

„Wir wollen da sein und zuhören“

MOBILE JUGENDARBEIT IN RACKWITZ UND KROSTITZ: Christian Zomack und Alena Uhlig bauen Brücken zwischen Jugendlichen und Erwachsenenwelt

RACKWITZ/KROSTITZ. Wenn Christian Zomack durch Krostitz fährt, wird er begrüßt und angesprochen. Kein Wunder – der 40-Jährige kommt aus dem Ort und ist hier seit Juni 2025 als Sozialarbeiter für die Mobile Jugendarbeit unterwegs. Gemeinsam mit seiner Kollegin Alena Uhlig, die seit November 2025 dabei ist, kümmert er sich um Jugendliche in Rackwitz und Krostitz. Ein neues Angebot, das dringend gebraucht wurde.

Seit Januar 2025 gibt es die Mobile Jugendarbeit in den Gemeinden Rackwitz und Krostitz in Trägerschaft des Diakonischen Werks Delitzsch/Eilenburg. Beide Gemeinden hatten sich dafür stark gemacht, denn zuvor gab es kein vergleichbares Angebot für Jugendliche. Die Bürgermeister erkannten den Bedarf und handelten.

GEMEINSAMER LEBENSRAUM

Die beiden Gemeinden liegen knapp 14 Kilometer mit dem Auto voneinander entfernt, bilden aber laut Christian Zomack einen gemeinsamen Sozialraum – also den Lebensraum, in dem sich die Jugendlichen bewegen, unabhängig von Verwaltungsgrenzen. „Die Jugendlichen treffen sich auch über die Gemeindegrenzen hinaus. Da es in Rackwitz keine weiterführende Schule gibt, gehen die Kids in Delitzsch aufs Gymnasium oder in Krostitz auf die Oberschule“, erklärt der Sozialarbeiter.

VIER METHODEN – EIN ZIEL

Um die Jugendlichen zu erreichen, arbeiten Christian Zomack und Alena Uhlig mit vier bewähr-

ten Methoden der mobilen Jugendarbeit. „Erstens suchen wir als Streetworker die Jugendlichen dort auf, wo sie sich treffen“, sagt Christian Zomack. Park, Bolzplatz, Bushaltestelle – zwei Mal wöchentlich sind die beiden mit dem Auto unterwegs. Ihr Ziel: ungezwungen ins Gespräch kommen. „Dabei verstehen wir uns als Gast in deren Lebenswelt. Wir wollen nichts aufzwingen, sondern da sein und zuhören.“

Die zweite Methode ist die Gemeinwesenarbeit. „Hierbei übernehmen wir die Rolle einer anwaltlichen Vertretung der Jugendlichen gegenüber Gemeinderäten, Bürgermeistern und Bürgern“, beschreibt Alena Uhlig. „Oder vereinfacht gesagt: Wir sind die Schnittstelle zwischen der Erwachsenen- und der Jugendlichenwelt und machen die Interessen der jungen Menschen sichtbar.“

„Als drittes ist es unsere Aufgabe, den Jugendlichen bedarfsgerechte Freizeitangebote zu unterbreiten oder sie dabei zu unterstützen“, erklärt Christian Zomack. Das kann bedeuten, bei der Organisation von Jugendturnieren unter die Arme zu greifen, Technik für eine Disko bereitzustellen, bei Räumlichkeiten für eine Fahrradwerkstatt zu helfen oder Fördermittelanträge zu begleiten.

Zur vierten Methode zählt die sozialpädagogische Einzelfallhilfe. „Im Idealfall, wenn wir zu den Jugendlichen ein Vertrauensverhältnis aufgebaut haben, können wir sie auch bei individuellen Problemen gezielt unterstützen und begleiten“, sagt Alena Uhlig.

Diese vier Arbeitsbereiche zeigen das breite Spektrum der



Alena Uhlig (23) und Christian Zomack (40) bilden das Team der Mobilen Jugendarbeit in Rackwitz und Krostitz – zwei Mal wöchentlich sind sie mit ihrem Dienstwagen auf Streetwork-Tour. Foto: Nannette Hoffmann

Mobilien Jugendarbeit. „Aber man darf diese Bereiche nicht gesondert betrachten. Sie alle sind miteinander verbunden“, betont Christian Zomack. Der Job verlangt den beiden hohe Flexibilität ab – sie müssen genau wissen, was die Jugendlichen wann brauchen. „Soziale Arbeit braucht ihre Zeit, immer ein bis zwei Jahre, bis sie gefestigt ist“, so der 40-Jährige.

ERSTE ERFOLGE SICHTBAR

Doch erste Erfolge zeigen sich bereits. „Wir sind schon bekannt, haben Kontakte aufgebaut“, freuen sich die beiden. Ein besonderer Moment für Christian Zomack: „Als wir im Oktober 2025 in Krostitz zu einer mobilen Fahrradwerkstatt aufgerufen haben, kamen sofort 15 Jugendliche. Da sieht man, dass sich unser Einsatz auszahlt.“

In ihren Gesprächen mit Jugendlichen zeigt sich vor allem ein Bedürfnis: „Es werden Räumlichkeiten gebraucht. Ein Rückzugsort nur für sie, ein Treffpunkt zum Austausch“, weiß Alena Uhlig. Das hören beide immer wieder. Daher ist es eines ihrer drängendsten Ziele, selbstverwaltete Jugendräume zu ermöglichen – Orte, an denen die Jugendlichen eigenverantwortlich agieren können. „Sie schaffen Freiräume für Selbstbestimmung, Mitgestaltung und persönliche Entfaltung“, erklärt die 23-Jährige.

Ein erster Schritt ist der neue Jugendtreff im Bürger- und Dienstleistungszentrum „Rackwitzer Landi“. „Hier können sich Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 20 Jahren immer mittwochs und freitags treffen, Tischtennis und Dart spielen, gemeinsam kochen oder einfach gemeinsam abhängen“, sagt

Christian Zomack. Allerdings nur, wenn er oder Alena Uhlig vor Ort sind. Das ist der Unterschied zu selbstverwalteten Jugendtreffs, in denen die Jugendlichen selbst Verantwortung tragen.

JUGENDLICHE MITDENKEN

Was beide in ihrer Arbeit wahrnehmen: Jugendliche werden in den Gemeinden seit Jahren nicht ausreichend mitgedacht. „So gibt es zum Beispiel bei Festen Angebote für kleine Kinder, aber kaum welche für Jugendliche. Und wenn es Angebote gibt, sind die in festen Strukturen verankert, wie bei der Feuerwehr oder im Sportverein“, so Christian Zomack. Diese traditionellen Vereinsstrukturen erreichen längst nicht alle jungen Menschen. Daher werden beide nicht müde, bei den Bürgermeistern und anderen Gremien für die Ju-

gendlichen einzutreten und zu appellieren, in sie zu investieren. Schließlich sind sie die Zukunft der Gemeinden – und brauchen heute die Grundlagen, um morgen hier bleiben zu wollen.“

ENGAGEMENT AUS ÜBERZEUGUNG

Für Alena Uhlig ist die Mobile Jugendarbeit in Rackwitz und Krostitz die erste Stelle nach ihrem Studium. Ihr ist es wichtig, Sprachrohr zu sein, sich einzusetzen für eine Generation, von der sie altersmäßig nicht weit entfernt ist. „Das sehe ich als Vorteil, dass ich noch nah dran bin an ihrer Lebenswelt und in vielen Dingen weiß, wie Jugendliche ticken.“ Sie mag die direkten Momente mit den Kids im Alltag, das Reden auf Augenhöhe.

„Ich möchte, dass die Jugendlichen gesehen werden, ihren Platz in der Gesellschaft bekommen und die Möglichkeit erhalten, sich zu verwirklichen. Dafür bin ich da“, betont Christian Zomack. Er ist seit 2009 Sozialarbeiter. Was ihn an seiner derzeitigen Stelle motiviert: etwas vor der eigenen Haustür zu bewirken.

SPÄTE, ABER WICHTIGE INVESTITION

Für die beiden ist es gut und wichtig, dass es jetzt die Mobile Jugendarbeit gibt. „In den vergangenen Jahren wurde in Deutschland generell an Angeboten für Jugendliche gespart“, sagt Christian Zomack. „Jugendclubs wurden geschlossen, Sozialarbeiterstellen gestrichen, viele Projekte zurückgefahren – ein bundesweiter Trend, den wir

auch in der Praxis spüren.“ Dann kam die Pandemie und traf Jugendliche besonders hart. Immer mehr entwickelten psychische Belastungen und Erkrankungen, gleichzeitig waren Unterstützungsstrukturen mancherorts geschwächt.

„Umso wichtiger ist es aus seiner Sicht, dass der Landkreis Nordsachsen gemeinsam mit den Gemeinden Rackwitz und Krostitz gegengesteuert hat: 2025 wurde die Mobile Jugendarbeit aufgebaut und damit die Unterstützung für junge Menschen vor Ort ausgebaut.“ Daher brauchen sie weiterhin Rückhalt – von Politik, aber auch von Nachbarn, Vereinen und allen, die in den Gemeinden Verantwortung tragen.

Manche sagen, das komme zu spät. „Aber was wäre die Alternative?“, fragt Christian Zomack. „Gar nichts tun ist auch keine Lösung.“ Dann lieber jetzt anfangen, auch wenn der Weg steinig ist. Er vergleicht die Arbeit mit dem Bau eines Hauses: „Wenn man ein Haus bauen möchte, ist das auch nicht in einem Tag getan.“

Christian Zomack und Alena Uhlig haben jedenfalls schon angefangen zu bauen – Stein für Stein, Begegnung für Begegnung.

NANNETTE HOFFMANN

☎ Kontakt zur Mobilen Jugendarbeit für Rackwitz und Krostitz:
Alena Uhlig
Mobil: 0152 095 234 46
E-Mail: alena.uhlig@diakoniedelitzsch.org
Christian Zomack
Mobil: 0173 269 216 3
E-Mail: christian.zomack@diakoniedelitzsch.org

Gesundheit

ANZEIGE

Megatrend in Deutschland angekommen: „Schlaf-Magnesium“ stürmt die Apothekencharts

Zu den „Neuprodukten des Jahres“ aufgestiegen: Baldriparan Magnesium PLUS wird zum Einschlaf-Star im Versandhandel

Magnesium als Einschlafhilfer ist in den USA längst ein Megatrend. Nun sorgt ein deutsches Präparat auch hierzulande für Furore: Baldriparan Magnesium PLUS wurde als eines der erfolgreichsten Neuprodukte 2025 im renommierten Online-Apotheken-Ranking³ ausgezeichnet. Profitieren Sie jetzt von diesem Boom: Viele Probleme im Schlaf könnten mit Magnesiummangel in Verbindung stehen. Die bekannte Schlafmarke setzt auf die optimale Kombination der Inhaltsstoffe. Wir decken auf, welche Rolle Magnesium und Melatonin beim Einschlafen spielen können.

Ob stressiger Alltag, Sorgen, schwierige Entscheidungen oder die Beziehung – welche Gründe Betroffene auch wachhalten, alle wünschen sich eine möglichst sanfte und zuverlässige Unterstützung, die den Körper nicht belastet und den natürlichen Schlaf-Rhythmus wieder ins Gleichgewicht bringt. Der neue Schlaftrend aus den USA ist daher erstmal nicht verwunderlich. Statt auf Schlaftabletten setzen



Voll im Trend: Neue Einschlafhilfe von Baldriparan startet in Deutschland durch.

dort viele auf das Mineral Magnesium. Aber lässt sich auch wissenschaftlich ein Zusammenhang zwischen Schlaf und Magnesium-Versorgung herstellen?

Welche Rolle spielt Magnesium?

Magnesium ist an über 300 verschiedenen Vorgängen im

menschlichen Körper beteiligt. Vielen ist bekannt, dass Magnesium eine normale Muskelfunktion im Körper unterstützt.¹ Gerade Menschen, die im Schlaf durch Muskelkrämpfe gestört werden, sind auf eine ausreichende Magnesiumzufuhr angewiesen. Magnesium trägt auch zu einer normalen Funktion des

Nervensystems bei¹, indem es die Reizweiterleitung zwischen Nervenzellen fördert und an der Bildung von Neurotransmittern wie Serotonin und Melatonin beteiligt ist. Außerdem fördert Magnesium eine normale psychische Funktion.¹ Wenn der Körper unter Stress viele Stresshormone wie Cortisol ausschüttet, führt dies

zu schlechterem Schlaf. Wer regelmäßig unter Schlafproblemen leidet, sollte also seinen Magnesiumspiegel im Blick behalten.

Magnesium ist nicht gleich Magnesium

Wer glaubt, ein einfaches Präparat aus dem Supermarkt könne die nächtliche Erholung nachhaltig fördern, greift meist zur falschen Formel. Denn der Körper kann nicht jede Magnesiumverbindung gleich gut verwerten. Deshalb empfehlen Experten Magnesium-Komplexe – mehrere Magnesiumverbindungen, idealerweise ergänzt um Melatonin. Ein besonders wertvoller Baustein für den Abend ist z. B. Magnesiumbisglycinat. Es enthält die

Aminosäure Glycin, die als „beruhigende Aminosäure“ gilt. Zudem ist diese Verbindung besonders hochwertig und besticht mit einer hohen Bioverfügbarkeit.

Die Formel macht den Unterschied

Ein optimal abgestimmter Komplex aus ausgewählten Ma-

gnesiumformen ist eine wichtige Grundlage. Aber das reicht nicht aus! Auf dem deutschen Markt gibt es jetzt ein spezielles, neues Power-Präparat – entwickelt von Baldriparan, dem Nr. 1 Schlafexperten für pflanzliche Schlafhilfen in deutschen Apotheken. Mit Baldriparan Magnesium PLUS hat der Schlafexperte den Megatrend aus den USA nach Deutschland geholt. Baldriparan Magnesium PLUS kombiniert die hochwertigen Magnesiumformen Magnesiumbisglycinat, Trimagnesiumdicitrat und Magnesiumoxid. **Der Clou: Das Plus an Melatonin trägt nachweislich zur Verkürzung der Einschlafzeit bei.**² So wird das Power-Magnesium zum alltagstauglichen und wissenschaftlich fundierten Einschlafbeschleuniger, der unterstützt, ohne abhängig zu machen.

Für Ihre Apotheke:
Baldriparan
Magnesium PLUS
(PZN 19927389)

www.baldriparan.de