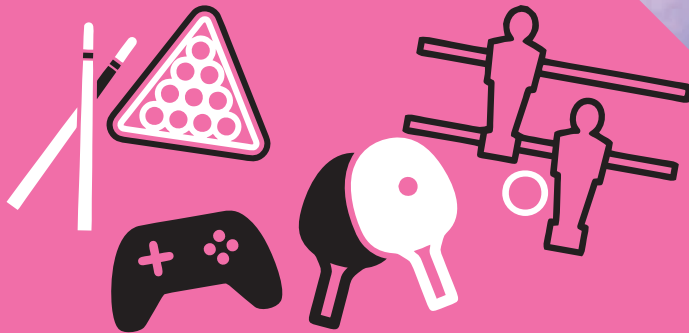


MACH WAS MIT DEINER ZEIT!

Freizeitaktivitäten in der VG Ramstein-Miesenbach



Jugendtreff im



**Mehr
Generationen
Haus**
Miteinander – Füreinander
Ramstein-Miesenbach

**Landstuhler Str. 8a
66877 Ramstein**

**Mo, Di, Do, Fr
15.00 - 17.00 Uhr**

SORGENTELEFONE KOSTENLOS und ANONYM

Telefonseelsorge Pfalz
Rund um die Uhr
0800 - 111 0 111 oder 0800 - 111 0 222

Nummer gegen Kummer
Mo. - Fr. von 15.00 - 19.00 Uhr
0800 - 111 0 333

Jugendtelefon Kaiserslautern
Fr. u. Sa. 16.00 - 22.00 Uhr
0800 - 111 0 444



Online-Beratung lieber schreiben statt reden?

bke-jugendberatung.de
Online-Beratung
für Jugendliche
anonym – kostenfrei – datensicher



Nummer gegen Kummer



Beratungsstellen vor Ort

Jugend- und Drogenberatung release, KL
0631-64575

Caritas, Kaiserslautern
0631-361200

SOS – Familienzentrum, Kaiserslautern
0631-318097500

AIDS-Hilfe, Kaiserslautern
0631/18099

Diakonie Pfalz, Kaiserslautern
0631-72209

Jugend- und Familienbüro, Ramstein
0631-466742



Reichswald-Gymnasium
Ramstein-Miesenbach



laden ein:

Jugendschutz- Tage 2026



24. - 26. März 2026

► täglich von 8.15 bis 12.45 Uhr
für SchülerInnen von Reichswald-Gymnasium und
Realschule plus Am Reichswald

im Congress Center Ramstein

vg.jugendbuero@t-online.de • 06371 - 466 742

www.jugendbuero-ramstein.de

...durch freundliche Unterstützung von



Danke! Die Aktionen zum Jugendschutz und zur Gewaltprävention des Jugendbüros der VG Ramstein-Miesenbach werden unterstützt durch den Landkreis Kaiserslautern, das Landesjugendamt Rheinland-Pfalz und die Leitstelle Kriminalprävention des Landes Rheinland-Pfalz.

Hier gehts um DICH...

Die Zeit zwischen Kindsein und Erwachsenwerden ist etwas ganz Besonderes. In der Jugend passiert unglaublich viel: Gefühle können Achterbahn fahren, Freundschaften und Freizeit werden immer wichtiger, neue Freiheiten eröffnen sich – und mit ihnen viele Chancen, aber auch Entscheidungen, die du selbst treffen musst.



Wie möchtest du mit Alkohol, Tabak, Shishas oder Vapes umgehen? Welche Rolle spielen Cannabis oder andere Substanzen für dich? Fühlst du dich manchmal unsicher oder unter Druck gesetzt? Wie gehst du mit negativen Gefühlen, Selbstzweifeln oder den Erwartungen in sozialen Medien um? Behältst du beim Zocken, Chatten und Streamen den Überblick über deine Zeit? Und wie kannst du deine Privatsphäre schützen und einen guten Umgang mit deiner eigenen Sexualität finden?

Bei all diesen neuen Eindrücken und Möglichkeiten ist es nicht immer leicht, den Kopf frei zu behalten, das Wesentliche im Blick zu haben und die Balance zwischen Ausprobieren, Verantwortung und Spaß zu finden.

Während unserer Jugendschutz-Aktionstage hast du die Gelegenheit, mit erfahrenen Fachkräften ins Gespräch zu kommen. In einer offenen, wertschätzenden Atmosphäre sprechen sie mit dir über genau diese Themen, beantworten deine Fragen und unterstützen dich dabei, deinen eigenen Weg zu finden.

Nutze diese Chance – wir freuen uns auf dich und heißen dich herzlich willkommen!



Marcus Klein
1. Beigeordneter



Markus Gödtel
Leiter des Jugendbüros

Themen : Referenten : Angebote : Aktionen

Am Dienstag und Mittwoch Alkohol & Drogen ... auf der Straße und in der Freizeit

Polizeihauptkommissar Lukas Kurz
Polizeikommissarin Luisa Müller
PI Landstuhl

Aktion: Kenn dein Limit!

Am Donnerstag Cybermobbing und Sexting

Polizeihauptkommissarin Simone Kampa,
Polizeioberkommissar Phillip Arbeiter
PI Landstuhl

Aktion: Ideen für einen sicheren Umgang mit sozialen Medien

Gewalt an Schulen und im öffentlichen Raum

Kriminalhauptkommissarin Nicole Steitz
Polizeioberkommissar Patrick Busch
SB15, PP Westpfalz

Aktion: Gewalt und seine Erscheinungsformen im jugendlichen Alltag – wie kann man sich schützen?

Das kleine ABC der Selbstverteidigung...

Lerne in einem kleinen Crashkurs wichtige Verhaltensregeln in einer Gefahren- bzw. Konfliktsituation. Für den Notfall bekommst du auch noch verschiedene sofort anwendbare Techniken zur Selbstverteidigung gezeigt. Denn deine Sicherheit liegt uns am Herzen.

Kim Herzog & Team
www.kampfkunst-herzog.de

Aktion: Selbstverteidigung Crashkurs



Liebe, Freundschaft, Sexualität

Das Team der Schwangerschaftsberatungsstelle beantwortet eure Fragen
Caritas Zentrum Kaiserslautern
Aurelia Strobel-Müller, Dipl. Sozialpädagogin
www.caritas-zentrum-kaiserslautern.de
Aktion: Quiz und Würfelspiel



Sexuelle Grenzverletzungen unter Jugendlichen – Wo hört der Spaß auf?

SOS – Familienhilfezentrum
Mitarbeiter*innen des Familienhilfezentrums
www.sos-familienhilfezentrum.de

Aktion: Auch Worte verletzen – rechtzeitig Grenzen setzen



Gefühls-Flaschendreher

Bei uns probiert ihr aus, inwieweit ihr bei euch selbst und auch bei anderen Gefühle erkennen könnt!
Netzwerk Kinder psychisch belasteter Eltern
www.WirSindDa.eu

Aktion: Flaschendreher mit Gefühlskarten- und -Fragen



Sexuell übertragbare Infektionen

Safer Sex und Kondome – wie und wozu?

Team der AIDS-Hilfe Kaiserslautern
www.kaiserslautern.aidshilfe.de

Aktion: Kondomübung



Analog ⇄ Digital

Aufwachsen in zwei Welten

Was macht dich stark?

Was raubt dir deine Energie?

Welche Erfahrungen bekommst du nur in der analogen Welt?

Welche Skills benötigst du im digitalen Raum?

Haus der Jugend, MGH Ramstein

Jochen Seegmüller, Sozialarbeiter und Team

www.mgh-ramstein.de

Aktion: Aktivitäts- und Zufriedenheitscheck



Spiel ums Glück...oder...Schmeiß Dein Geld doch gleich in die Tonne

Fachdienst Glücksspielsucht im

Haus der Diakonie Kaiserslautern

Naomi Afeworki, Sozialarbeiterin/Sozialpädagogin (B.A.)

www.diakonie-pfalz.de

Aktion: Teste Deine Fähigkeiten beim Spiel ums Glück



Mach dir nix vor

Jugend- und Drogenberatung
release

Julia Mikulla, Bachelor Sozialarbeit

Björn Schmitt, Sozialarbeiter

www.release-kl.de

Aktion: Rauschbrillenparcours

release e.V.

Beratung und Hilfe bei Drogenproblemen

Dein Zeichen gegen Hass im Netz

Projekt check the web
Stefan Mayr, Projektleitung

Aktion: Was bedeutet Hate Speech und wie kann ich darauf reagieren?

Setze mit digitalen Tools dein persönliches Statement gegen Hass im Netz.



Das große Jugendschutzkahoot

Kennst du dich aus im Jugendschutzgesetz?

Was ist erlaubt?

Was darf ich mit wie viel Jahren?

Was geht – was geht nicht?

Bei uns bekommst du die Antworten.



Zukunfts- und Lebensentwürfe

Welche Träume und Ziele verfolgst du in deinem Leben?

Geld ist nicht alles – aber ohne Geld ist alles nichts.

Jugendbüro-Team

www.jugendbuero-ramstein.de