen Lebensbaum zu pflanzen. «Dies geschieht unter Leitung der örtlichen Vereine und meist eines Försters. So steht heute in Frauenfeld, wo Kodex gestartet hat, ein ganzer Kodex-Wald.» Der Baum soll auch später an das Programm erinnern und so die Nachhaltigkeit des Projektes unterstützen. Übrigens können auch Jugendliche in das Programm einsteigen, die bereits die zweite Oberstufenklasse besuchen oder eine Lehre absolvieren.



**Die Jugendlichen erhalten je nach Stufe Medaillen – mit eingraviertem Namen – in Bronze, Silber oder Gold oder eine Urkunde.**

«Wenn die Anfrage ernst gemeint ist, sagen wir grundsätzlich nicht nein.»

## **Über 22'700 Auszeichnungen**

Das Interesse an Kodex sei mittlerweile über den Kanton Thurgau hinaus gewachsen. Derzeit gibt es neben dem Kodex-Verein Mosnang-Bütschwil noch 24 weitere Vereine in sechs Kantonen. Was 1988 mit fünf Schülern begonnen hat, ist auf bald 5'000 Jugendliche und über 22'700 Auszeichnungen bis März 2012 angewachsen. Im Kanton St.Gallen wird das Kodex-Programm vom Kanton und von Swisslos unterstützt. Zudem erhält jeder neu gegründete Kodex-Verein einen Startbeitrag von 1'000 Franken. «Die Teilnahme ist für jeden Jugendlichen kostenlos. Somit sind wir auf Spenden und Gönnerbeiträge angewiesen», erklärt Christian Widmer, Präsident Kodex-Verein Mosnang-Bütschwil.

Derzeit nehmen in Mosnang 28 und in Bütschwil neun Jugendliche am Programm teil.

## **Keine Abstinenz-Organisation**

«Kodex ist ganz klar eine Primärpräventionsmassnahme», so Hubert Ruf weiter. Das heisst, es soll keine Beratungsstelle für Raucher und regelmässige Alkoholkonsumenten oder ähnliches sein, sondern von Beginn an belohnen, wenn die Jugendlichen nach den Kodex-Regeln leben. «Jugendliche in der Oberstufe sind in einem schwierigen Alter mitten in der Pubertät.» Sie sind meist etwas orientierungslos und probieren Neues aus, ohne lange nachzudenken. Genau in dieser Zeit sei es wichtig, ein gesichertes Umfeld durch Kodex schaffen zu können. «Medizinisch spielt es eine enorme Rolle, wenn man den ersten Kontakt mit Suchtmitteln so lange wie möglich



**Hubert Ruf, Gründer und Präsident der Kodex-Stiftung.**

hinauszögern kann», weiss Hubert Ruf. Ob ein 13-jähriger bereits rauche, oder erst in der Rekrutenschule damit beginne, mache einen grossen Unterschied, was dessen Gesundheit betreffe. Das gleiche gilt für die restlichen Suchtmittel. «Wir sind aber keine Abstinenz-Organisation», betont der Kodex-Gründer, «auch ich trinke gerne ein Glas Wein zu einem guten Essen.»

Um die erste Frage der Anwesenden bereits vorweg zu nehmen, klärte Hubert Ruf diese, noch bevor sie gestellt wurde. «Sie wollten bestimmt wissen, wie wir die Einhaltung der Regeln kontrollieren.» Fakt sei, dass das nicht möglich sei. «Kodex basiert auf Vertrauen. Ausserdem machen wir den Jugendlichen klar, dass eine Auszeichnung, die nicht ehrlich erarbeitet wurde, keine Freude bereitet.»