teenex druckfrisch

1/2016

PAAARTY!

Herausgeber:
teenex e. V.
Thulestraße 4, 13189 Berlin
Telefon: 030 / 47 03 33 52
Funk: 0172 / 936 08 38

druckfrisch@teenex.de
http://www.teenex.de

Lektorat:
Anna Kerkel

Gestaltung:
Katharina Hamann, Linnéa Koop,
Axel Unser, Joachim Jahn

Titelbild: JuliusPahl/Joachim Jahn

V.i.S.d.P. Corinna Unser –
Geschäftsführerin teenex e. V.

teenex ist die Abkürzung für: *teenager experience* – d.h. soviel wie, Jugendliche erfahren, erleben. teenex will Jugendliche unter dem Slogan »It´s cool to be clean« zu einem drogenfreien Leben ermutigen und ihnen Lebenskompetenzen vermitteln.

teenex wurde von der britischen Organisation »Positive Prevention Plus« entwickelt. Es ist das Ergebnis jahrelanger Praxiserfahrung in der Drogenhilfe und -prävention. Seit 1993 läuft das Programm auch in Deutschland. Im Rahmen eines 3½-jährigen Bundesmodellprojektes wurden teenex-Camps in fünf verschiedenen Bundesländern durchgeführt.

Seit dem 12. Juni 1999 ist der teenex e. V. ein selbständiger Verein. teenex e. V. ist als gemeinnützig anerkannter Verein, der fast ausschließlich vom Engagement ehrenamtlich tätiger Jugendlicher und Erwachsener lebt, für jede Art der Unterstützung dankbar.

Bank für Sozialwirtschaft
BIC BFSWDE33BER
IBAN DE36 1002 0500 0003 3075 00

teenex e. V. ist Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband und beteiligt sich an der Initiative Transparente Zivilgesellschaft.

Hier arbeiten wir - hier findet Ihr uns!

Liebe Leser,

Auch wenn das neue Jahr schon wieder schneller war als wir, ist dieses Heft noch im Ausklang des alten Jahres entstanden. Der Wechsel von 2015 auf 2016 war also in unserem Fall nicht ganz ohne Probleme. Vielleicht kann das ja so mancher von Euch nachvollziehen.
In eigener Sache berichtet noch über das vergangene teenex-Camp im November 2015 und bei teen-active sind die letzten Aktivitäten mit unseren Jugendlichen beschrieben. Wir hoffen, dass es Euch bei all den Feiertagen noch und auch wieder gut geht. Besonders die Sylvesterfeiern haben ja häufig einen ausgedehnten und feuchtfröhlichen Charakter. Genießen ohne Reue und Feiern ohne Kater danach haben doch in der Regel einen angenehmeren Erinnerungswert als peinliche Begegnungen, spontane Magenentleerungen und Gedächtnislücken.
Das Thema dieser Ausgabe dreht sich um das Phänomen Feiern, Feste, Party. Damit wollten wir auch auf die allgemeine Situation eingehen, dass es in der ungemütlichen Witterung draußen gern mal zum Aufwärmen nach drinnen zieht und die trübe Dunkelheit in kuscheliger Partylaune besser zu ertragen ist. Junge Menschen zieht es sowieso gern unter Ihresgleichen zum munteren Austausch und entspanntem Miteinander.
Der Kulturbeutel gibt mal einen Überblick über große Festivals innerhalb von Deutschland, die ohne Wertung in zeitlicher Reihenfolge aufgeführt wurden. Wer viel lieber ein eigenes Festival entwirft und mit seiner Kreativität den Freundes- und Bekanntenkreis beeindrucken möchte, für den gibt es hilfreiche Tips im lifestyle Artikel von Walter Franzke: Party!
Unser Comic warnt vor äußerst einseitigen Auffassungen darüber, wer denn wie bei einer Party seinen Spaß hat. Also liebe Spätzchen, nehmt Euch in Acht vor dem Kater! Ähnlich abschreckend wird wohl auch das Who is Who gemeint sein. Als Junger Autor versucht Hendrik Hoerold seine Sicht darauf zu vermitteln, wie wichtig es ist, zu sich selbst und seiner Meinung zu stehen, selbstbestimmt zu handeln, anstatt sich dem Gruppendruck zu beugen. Eine eigene Meinung und klares, nüchternes Handeln lassen Euch manche starke und positive Seite des Lebens und eurer Persönlichkeit entdecken. Respekt! Wir wünschen Euch Mut, Kraft und Ausdauer beim Ausprobieren und bei allem Spaß immer guten Durchblick! ■

Nächtliches Trinkgelage (William Hogarth, 1731) Yale Center for British Art

INHALT

Liebe Leser 3
Holger Vowinkel

In eigener Sache 5
Über das teenex-Camp 2015
Holger Vowinkel
ERFOLG - ein teenex-Camp Bericht
Anne & Marek

Comic 8
RR

Titelstory 9
Nach der Party oder das böse Erwachen
Corinna Unser

Kulturbeutel 10
Festivalüberblick
Walter Franzke

teen-active 12
Buttons basteln, Bowling, Eislaufen, Weihnachtsmarkt
Natalie Renou, Steffen Mahn, Joachim Jahn

Who is who 14
Charlie Sheen
Natalie Renou

Die Nicht-Kolumne 15
Wer feieren kann, kann arbeiten?
Robert Reich

Life-Hack 16
Wohin gehen wir hin? Werden wir satt?
Joachim Jahn

Lifestyle 18
So geht... Party!
Walter Franzke

Junge Autoren 20
Party ohne Drogen - wie soll das gehen?
Hendrik-Bennett Hoerold

In eigener Sache II 22
Die neue Webseite wird JELB!
Joachim Jahn

In eigener Sache

Das teenex-Camp in diesem Jahr hatte etwas sehr Vertrautes auf gewisse Weise, trotzdem war irgenwie alles wieder ganz anders... aber dazu später.
Unser bewährtes Team von jugendlichen Gruppenleitern traf sich schon am Wochenende vor dem offiziellen Camp-Beginn. Der Ort fühlte sich gut und einladend an. Schließlich hatten wir im vergangenen Sommer dort am Finkenweder Hof beim Goldberger See ein wunderbares Camp erlebt und miteinander viel Spaß gehabt, gelernt und gearbeitet und eine gute Gemeinschaft erfahren.
So genossen wir das gemütliche Ambiente und das vertraute Miteinander bei den vorbereitenden Arbeiten und Übungen, um die neuen Teilnehmer gut begrüßen und durch die 6 Tage des Programms begleiten zu können. Wir wurden wieder sehr angenehm durch den Hausmeister und die Köchin begrüßt und in unseren Anliegen unterstützt. Im voraus deckten wir uns noch mit frischen, leckeren vegetarischen und veganen Lebensmitteln ein, um der Mehrzahl unserer Mitarbeiter gerecht zu werden und uns an die Gepflogenheiten des Standortes anzupassen. Es war ein sehr stürmisches und regnerisches Herbstwetter mit allerdings recht milden Temperaturen. Um mit unserem Team so richtig in Fahrt zu kommen, erkundeten wir zuerst zu Fuß die nähere Umgebung. In der Nähe des Sees auf einer großen Wiese vertieften wir mit Hilfe von Stock und Ball bei gruppendynamischen Übungen noch einmal unsere Fähigkeiten, uns in die Gruppe einzufühlen und sowohl verbal als auch nonverbal den Gruppenprozess aktiv zu beeinflussen bzw. an gemeinsamen Lösungen zu arbeiten. Zum gemeinsamen Schwimmen, wie letztes Jahr im Sommer, ließ sich dann aber doch niemand überzeugen.
Auch die gemeinsame Zubereitung der Mahlzeiten und das Teilen der alltäglichen Hausarbeit in unserer sehr privaten Unterkunft mit Selbstverpflegung ließen uns als Team eng zusammenarbeiten und ein reibungsloses Miteinander entwickeln. Das Aushandeln der besten Schlafplätze und die spielerische Gestaltung der knappen Pausenzeiten machten die fröhliche Stimmung komplett und wurde auch noch durch allerlei lustige Sprüche begleitet.
Kommunikation ist eines der Hauptthemen in fast allen Prozessen des Miteinanders, der menschlichen Entwicklung und beim Erkennen von sich, den Anderen und der Welt, und deshalb ein wichtiger Teil von Übungen und Aufgaben mit den Teilnehmern. Auch deshalb beschäftigten wir uns im Gruppenleiterteam mit verschiedenen Kommunikationsübungen. Dabei spielte das gegenseitige offene Kennenlernen eine große Rolle. Sich öffnen und sowohl am Denken wie am Fühlen des Gegenüber teilzuhaben, macht es möglich, gegenseitiges erkennen genauso zu entwickeln, wie sich verstanden und angenommen zu fühlen. Unser Team bereitete sich optimal auf die Begegnung mit Teilnehmern vor, die uns nicht bekannt waren und gewiss alle unsere Aufmerksamkeit brauchen würden.

Das bewährte Programm des teenex Camps stand fest, so dass wir auf aktuelle Befindlichkeiten und notwendige Programmänderungen vorbereitet waren. Durch die recht geringe Teilnehmerzahl in diesem Jahr wollten wir auch die Möglichkeiten einer individuelleren Arbeitsweise gut einbeziehen. Vom Start an, als wir Montag Mittag die ankommenden Teilnehmer am Bus begrüßten, konnten wir von dieser Einstellung gut Gebrauch machen. Einige ungewöhnliche Überraschungen ließen das feste Programm vorerst den Rahmen setzen und in den Hintergrund treten, um uns einigen sehr auffälligen Jugendlichen zu widmen und Schaden von der Gruppe abzuwenden. Leider mussten wir uns nach intensivster Gruppen- und Einzelarbeit von drei Jugendlichen im Laufe der folgenden Tage verabschieden. Für die Dynamik des Camps und die verbleibenden Teilnehmer ergab das sehr brisante Impulse, viel Stoff zum Nachdenken und diskutieren und führte zu mancherlei zusätzlichen Erkenntnissen. In jeder Anstrengung und unerwarteten Wendung liegt auch eine Chance für neues Lernen und Wachsen – ebenso für unser Team.
Erneut wurde uns allen noch einmal in sehr verstärktem Maße deutlich, dass der Drogenkonsum bei Jugendlichen ein Problem ist, das in seiner Gesamtwirkung auf Persönlichkeit, Verhalten und Auswirkungen auf Umfeld und Gesellschaft nicht zu unterschätzen ist. Auch gerade der Umgang mit oft als “weiche Drogen“ heruntergespielten Substanzen hat inzwischen ein so hohes Gefährdungspotential und massive negative Auswirkungen, so dass wir nicht genug alle Verantwortlichen in Politik und Gesellschaft aufmerksam machen und davor warnen können.
Im folgenden kleinen Text, den zwei Teilnehmer verfasst haben, soll auch ein kleiner Eindruck von der Seite der Jugendlichen aus diesem Camp vermittelt werden. Wir sind froh und stolz über jeden Entwicklungs- und Erkenntnisschritt, bei dem unser Camp die Jugendlichen unterstützen konnte. ■

Das Frühstück der Ruderer (Pierre-Auguste Renoir) Phillips Collection, Washington, D.C.

ERFOLG
Ein Camp-Bericht

Foto: teenex e.V.

Foto: teenex e.V.

Es waren 6 wunderschöne aber auch anstrengende Tage die wir im Camp verbracht haben. Gleich am allerersten Tag ging es schon los, wir hatten nicht viel Zeit zum reden, weil wir viele Team Spiele gemacht haben, um uns besser kennenzulernen.

Viele Spiele und Aufgaben haben wir auch mit ins Gutsschloss genommen, um dort den Gruppenzusammenhalt zu stärken.
Doch es war nicht immer leicht im Camp, es gab viele Höhen und Tiefen. Momente wo man das Gefühl hatte nicht weiter zu kommen, weil man keine Kraft dafür hatte. Doch es gab immer wieder Dinge, die uns geholfen haben, weiter zu machen und das Camp durchzustehen.

Wir haben viele Freunde dort gefunden und wissen jetzt, dass wir nicht mit unseren Problemen und Sorgen alleine sind. Wir waren echt kaputt als wir wieder zu Hause ankamen, weil wir einen sehr straffen Zeitplan hatten und wenig Pausen um uns zu entspannen.

Doch das war auch gut so, denn dadurch konnten wir nicht so viel Unsinn machen. Wir haben zusammen gelacht und geweint. Wir hoffen, dass diese Zeit im Camp auch anderen Leuten wie uns helfen wird! ■

Foto: teenex e.V.

Anne & Marek

Nach der Party
o d e r
das böse Erwachen

Bestimmt kennt jeder das Gefühl mal etwas zu „tief ins Glas“ geschaut zu haben. Also ganz schlicht ausgedrückt 1-3 Gläser Alkohol zu viel getrunken zu haben. Während er beim geselligen Genuss noch alle Hemmungen löste, die Welt und alle Partymenschen in ein wunderbares Licht tauchte und alles ganz easy war, sieht der nächste Morgen dann schon etwas anders aus. Ein sogenannter „Kater“ sitzt morgens mit am Bett und begleitet den Tag.

Der Begriff Kater leitet sich vom alten Wort Katarrh ab, was soviel wie Entzündung von Schleimhäuten bedeutet. Ein Kater geht einher mit Unwohlsein, Kopfschmerzen, Übelkeit und geistigen sowie körperlichen Störungen. An so einem Tag ist die Leistungsfähigkeit stark reduziert. Letzten Endes bleibt nicht mehr allzu viel von der Stimmung des Vortages übrig. Wer sogar einen „Filmriss“ hat, befürchtet vielleicht „die Sau“ zu sehr raus gelassen zu haben und später peinliche Geschichten über sich selbst zu hören.

Die Kartenspieler (Paul Cezanne 1894–1895) Musée d'Orsay, Paris

Anders sieht es nach einer Drogenparty aus:

Die Wirkung von Drogen ist bei jedem anders und hängt von der jeweiligen Droge ab. Was bei dem einen euphorisierend wirkt, kann bei dem anderen das genaue Gegenteil sein.
Bei den meisten Drogen steigt der Puls und Blutdruck an und es erweitern sich die Pupillen.

Bei Heroin tritt das Gegenteil ein:
Der Blutdruck sinkt und die Pupillen verengen sich auf die Größe eines Stecknadelkopfes. Als weitere körperliche Reaktionen können Gleichgewichts- und Orientierungsprobleme, trockene Schleimhäute, Verstopfung, verringerte sexuelle Leistungsfähigkeit, Schluckbeschwerden, Übelkeit, Erbrechen, Kältegefühl, Augenrötung, gesteigertes Hungergefühl und verminderte Alkoholempfindlichkeit auftreten.
Bestimmte Stoffe wie Amphetamine, Ecstasy und andere Stimulanzien können zudem einen epileptischen Anfall auslösen und auch eine latente (versteckte) Epilepsie aktivieren.
Psychoaktive Substanzen auch genannt Halluzinogene wie LSD, bestimmte Pilze und THC können die chronische Krankheit Psychose auslösen.

Sobald die Wirkung einer Droge nachlässt, stellen sich oftmals Niedergeschlagenheit und Müdigkeit ein.
Manche Personen sinken in einen Dämmerschlaf, andere finden trotz Erschöpfung keinen Schlaf. Damit die Wirkung nachlässt, wird oft etwas „nachgeschoben“, von dem man glaubt, dass es die gegenteilige Wirkung hat.

Langzeitresultat
-> erneuter Konsum
-> Drogenabhängigkeit ■

Festivalüberblick

Event-Vorschau für 2016
Um unseren Themenschwerpunkt abzurunden, möchten wir Euch an dieser Stelle auf einige Events in Deutschland hinweisen, für die bereits in 2016 endgültige Termine feststehen. Da wir davon ausgehen, dass Ihr nicht jeden Monat genug Taschengeld für einen Trip in europäische Nachbarländer oder gar nach Übersee habt, beschränken wir uns auf Events und Veranstaltungen in Deutschland. Beachtet bitte, dass wir den Planer terminlich gestaffelt haben und keine Wertung dazu abgeben wollen. Sicherlich ist die Auswahl subjektiv, bedenkt bitte, dass bei gewissen Highlights bereits die Karten frühzeitig ausverkauft sein können.

Foto: Joachim Jahn

Januar

02.01.	Darmstädter Bluesfest	Darmstadt
08.01. - 09.01.	Domination Festival	Augsburg
09.01.	Bavarian Battle Winter	Rosenheim
09.01. - 10.01.	Neujahrstrance	Wehdem
09.01.	Satans Convention	Speyer
09.01.	Soundgarden On The Rocks	Friedberg/Hess
14.01. - 16.01.	25 Jahre Backstage	München
15.01. - 30.01.	Pop Freaks Festival	Stuttgart
16.01.	Best Of Cover Festival	Lübeck
16.01.	Ruhrpott Ska Explosion	Dortmund
22.01.	E:Sens - Electronic Sensation Festival	Lüneburg
22.01.	SMV Rockfestival	Epfenbach
23.01.	A-CA 16 (A-Cappella Festival)	Berlin
23.01.	Berlin Ska City Festival	Berlin
23.01.	Zurück in den Uhrwald	Mannheim
28.01. - 30.01.	Folk im Fluss	Frankfurt/Oder
29.01. - 07.02.	CTM Festival	Berlin
30.01.	Metal Assault Festival	Würzburg
30.01.	Monster Metal Festival	Gronau
30.01.	Spirit Of Goa	Hamburg

Februar

03.02. - 07.02.	Transmediale	Berlin
04.02. - 08.02.	Rock That Swing Festival	München
05.02.	Karnevals Trance	Wehdem
06.02.	Bandpusher Festival	Karlsruhe
13.02.	Lübecker Beat Night	Lübeck
19.02.	Female Voices Fest Germany	Bamberg
19.02.	Kieler Blues Festival	Kiel
20.02.	Blues Festival in der Pumpe	Rostock
20.02.	Chaos Blast Meating	München
20.02.	Heavy Metal's Calling	München
20.02.	Internationales Rostocker Blues Festival	Rostock
27.02.	SleazeFest	Bochum
27.02.	WinterWorld	Frankfurt a. M.

März

04.03. - 05.03.	Frankfurt Deathfest	Wiesbaden
04.03. - 06.03.	Fullmetal Osthessen	Niederjossa
11.03. - 12.03.	Bavarian Hard Festival	Straßkirchen
12.03.	Metal Diver Festival	Marsberg
26.03. - 27.03.	Raging Death Date	Neustadt a.d. Orla
27.03.	Dark Easter Metal Meeting	München
31.03.	Electronic Transformers Tour	Hamburg

April

01.04.	Electronic Transformers Tour	Lübeck
02.04.	Cologne Metal Invasion	Köln
02.04.	Electronic Transformers Tour	Berlin
02.04.	Time Warp Festival	Mannheim
08.04. - 09.04.	Black 'n' Thrash Inferno	Essen
15.04. - 16.04.	Rock Days	Bad Urach
16.04.	Antattack Festival	Neunkirchen
22.04.	Impericon Festival Oberhausen	Oberhausen
22.04. - 23.04.	Kings of Black Metal	Alsfeld
23.04.	Impericon Festival Leipzig	Leipzig
29.04.	Walpurgisschlacht	Losheim a. See
30.04. - 01.05.	Aethercircus Steampunkfestival	Stade
30.04. - 01.05.	Hexentanz Festival	Losheim a. See
30.04.	Mayday	Dortmund

... weiter geht's im Jahr! ■

Foto: Julius Pahl

Walter Franzke

teen-active

Buttons basteln

In kleiner gemütlicher Runde stellten Joachim, Sylvia, die Schwestern Leonie und Franziska gemeinsam mit mir Buttons her. Wir haben im teenex dazu eine von Hand zu bedienende Maschine, die bei richtiger Anwendung schöne Buttons fabriziert.

Auch unsere Camp-Buttons „Hugs not Drugs“ und „IBLUKE“ oder verschiedenste Motive mit unserer Galionsfigur Fido, den ihr auch aus der druckfrisch kennen könntet, werden an dieser Maschine erstellt.

Franziska, die sich sehr schnell mit dem Fabrikationsablauf vertraut machte, erklärte uns die einzelnen Schritte ganz genau. Sie selbst wollte nur zwei Buttons herstellen, sodass sie ihre restlich verbleibenden drei an ihre Schwester weitergab. So konnte Leonie acht verschiedene Buttons kreieren.

In der restlichen Zeit bastelte Franziska dann eine Kiste mit Blumen aus buntem Papier und malte dazu einen Spaziergänger neben einer Bank.

Seitdem wir unsere gesamten Bastelsachen in unserem „neuen“ Spiel- und Bastelzimmer in einem eigenen Raum untergebracht haben, steht unseren Kindern und Jugendlichen immer eine Auswahl zur kreativen Entfaltung offen. ■

Foto: teenex e.V.

Bowling

Am 21. Oktober 2015 waren wir zu acht im Neumannforum zum Bowlen.
Fünf Jugendliche und drei Teamer – oder four Girls and four Boys – machten sich ans Werk. Es wurde zwar nicht gespielt wie bei der Weltmeisterschaft in Abu Dhabi (VAE) mit dem kanadischen Weltmeister Dan McLelland, jedoch stachen Natalie und Stephan durch ihr fast perfektes Spiel hervor!

Obwohl sich in den zwei Runden die Girls- und Boys-Gruppen nicht mischen ließen, hatten alle Spaß und die Jugendliche meinten am Ende locker und cool: „Wir haben euch doch nur gewinnen lassen!“

Die zwei schönen Stunden wurden durch einen Witz abgeschlossen:
Warum benutzt der Weihnachtsmann Rentiere, um seinen Schlitten zu ziehen? Weil Schlittenhunde nicht fliegen können!

Bis zum nächsten Mal mit teenex. ■

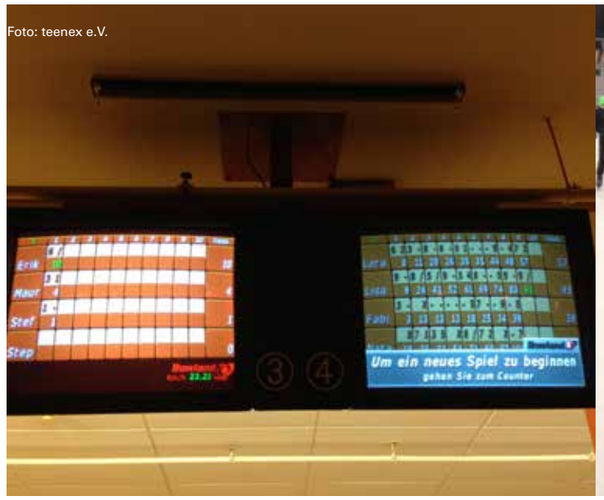

Foto: teenex e.V.

Natalie Renou, Steffen Mahn

Schlittschulaufen
am 13.01.2016

In strömendem Regen trafen wir Hartgesottenen (Fabienne, Maurice, Martin, Steffen und Natalie) uns am Erika-Heß-Stadion zum Schlittschuhlaufen.

Ehrlich gesagt, hatte ich schon damit gerechnet, dass wir auf Grund der Masse an Wasser, die von oben auf uns und die Bahn herab prasselte, gar nicht zum Eislaufen kommen würden.

Jedoch zeigte sich das Wetter freundlich und der Regen verwandelte sich in Schnee. Ein wunderbar passendes Ambiente mit dicken Schneeflocken zum Eislaufen – wie schön.

Das Rundendrehen bei netter Popmusik machte uns allen Spaß und zum Abschluss gönnten wir uns noch eine kleine Stärkung am ortseigenen Kiosk. ■

Foto: teenex e.V.

Natalie Renou, Joachim Jahn

Weihnachtsfeier

Wie es sich für den Dezember gehört, waren wir gemeinsam auf dem Weihnachtsmarkt!
Berlin und sein Umland bieten bekanntlich eine stattliche Auswahl und so fiel dieses Jahr die Wahl auf den *Weihnachtsmarkt vor dem Schloss Charlottenburg*.

Es war am Freitagabend gar nicht so voll und überlaufen wie vermutet, so dass unsere große Gruppe samt Kinderwagen gemütlich von Stand zu Stand schlendern konnte.

Ein großer Teil ist der *Königliche Weihnachtsmarkt für Kinder* vor der Kleinen Orangerie mit allerlei nostalgischen Karussels.

Was gab es da alles an tollen Sachen, sogar Werkzeug aus Schokolade! Die Gelegenheit für den Einkauf der letzten Weihnachtsgeschenke war vorhanden, wenn auch nicht sehr günstig.

Anschließend waren wir beim Inder *Satyam* vegetarisch essen. Wer in indisches Speisen mag, der kennt deren guten Ruf. Zum Erstaunen des Personals haben wir auch beinahe den kompletten Küchenvorrat an Chilischoten aufgebraucht.

So ging auch dieses ereignisreiche Jahr friedlich zu Ende. ■

Foto: teenex e.V.

Charlie Sheen

(Carlos Irwin Estévez) 1965 - lebte noch bei Redaktionsschluß

Wer ist das? Charlie Harper, Schauspieler und Partylöwe, Sohn des Schauspielers Martin Sheen (neben einer Schwester und zwei Brüdern).

Warum wird er in dieser Ausgabe vorgestellt? Mein Vorschlag für DEN Partylöwen ist Charlie Sheen, da er sowohl privat ein Partylöwe ist als auch in seiner Paraderolle als Charlie Harper in der TV-Serie „Two and a Half Men“. Von 2003 bis 2011 spielte Sheen darin einen wohlhabenden, trinkenden, Drogen konsumierenden, nicht alt werden wollenden Frauenliebhaber, der keine Party-Gelegenheit ausließ.

Mein erster Kontakt Ich habe bereits als Kind und vor der Serie Filme (Platoon und Wallstreet) mit ihm gesehen. Dann las ich später in der BRAVO und anderen Medien, die über Stars und Sternchen berichten, über seine Alkohol-, Kokainexzesse und Eskapaden mit Frauen und Callgirls.
Als ich ihn dann in der Serie „Two and a Half Men“ sah, dachte ich nur: „Na, da spielt er sich ja selbst!“

Sein Leben Mit 13 begann sein Interesse am Film, da er seinen Vater zu den Dreharbeiten zu „Apokalypse Now“ begleiten durfte. 1983 flog er zunächst wegen unentschuldigter Fehlzeiten und schlechter Noten von der Schule, holte seinen Highschoolabschluss 2013 jedoch nach und überlegte zu studieren.

In zahlreichen Kino- und TV-Filmen sowie mehreren TV-Serien und Comedys kann man sein schauspielerisches Talent bewundern. Er erhielt mehrere Auszeichnungen, darunter Golden Globes und Emmys. Zeitweise galt er als der bestbezahlte Seriendarsteller der Welt.

Sein Privatleben hingegen ist gezeichnet von gescheiterten Beziehungen, exzessivem Alkohol- und Drogenkonsum sowie zahlreichen Aufenthalten in Entzugskliniken.
Außerdem ist er mehrfach vorbestraft wegen häuslicher Gewalt (u. a. hat er im Drogenrausch seiner damaligen Frau in den Arm geschossen) und hatte Kontaktverbote zu mehreren seiner Kinder. Außerdem gab er neulich bekannt, sich mit HIV angesteckt zu haben.

In den USA wird die Bezeichnung „sheening“ als Synonym für starken Drogenmissbrauch und Totalabstürze verwendet.

Sein Kommentar zu Drogen Charlie prahlt in Interviews gerne damit, dass er „Dank“ seines Tigerblutes mehr Rauschmittel vertrage, als ein gewöhnlicher Mensch überleben könne, und „Sterben nur etwas für Amateure und Idioten“ sei. (Mal sehen wie lange noch, wenn er so weitermacht?)

Was erhoffe ich mir für teenex? Jeder Mensch hat mindestens eine große Aufgabe im Leben, und wenn es nur die ist, ein abschreckendes Beispiel zu sein. ■

Wer FEIERN kann, kann ARBEITEN?

Ob da wohl ein System dahintersteckt? Erst schreiben sie über Drogen, dann über Depression – und nun über Partys.
In welch dunkler Nachbarschaft soll denn das Feiern nur verortet werden? Tatsächlich könnte man argwöhnisch werden, denn die nordisch-rationale, um nicht schlichtweg spaßfeindliche Kultur zu sagen, war noch nie verlegen, sobald es um handfeste Taschenweisheiten ging: Wer feiern kann, kann auch arbeiten. So sagt man doch so schön, nicht wahr?

Schon immer kam mir dieser moralische Begründungszusammenhang fragwürdig vor. Wenn man die Moral beiseitelässt, mutet die umgekehrte Schlussfolgerung – wer feiern kann, kann eben deshalb nicht arbeiten – rein logisch sehr viel plausibler an. Nicht, weil man, während man feiert, nicht arbeiten kann; denn es ist ja klar, dass hier ein Nacheinander gemeint ist. Auch nicht, weil der aufgrund von Schlaflosigkeit, Tanzexzessen und geistigem Getränk Entkräftete nur noch wenig zum Arbeiten taugt.
Sondern vor allem, weil der vom Naturell zum Feiern neigende Mensch prinzipiell fürs Arbeiten ungeeignet erscheint. Man müsste also, wenn man seine Vernunft und nicht sein von Ressentiment genährtes Herz gebrauchte, viel eher diagnostizieren: Wer feiern kann, der kann nicht arbeiten.

Aber wovon rede ich da? Vernunft? Das ist womöglich etwas viel verlangt in einer Gesellschaft, die den Einzelnen so restlos in ihren Mechanismus absorbiert hat, dass er noch mit stolzgeschwellter Brust die Maximen solcher Einverleibung für die eigenen hält – die vorzügliche Tugend der protestantischen Ethik, die man, wie ich meine, auch gut und gerne als Heroismus der Dummheit bezeichnen könnte:
„Wie, Dietrich, du heute im Büro? Hast du nicht gestern bis in die Puppen gefeiert?“
– „Das stimmt, aber du weißt doch: Wer feiern kann, kann auch arbeiten.“

Was für ein Vorbild! Dietrich feiert, Dietrich arbeitet. Schließlich ist Dietrich ja nicht blöd. Was uns nebenbei ein schönes Stichwort zum Schluss beschert. Während nämlich Sokrates noch selbstkritisch resümierte „Ich weiß, dass ich nichts weiß“ (eigentlich 'nicht', was die Sache nur noch genauer trifft), verkündet der moderne Mensch im Brustton der Überzeugung:
„Ich bin doch nicht blöd!“ – Hierüber kann man ja vielleicht einmal nachdenken. Am besten auf einem Weihnachtsmarkt bei ein paar Gläschen Glühwein … ■

WO GEHEN WIR HIN?

WERDEN WIR SATT?

Tage Tage Tage

So geht ... Party!

Ein ausgeschlagener Zahn, ein neuer Ehering am Finger, ein Tiger im Bad, Chaos in der Luxussuite ... Wer kennt sie nicht, diese herrliche Anfangsszene aus dem Kino-Blockbuster „Hangover“? Die Nacht zuvor muss gut gewesen sein, aber die Erinnerung an irgendwelche Details des Junggesellenabschieds fehlt. Ganz so ungesteuert darf es nicht ablaufen, wenn man von seiner eigenen Party am Abend zuvor auf den Netzwerken was berichten will. Ein paar Vorbereitungen sind einfach zwingend und – da nicht jeder der geborene Eventmanager ist – gibt es mit den nächsten Zeilen ein paar Tipps, wie man eine unvergessliche Party aufzieht. Das Ganze braucht Vorlauf – eine gute Planung ist oft die halbe Miete!

Das Abendmahl, Leonardo da Vinci 1694-98, Mailand

Die ersten Überlegungen müssen damit beginnen, welcher erlauchte Kreis kommen darf. Bloß an die eigenen Kumpels oder Freundinnen zu denken, ist naheliegend, bietet aber eine Garantie auf bekannte Rituale. Eine in etwa gleiche Mischung beider Geschlechter ist wichtig, Pärchen schotten sich oft ab und manch einer wird durch den Alkoholkonsum am Ende aggressiv. Steht die Liste der Aspiranten fest, stellt sich die Frage nach der Form der Einladung. Klar kann man das als „Geheime Gruppe“ auf Facebook angehen, aber ein beschriebener Kieselstein oder ein leicht angekokeltes Stück Papier in einer Mate-Flasche schafft mehr Interesse und steigert die Vorfreude deutlich.

Zwingend ist, Anlass, Zeitpunkt, Ort und den spätesten Zusagetermin zu benennen. Die „Geburtstagsfeier von Julian“ als Grund anzugeben, wirkt auf Dritte nicht unbedingt prickelnd. Mit Ansprachen wie „Mit 16 schon Genie“ oder „Rapper J lädt zum ultimativen Dreh“ weckt man mehr Interesse – wer will schon am Ende nur die Hälfte der Eingeladenen begrüßen? Von Weitsicht erweist sich stets ein Check, ob zum geplanten Termin nicht eine andere Veranstaltung in der Nähe läuft. Von nicht minderer Bedeutung ist die Auswahl der Partylocation. Wer im Wohnzimmer oder im Partykeller des Elternhauses feiert, schafft keine nachwirkende Erinnerung an etwas Besonderes. Ein Schrottplatz, eine Kiesgrube oder der Hangar des örtlichen Kleinflughafens stellen ein anderes Kaliber dar. Natürlich müsst ihr euch im Vorfeld mit dem jeweiligen Eigentümer absprechen und die Einzelheiten klären. Je weiter weg man vom Wohngebiet ist, umso lauter kann die Mucke schallen. Aber man muss dafür alles dorthin karren: Musikanlage, Lichtshow, Generator, Getränke und Verpflegung. Falls der Weg kompliziert sein sollte, unbedingt eine genauere Beschreibung oder exakte GPS-Daten angeben. Habt ihr euch mit diesen Basics festgelegt, dann muss nur noch der Zeitpunkt bestimmt werden, bis wann eine Zusage zu geben ist.

Dass dies nicht eine überflüssige Formalität, sondern für eure Planung essenziell ist, merkt ihr beim Einkauf der Getränke und des Essens. Wer nicht die spätere Teilnehmerzahl kennt, bleibt auf vielen Resten sitzen oder wird nach nicht mehr vorhandenem Nachschub auf der Party selbst angesprochen. Die Tanke nebenan ist wegen der langen Öffnungszeit zwar bequem, aber für eine größere Anzahl Köpfe auch teuer. Der Gang zum Getränkegroßhändler einige Tage vorher lässt nicht nur im Portemonnaie mehr übrig, sondern bietet die zusätzliche Option auf Tische, Stühle, Gläser und ... manchmal wird auch der nicht verbrauchte Rest wieder zurückgenommen.

Ein, zwei Tage davor wird es dann wirklich ernst. Das Essen will besorgt und vorbereitet werden. Wer nicht gerade den Pizza-, Sushi-Dienst oder einen sonstigen Dienstleister einschaltet, muss selbst Hand anlegen und/oder die anderen Teilnehmer zur Mithilfe auffordern. Ein Buffet auf dem Tapeziertisch wirkt immer gut, auch das Selbstzusammenstellen von Burgern (durch Schüsseln mit Burgerbrötchen, Salat, Gurken, dünnen Frikadellen, Käse, Ketchup) lässt manchen etablierten Anbieter alt aussehen. Die meisten Zutaten überstehen durchaus eine Nacht im Kühlschrank und so kann der eigentliche Tag dem aufwendigen Erstellen einer Playlist, der Outfitwahl und dem Transport sowie dem Aufbau der nötigen Partyinfrastruktur vorbehalten bleiben.

Die Party ist nicht zwingend ein Selbstläufer. Wer gleich auf Nummer sicher gehen will, verkündet mit der Einladung das Motto. „Halloween“, „Jack Sparrows Night“, „Moulin Rouge“ oder „The scaring Dead“ zwingen auch die Eingeladenen zur thematischen Auseinandersetzung und einem passenden Auftritt. Neben solchen eingefädelten Rollenspielen bieten sich – ohne vorgegebenes Motto – eine Reihe von Spielen an: Flaschendrehen, Karaoke, Kleidertausch, Russische Post ... Ohne für einen namhaften Konsolenhersteller Werbung machen zu wollen, kann man natürlich auch mit einem Beamer Games wie „Just Dance“ spielen, die zugleich für entsprechende Musik sorgen und einem die Auswahl der hoffentlich legal downgeloadeten Titel ersparen.

Den krönenden Abschluss bildet kein Feuerwerk, denn dafür benötigt man eine Ausnahmegenehmigung. Auch das Aufsteigenlassen von chinesischen Papierlaternen etwa ist mittlerweile in den meisten Bundesländern verboten. Wie wäre es mit einem Contest, wer mit einer Fackel die besten Nachthimmel-Figuren auf das lichtempfindliche Smartphone zeichnet? Wer bei der Verabschiedung dann in die müden, aber doch begeisterten Augen blickt, wird das heimliche Lob mit Sicherheit spüren. Man braucht definitiv keinen Dienstleister, der teuer eine Party organisiert. Wer selbst ein solches Event durchzieht und sich im Lauf der Zeit dabei steigert, tut sich selbst den größten Gefallen. Es gibt durchaus reelle Berufsperspektiven und wer im Gespräch hierzu schon auf einige Erfahrung verweisen kann, für den kann dieser Spaß zu einer interessanten Beschäftigung führen..

Hilfreiche Links zur Partyplanung unter: ■

PDF Checkliste Party

YouTube

Ein rauschendes Fest

LAN Party

Walter Franzke

Party ohne Drogen - wie soll das gehen?

Es ist so, als hätten deine Freunde weniger Spaß, weil DU nichts trinkst.
Jeder kennt Gruppendruck, aber er wird umso alberner, wenn andere Leute ihre eigene Stimmung davon abhängig machen, ob du nun etwas trinkst oder eben nicht. Also bist du ein guter Freund und kein stimmungskillender Idiot. Du trinkst jetzt was! Die Party kann laut der Reaktion deiner Begleiter nur richtig losgehen, wenn ALLE betrunken sind.

Verstehen wir uns nicht falsch: Mit gelockerter und gleichzeitig heiterer Stimmung, die oftmals durch den Einfluss des Alkohols im Blutkreislauf hervorgerufen wird, können die besten, erinnerungswürdigsten und spaßigsten Erlebnisse entstehen. Es fällt leichter zu tanzen, jemanden kennenzulernen und zu küssen. Mehr Risikobereitschaft und die Lebe-den-Moment-Mentalität sorgen für Taten, die du dir nüchtern niemals zugetraut hättest. Ganz einfach: Betrunken lernst du dein anderes Ich kennen. Das aber kann auch negative Züge annehmen und die sind nicht immer kontrollierbar, sondern stimmungs- und situationsabhängig. Überzeugte Pazifisten können Schlägereien beginnen, Freundschaften auf die Probe gestellt werden, weil unüberlegte Aussagen getätigt werden, oder üble Unfälle passieren.

Worauf kommt es nun also an? Auf die Abwägung der Dinge, die passieren könnten, und wie man mit ihnen, falls sie eintreten, umgeht. Das allerdings wird dir nicht garantieren, immer schadenfrei ins Bett zu gehen – oder aus selbigem wieder aufzustehen. Wer sagt: „Ich kriege schon keinen Kater“, wird irgendwann mit einem aufwachen. Wer sagt: „Heute nur ein Bier“, der wird irgendwann auch mit leerem Portemonnaie aufwachen, weil er ungezügelt fünfmal so viel getrunken hat.
Eine beliebte Rechtfertigung lautet: „Ja, war doof, hat aber auch enorm viel Spaß gemacht.“ Keine Frage, das kann wirklich sehr viel Spaß machen. Nur ist es wirklich notwendig? Hätte man nicht auch Spaß haben können, ohne den Abend ausufern zu lassen?
Klar kann man das.
In erster Linie trifft man sich nicht zum Trinken, sondern zum Beisammensein. Das Rauschmittel (es muss nicht immer nur der Alkohol sein) ist nur ein Mitbringsel in die Runde. Oft gehört es einfach dazu, wird also selbstverständlich. Es ist ein „Extra“ in deiner Beziehung zu deinem Freundeskreis. Damit also nicht notwendig. Nicht notwendig, aber selbstverständlich. Was dazu führt, dass du die Norm brichst, wenn du mal aussetzen willst – oder dich ganz allgemein davon fernhältst. Wer nicht trinkt und wer nicht kifft, ist nicht automatisch ein Arschloch. Die anderen, die einen dazu drängen, etwas gegen den eigenen Willen zu tun, die sind es.
Merke: Du bist nicht für die Stimmung der anderen verantwortlich.
„Man kann auch ohne Alkohol Spaß haben!“, ist ein beliebter Satz vermeintlich spießiger Erwachsener. Wenn dir deine Freunde sagen wollen, wie du Spaß haben musst, wieso sollten es dann nicht die Eltern und Lehrer tun? Ist das nicht immerhin deine eigene Entscheidung? Selbstverständlich ist sie das! Der Unterschied zwischen deinen Freunden und den Erwachsenen ist so simpel wie logisch: Die Älteren haben mehr und bessere Erfahrungen. Sie wissen, wovon sie reden. Hör dir an, was sie zu sagen haben! Du musst dich nicht unbedingt nach ihnen richten und darfst weiterhin deine eigenen Einsichten sammeln. Aber solche Gespräche können dir Sichtweisen bescheren, auf die du selbst einfach nie gekommen wärest. Es kann genauso lustig sein, deine betrunkenen Freunde dabei zu beobachten, wie sie sich selbst zum Kasper machen.

Tatsächlich gibt es genug gute Gründe, auch mal enthaltsam zu sein.
Manchmal hat man einfach keine Lust auf den Geschmack oder die Wirkung. Dann wäre es nicht gerade klug, dagegen anzugehen. Es gibt genug andere Getränke (alkoholfreie), die super als „Socializer“ funktionieren. Es klingt einfach, aber in einer Vielzahl der Fälle werden Getränke und vor allem Zigaretten als „Anlass“ für Gespräche genutzt. Das lockert die Atmosphäre. Ein Tee tut das übrigens auch, ist nur eher unkonventionell. Es gibt auch Tage, an denen du einfach nichts zu dir nehmen willst oder kannst, weil du dich unwohl fühlst. Warum sollten Freunde einen dazu drängen, wenn du gerade beispielsweise Bauchschmerzen hast. Außerdem ist auch ein sehr überzeugender Grund, dass du das, was du zu dir nimmst, richtig abbauen kannst. Sich dafür zu schämen, ist nicht notwendig. Es ist keine Schwäche, vielmehr eine biologische Gegebenheit, gegen die du eh nichts unternehmen kannst.
Viele Leute trinken übrigens schlicht und ergreifend keinen Alkohol, weil sie am nächsten Morgen nicht mit einem Kater aufwachen wollen. Man sollte im Allgemeinen eine Kosten-Nutzen-Rechnung machen, bevor man sich entscheidet, wie man am jeweiligen Abend vorgeht.
Wenn du an dem Punkt bist, nichts zu dir zu nehmen, musst du deine Freunde davon überzeugen, dass ihr alle trotzdem einen schönen Abend haben könnt. Gewöhn dich daran, dich rechtfertigen zu müssen. Irgendwann wird es deine Freunde nicht mehr interessieren.

Und wenn das alles zu kompliziert ist, gibt es eine Faustformel: Tu’ nichts, was du nicht wirklich willst, und mach nur das, was du für richtig hältst. Wer nach diesem Prinzip lebt, bekommt auch von Anderen Respekt, weil er zu sich selbst steht. Lerne dich rechtfertigen zu müssen, aber steh das durch! Es geht darum, nicht mitzulaufen, sondern selbstbestimmt zu handeln.
Es klingt schwieriger, als es ist. Man kann nur raten, das einmal auszuprobieren. ■

Foto: Joachim Jahn

Alkoholfreie Cocktails können schön bunt sein, Blau ist hier die Farbe, nicht der Zustand.

Foto: Joachim Jahn

Gin Tonic schmeckt heute auch ohne Gin. Seit zehn Jahren gibt es tolle Tonics auch in Deutschland.

Webseite - Relaunch 2016

Oh Ja - Wir haben eine neue Webseite!
teenex hat ein paar Designer auf auf unsere etwas eingestaubte Internetpräsenz losgelassen. Mit den Vorgaben unserer drei teenex-Farben und dem "X" unseres Logos sollten sie etwas Frisches zaubern, immerhin haben wir ja schon das Jahr 2016.

teenex GELB

teenex ROT

teenex BLAU

Die gleichsam großartigen wie geduldigen Webdesigner von Firmennest haben uns dann diese wunderschöne, moderne Webseite gezaubert.

Wie immer war es eine Herausforderung den Spagat unserer Arbeit in einem schlüssigen Konzept darzustellen. Schließlich soll die Vereinsarbeit mit den Vereinsaktivitäten ebenso dargestellt werden, wie das täglich Brot der Hilfen zur Erziehung; ein Teil soll für Jugendliche sein und die Eltern wollen auch informiert werden. Schlußendlich muss genug Platz sein, um das jährliche teenex-Camp zu präsentieren, und alle davor auch.

Nun ist es nur noch Fleißarbeit die weißen Stellen mit Inhalt zu füllen. Aber das haben wir die letzten Jahre in gemeinsamer Zusammenarbeit und mit ehrenamtlicher Hilfe Stück für Stück auch geschafft.

Schnuppert ruhig mal rein, es lohnt sich jetzt schon! ■

Jetzte wern wa so rischtig JELB!

Die neue Zeitung und der Rest

Wie auf der gegenüberliegenden Seite gelesen, haben ein paar Designer in unserem Auftrag unsere Internetpräsenz aufpoliert. Jetzt funkelt teenex wieder im Internet.

Das bedeutet allerdings, dass alles Andere, was wir so als Kommunikation mit der Außenwelt benutzen, über Nacht alt aussieht.
Stück für Stück werden wir das neue Design aus eigener Kraft auf alles übertragen, was aus Papier ist und mit der Zeitung fangen wir an!

Seeehr aufmerksame Leser werden bemerkt haben, dass sich auch die Schrift geändert hat. Denn die Experten für Farben, Formen und Schriften von der Internetagentur firmennest aus Berlin haben uns auch zu modernen Schriften geraten, die unsere bisher verwendeten ablösen werden.
Begonnen hatten wir im letzten Jahrtausend mit einer sehr geometrischen Schrift, die vom Bauhaus inspiriert war:

Futura (1927).

Bisher verwendet haben wir ebenfalls einen Klassiker:

Univers (1957).

Jetzt bricht die Zukunft an, denn für Überschriften kommt die

Yanone
Kaffeesatz (2004)

ins Spiel und für den Fließtext verwenden wir ab sofort die

PT Sans (2011).

Mal sehen ob, das Jahr 2016 lang genug ist, um diese Aufgabe zu bewältigen und ob es überhaupt genug GELB auf dieser Welt gibt, denn gelbe Farbe werden wir jetzt reichlich brauchen! ■

teen

ÜBER UNS

Herausgeber:
teenex e. V.
Thulestraße 4, 13189 Berlin
Telefon: 030 / 47 03 33 52
Funk: 0172 / 936 08 38

druckfrisch@teenex.de
http://www.teenex.de

Gestaltung:

Titelbild:
V.i.S.d.P. Corinna Unser –
Geschäftsführerin teenex e. V.

teenex ist die Abkürzung für: teenager experience – d.h. soviel wie, Jugendliche erfahren, erleben. teenex will Jugendliche unter dem Slogan »It´s cool to be clean« zu einem drogenfreien Leben ermutigen und ihnen Lebenskompetenzen vermitteln.

teenex wurde von der britischen Organisation »Positive Prevention Plus« entwickelt. Es ist das Ergebnis jahrelanger Praxiserfahrung in der Drogenhilfe und -prävention. Seit 1993 läuft das Programm auch in Deutschland. Im Rahmen eines 3½-jährigen Bundesmodellprojektes wurden teenex-Camps in fünf verschiedenen Bundesländern durchgeführt.

Seit dem 12. Juni 1999 ist der teenex e. V. ein selbständiger Verein.

Wir möchten Menschen befähigen, ihre Ressourcen zu entdecken und zu nutzen, um ein selbstbestimmtes Leben in sozialer Verantwortung zu führen.

Der teenex e.V. wurde am 12. Juni 1999 gegründet. teenex ist die Abkürzung für teenager experience und bedeutet so viel wie Jugendliche erfahren, erleben. Wir möchten Jugendliche und junge Erwachsene zu einem suchtfreien Leben ermutigen und ihnen Lebenskompetenzen vermitteln.

Als Träger der freien Jugendhilfe, halten wir schwerpunktmäßig ein Leistungsangebot im Rahmen der ambulanten Hilfen zur Erziehung für suchtbelastete Familien sowie suchtmittelabhängige und -gefährdete Jugendliche vor. Darüber hinaus führen wir verschiedene Projekte im Bereich der Suchtprävention durch.

teenex e. V. ist Mitglied im Deutschen Paritätischen Wohlfahrtsverband
und beteiligt sich an der Initiative Transparente Zivilgesellschaft.

Hier arbeiten wir - hier findet Ihr uns!

Auszeichnungen

2007
Ausgewählter Ort im Land der Ideen (Schirmherrschaft: Horst Köhler)

1996 - 1999
Bundesmodellprojekt mit Förderung durch das Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Seite 3

TERMINE

teen-active

Bei Aktionen außer Haus bitte immer eine Woche vorher anmelden! Treffpunkt ist, soweit nicht anders angegeben, beim teenex e.V. in der Thulestraße 4.

- 13. Januar 2016, 15:30 Uhr
  Schlittschuhlaufen
- 3. Februar 2016, 14:00-16:00 Uhr
  Streetdance-Workshop
- 23. März 2016, 14:00 Uhr
  Wellenbad am Spreewaldplatz

Redaktionssitzungen

- 19. Januar 2016, 19.00 Uhr
- 1. März 2016, 19.00 Uhr
- 5. April 2016, 19.00 Uhr

Vorstandssitzung

- 18. Januar 2016, 18.30 Uhr
- 29. Februar 2016, 18.30 Uhr
- 4. April 2016, 18.30 Uhr

Kostenlose Beratung für Vereinsmitglieder

- Jeden Dienstag von 18:00 - 20:00 Uhr
  Wir bitten um telefonische Voranmeldung.

teenex-Camp 2016

- 11. -16. Juli 2016

Ihr könnt den teenex e.V. ganz einfach beim Einkaufen unterstützen. Klickt auf den boost-Button auf unserer Homepage, wählt darüber Euren Lieblings-Onlineshop, kauft wie gewohnt ein – und schon erhalten wir eine Spende von boost. Ohne Extrakosten für Euch!