

Freshbreak

Die Schülerzeitung



Sommer 2017

Preis: Schüler 0,50 Cent Andere: 2.00 Euro

Impressum

Herausgeber:

Schüler und Schülerinnen der Schule Krankenhaus- und Hausunterricht Klinikum Bremen-Ost, Züricher Str. 40, Telefon der Schule (0421) 408-1613, E-Mail: 216@bildung.bremen.de

Beiträge von:

Tim, Mariam, Magda, Naja, Joyce, Elisabeth, Nico, Leon, Jaspa, Rahel, Eugene, Emily, Jan, Nico, Lindsey, Leonie, Anna, Nicolas, Maribel, Kevin, Jenny

Verantwortlich:

Svenja Ahlers, Petra Brandt, Anja Strosetzky

Druck:

Schule für Krankenhaus- und Hausunterricht Klinikum Bremen-Ost

Datum:

Sommer 2016 - Sommer 2017

Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser,

diesmal musstet Ihr länger warten, aber jetzt ist es endlich wieder soweit—die neue Freshbreak ist da. Hoffentlich freut Ihr euch über die vielen spannenden Themen, die wir für euch gesammelt haben.

Es hat uns richtig Spaß bereitet, diese Zeitung zu gestalten. Wir haben unsere eigenen Interessen eingebracht und für Euch dieses Mal ein spezielles Hauptthema erarbeitet: „Körper und Seele“. Wir würden uns sehr freuen, wenn die Zeitung Euch gefällt und Ihr aus dem Reinschauen nicht mehr rauskommt. Hoffentlich ist für jeden etwas dabei. Wir glauben jedenfalls, dass es sich lohnt.

Viel Spaß beim Lesen!

Bis dahin,
Eure Redaktion



Inhalts-

Rubrik: Filme und Serien	
Doktor Strange Movie Review (englisch Version)	6 - 7
Naruto	8 - 9
American Horror Stories: Mein Liebling von AHS	10 - 11
Rubrik: Körper und Seele	
Luzides träumen	12 - 13
Zappelphilipp, „Hans guckt in die Luft“ „Traumsuse“ was steckt dahinter?	14 - 17
Woher kommen die Begriffe „Klapse“ und „Klapsmühle“	18 - 19
Warum schlafen wir?	20
Normalität und Abnormalität Was ist überhaupt Normal?	21-22
Halten Sie sich für einen guten Freund?	23
Depressionen	24 -25
Rubrik: Wissenswertes aus der Natur	
Meine liebsten Edelsteine	26-28
Lösung Kreuzworträtsel	29
Das Urpferd, klein wie ein Hase	30-31
Warum fallen Katzen immer auf die Füße	32-33
Rubrik: Zum Selbermachen	
Hexensuppe	34-35
Do it yourself-Kosmetik	36-39
Die 5 besten DiY Geschenkideen	40-42
Rubrik: Vorschläge, Tipps und Events	
Videospiele 2017	43-45
Top Nation	46
Events/Konzerte	47
Rubrik: Spiel und Spaß	
Scherzfragen	48
Ausmalbilder	49
Gehirntraining	50
Kreuzworträtsel	51
Horoskope	52

Verzeichnis

Rubrik: Einblicke und Ausblicke (Persönliches und Fantasie)	
Der Traum eines Jungen	53-54
Mein Praktikum als Elektroniker	55
Der Steg	56
Leonies Kurzgeschichte	57
Der Serienmörder	58
Sich beobachtet fühlen	59
Saltatio Mortis	60
Lösung Sudoku	61
Rubrik: Stars und Sternchen	
Kurt Cobain	62-63
Bansky	64-65
Rubrik: Freshbreak im Gespräch	
Interview mit einer Betreuerin in Bremen Ost	66-67
Interview mit einer Lehrerin in Bremen Ost	68-69

Filme und Serien

The movie “**Doctor Strange**” is the movie based on the marvel comic “Doctor Strange” by Steve Ditko. “Doctor Strange” is a part Fantasy part Realistic Movie. In the movie we get to know Doctor Stephen Strange (who is later known as “Doctor Strange”), the best neurosurgeon in the business, who gets caught in a car crash and has to get surgery 7 times! His hands are now not as nimble as before the accident and he is not able to do surgery. He hears of a man who has recovered from the irrecoverable, Jonathan Pangborn and searches for him. He finds him at a baseball court and Pangborn tells him about a place in Nepal where he found a way to cure himself from paralysis and where to find it. Strange goes looking for that place and finds it in Kathmandu. The place is called Kamar-Taj. There he meets “The Ancient One”, a Sorceress that has lived for an unknown amount of time. She shows him a couple of magic things and Strange can’t believe his eyes and



Filme und Serien

asks “The Ancient One” to teach him the ways of magic. She agrees, despite him being so arrogant, which reminds her of Keacilius. Keacilius is a Scholar of “The Ancient One” who turned evil and stole a document with an evil ritual. Strange is taken in by “Master Mordo” who teaches him how he can control and create weapons and portals with his hands. Strange learns fast and taps into forbidden knowledge so that almost everyone gets killed. Strange then gets into a fight with Keacilius and his henchmen and he finds his artifact the “Cloak of Levitation” a cloak that lets him levitate and fly a little bit. The cloak also protects him from a couple of attacks from Keacilius and his henchmen.

My Opinion: In my opinion “Doctor Strange” is a well done movie that has a lot of action, mind bending and brain frying scenes and really impresses with the animations. The actors did their jobs well. A second “Doctor Strange” movie is planned. I rate it over all 8,4 /10.

Tim, 17

Movie Review — English Version



Filme und Serien

Naruto

Autor: Masashi Kishimoto



Filme und Serien

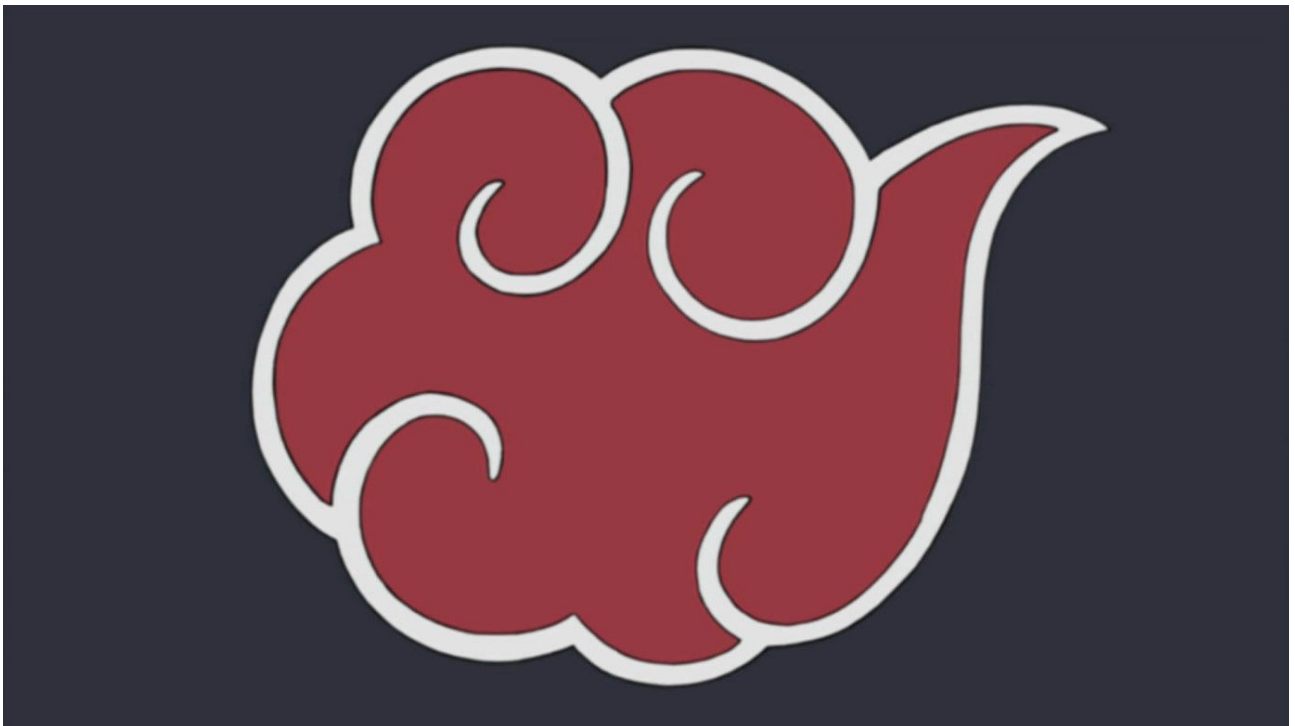
Der Anime entstand am 21. September 1999. Es ist ein deutscher Anime, der eine lange Zeit im Fernsehen lief und vielleicht läuft Naruto immer noch im Fernsehen.

Nach meiner Meinung ist es ein sehr guter Anime. Im Anime gibt es eine Gruppe, die Feinde von Naruto, die Akatsuki heißen.

Das ist das Zeichen von Akatsuki:

Es ist eine Rote Wolke auf einen Schwarzen Mantel .

So, das war mein Wissen über Naruto Uzumaki.



Mariam (12)

Filme und Serien

American Horror Storys

American Horror Storys ist eine Serie aus America in der es - je nach Staffel — um unterschiedliche Horror Storys geht. Es gibt bisher 5 Staffeln in Deutschland. In Staffel 1 geht es um ein Geisterhaus, in das die Familie Harmon unwissend einzieht. Dieses Haus ist jedoch von Teufel besessen.



In Staffel 2 geht es um die Nervenklinik, in der der grausame Frauenmörder Bloodyface sein Unwesen treibt. In der 3. Staffel geht es um eine Gruppe von Hexen, die gegen eine andere Gruppe von magiebegabten Menschen und die immer noch bestehende Verfolgung von Hexen kämpfen müssen. In der 4. Staffel geht es um eine der letzten Freak-shows und deren Kampf ums Überleben, während ein Serienkiller in der kleinen Stadt Jupiter Angst und Schrecken verbreitet. In der Staffel 5 geht es um ein Hotel, das von Geistern und Vampiren bewohnt wird.

Filme und Serien

Mein Liebling von AHS

Mein Liebling von AHS ist Even Thomers Peters, geboren am 20. Januar 1987. In Staffel 1 spielt er Tate Longden, in der 2. Staffel Kit Walker und in den anderen Staffeln ist der **heiße Typ** immer wieder vertreten. Meiner Meinung nach kann man auf diesen Boy einfach nicht verzichten! Eine Staffel AHS ohne Even Peters wäre einfach nicht das selbe.

Carina, 16



Körper und Seele

Luzides Träumen

Ein luzider Traum, auch Klartraum (von lateinisch lux, lucis, „Licht“), ist ein Traum, in dem der Träumer sich dessen bewusst ist, dass er träumt. Paul Tholey, der bedeutendste deutsche Klartraumforscher, formulierte dies folgendermaßen: „*Klarträume sind solche Träume in denen man völlige Klarheit darüber besitzt, dass man träumt und nach eigenem Entschluss handeln kann.*“

Bei dieser Definition stützt sich Tholey auf die Philosophin Celia Green und den Psychologen Charles Tart. Tholey und der US-amerikanische Psychologe Stephen LaBerge sind die beiden zentralen Pioniere auf dem Gebiet der modernen Klartraumforschung. Die Fähigkeit, einen luziden Traum zu erleben, hat vermutlich jeder Mensch und man kann lernen, diese Form des Träumens herbeizuführen. Ein Mensch, der gezielt Klarträume erleben kann, wird auch Oneironaut genannt (vom griechischen Oneiros „Traum“ und nautes „Seefahrer“).

Klarträume und Schlafphasen

Klarträume werden überwiegend in der REM-Phase des Schlafs (REM engl. Rapid Eye Movement; auch paradoxer Schlaf wird eine Schlafphase genannt, die unter anderem durch schnelle Augenbewegung bei geschlossenen Lidern gekennzeichnet ist. Dabei sind Eigenschaften aufzuweisen, die sonst auf einen wachen Zustand hinwiesen) beobachtet. Es liegen jedoch auch Berichte aus der sogenannten NREM (Non-REM, nennen wir es Nicht-REM).

Luzide Träume sind in REM-Schlaf methodisch leichter nachzuweisen. Der entscheidende Nachweis erfolgt mit Hilfe von Augenbewegungen. Die Augenmuskeln bleiben im Gegensatz zu allen anderen Muskeln des Körpers im Klartraum willkürlich steuerbar.



Körper und Seele

Techniken zur Einleitung von Klarträumen

Klarheit gewinnende Technik (engl. dream included lucid dreaming, kurz DILD). Der Träumende wird sich im Traum spontan oder situationsbedingt bewusst, dass er träumt. Um diese kritische Haltung im Traum hervorzurufen muss man sich tagsüber öfter ernsthaft fragen, ob man grade träumt oder wach ist. Diese Frage und die kritische Haltung wird in den Traum übertragen.

Klarheit bewahrende Techniken (engl. Wake induced lucid dreaming, kurz WILD) Der noch wache Mensch, der sich seines Wachzustands bewusst und des baldigen Träumens bewusst ist, erhält sich diese Klarheit, während sein Körper in die natürliche Schlafparalyse verfällt und er zu träumen beginnt. Für WILD Techniken fanden Wissenschaftler weniger überzeugende Resultate.

Anwendung des luziden Träumens/Psychotherapie

Die Behandlung von Albträumen ist ein Einsatzgebiet von Klarträumen. Celia Green und Stephen LaBerge haben Fälle belegt, in denen sich der Träumer durch einen Albtraum seines Traumzustands bewusst wurde und dadurch den weiteren Traumverlauf in eine positive Richtung lenken konnte. Inzwischen wurden Techniken entwickelt, die die persönlichen Konflikte, die im Traum als beängstigend wahrgenommen werden, durch den Klartraum in positive Auflösung gewandelt werden konnte. Daraus ziehen sie den Schluss, dass Klarträume unter anderem auch begleitend zur psychotherapeutischen Behandlung von Patienten eingesetzt werden könne, die unter posttraumatischen Belastungsstörungen leiden, wenn sie nach einem traumatisierenden Erlebnis von Albträumen geplagt werden. Ausgehend von der Annahme, dass alle Aspekte eines Traums und damit auch die eines Klartraums Bewusstseinsbestandteile sind, kann ein Träumer in dialogischer Form mit bewussten und unbewussten Anteilen seiner Psyche in Kontakt treten, also quasi kann der Träumer mit seiner Psyche reden.

Er kann beispielsweise Traumfiguren nach ihrer Bedeutung oder nach dem Sinn des Traumes fragen undungen im Traum selbst erreichen.

Naja,15

Zappelphilipp, Hans-guck-in-die-Luft, Traumsuse Was steckt dahinter?

ADHS steht für **Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung**. ADHS gehört zu den häufigsten psychischen Störungen der Kindheit. Bei mehr als der Hälfte der Betroffenen bleibt sie lebenslang bestehen. Die Hauptmerkmale von ADHS sind Unaufmerksamkeit, Hyperaktivität und Impulsivität. Wird die Krankheit nicht behandelt, beeinträchtigt sie die Betroffenen sowohl in ihrer schulischen und später beruflichen Leistungsfähigkeit als auch in ihren sozialen Kontakten.

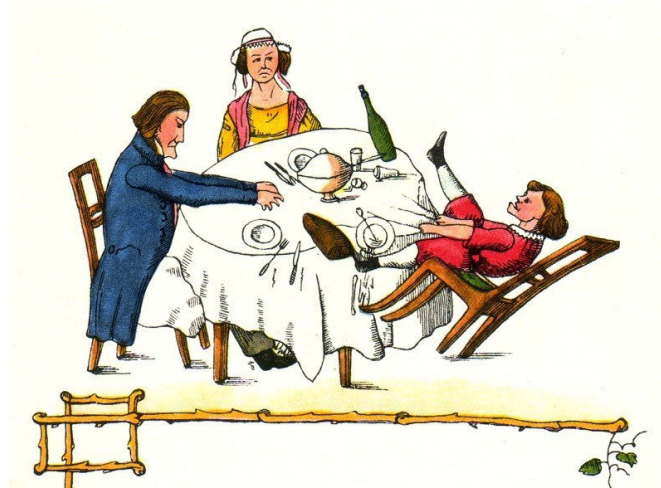
Zappelig und unkonzentriert — oder auch ständig verträumt?

Herrscht in Zimmer und Schultasche stets Chaos? Werden Hausaufgaben zur stundenlangen Qual, und läuft vieles trotz bester Absichten immer schief? Eine hyperkinetische Störung (von „Hyper“ = über und „kinesis“ = Bewegung) ist möglicherweise die Ursache der Probleme. „Zappelphilipp“ spricht man auch im Volksmund, Fachleute bezeichnen die Störung als **Aufmerksamkeitsdefizitsyndrom (ADS)** oder auch **Aufmerksamkeitsdefizit-**

Hyperaktivitätsstörung (ADHS). Als **Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung** geht der ADHS-Definition zufolge mit Aufmerksamkeitsschwäche, überschießender Impulsivität und oft extremer Unruhe (Hyperaktivität) einher. Die Symptome von ADHS können bei Kindern und Erwachsenen unterschiedlich stark ausgeprägt sein. Es treten auch nicht immer sämtliche Anzeichen bei einem Patienten auf. ADHS-Kinder stören extrem in der Schule, sie sprechen übermäßig viel und fallen anderen ins Wort. Aufgaben lösen sie langsam und unsystematisch, zudem sind sie schnell ablenkbar und vertragen kaum Frustrationen. Nicht jedes betroffene Kind zappelt ständig, aber alle Kinder mit dem ADHS-Syndrom fallen aus dem Rahmen – sowohl in der Schule als auch im häuslichen Umfeld. Meist ist ihr Verhalten störend und bereitet Eltern, Erziehern und nicht zuletzt ihnen selbst erhebliche Schwierigkeiten. Denn neben schulischen und später beruflichen Problemen haben sie wegen ihrer oft anstrengenden Art Schwierigkeiten Freunde zu finden.

Die Drei Untergruppen

Es gibt drei Untergruppen von ADHS: Vorwiegend hyperaktiv-impulsiv: „Zappelphilipp“ Vorwiegend aufmerksamkeitsgestört: „Hans-guckt-in-die-Luft“ oder „Träumsuse“ (häufiger bei Mädchen) Mischtyp: aufmerksamkeitsgestört und hyperaktiv Alle drei Formen von ADHS



können mit sozialen Problemen einhergehen. Manche Kinder können sich schwer in eine Gruppe eingliedern; sie widersetzen sich jeder Führung und neigen zu Aggressionen.

Unterschied ADS-ADHS

Das **Aufmerksamkeits-defizit-syndrom** (ADS) betrifft Menschen, die zwar unaufmerksam sind und sich schlecht konzentrieren können, aber nicht hyperaktiv sind. Einen grundlegenden Unterschied zwischen ADS und ADHS gibt es somit nicht. Vielmehr entspricht das dem verträumten Subtyp von ADHS. ADS-Kinder fallen weniger stark auf als ihre hyperaktiven Leidensgenossen. Das ADS-Syndrom wird daher bei ihnen oftmals nicht erkannt. ADS bei Kindern geht mit großen Schwierigkeiten im Unterricht und mit den Hausaufgaben einher.

Wer ist von ADHS betroffen?

Da die Aufmerksamkeitsstörung teilweise schwer von anderen Verhaltensauffälligkeiten abzugrenzen ist, gibt es keine genauen Zahlen zur Häufigkeit von ADHS. Schätzungsweise leiden über 500.000 Schulkinder in Deutschland an der ADHS-Krankheit. Jungen sind vier Mal häufiger betroffen als Mädchen. Mit zunehmendem Alter gleicht sich der Geschlechterunterschied wieder aus.

ADHS gibt es in allen Altersgruppen. Früher nahm man an, dass sich die Störung im Laufe der Pubertät auswächst. Dies trifft jedoch nur auf einen Teil der Betroffenen zu. Etwa zwei Millionen Menschen leiden an ADHS oder ADS im Erwachsenenalter. Allerdings verändert sich das Erscheinungsbild. In der Pubertät verliert sich die überschießende Motorik meist. In den Vordergrund treten dann Schusseligkeit, Vergesslichkeit oder Unorganisiertheit.

Keine Moderne Erkrankung

ADHS ist keine moderne Zivilisationskrankheit, verursacht durch falsche Erziehung, falsche Ernährung oder exzessiven Computer- und Videokonsum, wie früher angenommen wurde. Diese Faktoren können zwar einen Einfluss auf die Erkrankung haben, sind jedoch nicht die Ursache der Störung.

Experten gehen davon aus, dass ADHS bei Kindern inzwischen oft vorschnell diagnostiziert wird. Nicht jedes besonders aktive oder quirlige Kind hat automatisch die ADHS- oder ADS-Krankheit. Wichtig ist deshalb eine genaue Diagnostik von einem erfahrenen Kinderarzt beziehungsweise Kinder- und Jugendpsychiater.



ADHS: Hochbegabung ist selten

Wenn Kinder in der Schule scheitern, liegt das nicht zwangsläufig an mangelnder Intelligenz. Einige Kinder mit ADHS sind überdurchschnittlich intelligent und haben dennoch große Schwierigkeiten im Unterricht. Eine Kombination ADHS und Hochbegabung ist jedoch eher selten. Als hochbegabt gelten Kinder, wenn Sie in einem Intelligenztest einen Wert von über 130 Punkten erreichen. Diese äußerst intelligenten Kinder zeichnen sich in der Regel durch eine besonders gute Konzentrationsfähigkeit aus, die bei ADHS nicht gegeben ist. Solche hochbegabten Kinder sind jedoch häufig in der Schule unterfordert und sind darum unruhig und stören. Bei ihnen wird dann mitunter fälschlicherweise ADHS diagnostiziert.

ADHS unbehandelt - die Folgen

ADHS ist keine Erkrankung, die sich einfach "auswächst". Bei einem Teil der Kinder verschwinden die Symptome mit den Jahren, etwa 60 Prozent behalten sie jedoch ein Leben lang. Wird die Störung nicht behandelt, kann das für die Betroffenen lebenslange Folgen haben:

Sie schaffen die Schule nicht und erlernen oft einen Beruf, der nicht ihren geistigen Fähigkeiten entspricht.

Es gelingt ihnen nicht, soziale Beziehungen aufzubauen und aufrechtzuerhalten.

Ein überproportionaler Teil der ADHS-Patienten wird in der Jugend straffällig.

Für Unfälle besteht ein sechsfach erhöhtes Risiko; unter allen Patienten mit Schädelhirnverletzungen sind Patienten mit ADHS vor allem durch selbstverschuldete, schwere Unfälle überrepräsentiert.

Im Erwachsenenalter leiden sie häufiger unter psychischen Erkrankungen, wie zum Beispiel Depression, Angststörungen, Substanzmissbrauch oder Suchterkrankungen (Nikotin, Alkohol, Opiate).

<http://www.netdokter.de/krankheiten/adhs/>

Magda



Woher kommen die Begriffe "Klapse und Klapsmühle"?

Weil unsere Betreuer und die Lehrer in der Klinikschule sich immer darüber aufregen, dass wir meistens „Klapse“ statt „Psychiatrie“ sagen, habe ich mich gefragt, woher der Begriff überhaupt kommt und was daran so schlimm ist. Ich habe einige komische Antworten gefunden, vor allem in einem Frageforum:

Seit dem 19. Jahrhundert spricht man in Deutschland „**Klaps haben**“, wenn jemand verrückt ist.

Dies geht darauf zurück, dass das Gehirn durch eben diesen „Klaps“ nicht mehr ganz beisammen ist.

Mühle soll auf die durchdrehenden Patienten anspielen.

Quelle: Stern

Die Redensart „einen Klaps“ zu haben ist seit dem 19. Jahrhundert bekannt und bedeutet, einen Schlag an den Kopf bekommen zu ha-

ben, durch den das Gehirn zu Schaden gekommen ist.

Mühle spielt auf die intensive Behandlung der Patienten und auf Beschreibungen wie „durchgedreht“

für Geisteskranke an. Die Zusammensetzung „Klapsmühle“ wurde in der Soldatensprache des ersten Weltkrieges benutzt. Damit wurde die psychiatrische Abteilung eines Krankenhauses gemeint.



Der Schriftsteller Alfred Döblin, selbst Nervenarzt, diente im ersten Weltkrieg in Krankenhäusern und verbreitete den Ausdruck „Klasmühle“ 1929 in seinem Roman „Berlin Alexanderplatz“.

Der Begriff „Klasmühle“ kommt daher, dass die Räder dieser Mühle sehr stark und laut klapperten.

Da die Räder sehr oft durch die starke Benutzung abfielen, behauptete man von den Klasmüllern, dass sie des Öfteren „**ein Rad ab**“ hatten.

Quelle: Wikipedia



Rahel, 15

Warum schlafen wir?

Warum wir schlafen müssen ist bis heute nicht ganz geklärt. Fakt ist aber, dass der Mensch ohne Schlaf nicht überleben kann. Der amerikanische Schlafforscher Allan Rechtschaffen startete Ende der 80er Jahre ein ziemlich gemeines **Experiment mit Ratten**. Er hinderte die Ratten am Einschlafen, bis sie schließlich nach zwei Wochen starben. Das zeigte, dass Schlaf sehr wichtig ist. Aber warum genau? Die bekannteste und einfachste Erklärung ist, dass wir im Schlaf weniger Energie verbrauchen, aber tatsächlich sparen wir in acht Stunden schlaf nur so viel Kalorien wie in einer Tasse Milch enthalten ist. Es ist aber auch sicher, dass das Gehirn im Schlaf sortierte Arbeiten durchführt. Erinnerungen werden vom Hippocampus, wo sie im Wachzustand zwischengespeichert werden, ins Großhirn überspielt. Dies würde im Wachzustand nicht möglich sein, da die Reizverarbeitung stören würde und wir anfangen würden zu halluzinieren.



Normalität und Abnormalität

- Was ist überhaupt normal?!?

Naja, Normal ist ein relatives Wort.

Ein Psycho-mörder würde dir erzählen, dass er normal ist und eigentlich hätte er Recht; es gibt mehr als genug Psychos auf der Welt.

Aber wir würden das abnormal, krank oder verstörend nennen.

Von einem Mädchen, das nur männliche Kleidung trägt, ihre Haare im Gesicht lässt und Piercings + Tattoos hat, wird erwartet, dass sie andere „komische“ Dinge macht wie Drogen nehmen oder sich ritzen. Tut sie das? Nein, aber sie sieht so aus, deshalb muss es stimmen.

Das nennen wir auch abnormal.

Wieso nennen wir diese Mädchen, die immer gute Laune haben „eigen“ oder „sonderbar“, aber „abnormal“ nennen wir sie nie?

Was, wenn das eine Maske ist? Was, wenn sie etwas verstecken? Tja, dann habt ihr wieder nur die halbe Story gesehen.

Ein Kerl, der hübsch ist, gute Noten schreibt und eine Freundin hat wäre demzufolge die Definition von normal, oder? Aber er ist der „abnormalste“ von allen. Sein gutes Aussehen kommt daher, dass er nie mehr als 1000 Kalorien am Tag isst. Gute Noten schreibt er, weil er sich sonst nicht von seinen Ess-Launen ablenken kann.

Und seine Freundin? Sie wird nur von ihm ausgenutzt, damit er verstecken kann, dass er schwul ist.

Seht ihr? **Normal ist nur ein Konzept**, von uns geschaffen um Leute, die „anders“ sind, zu erniedrigen und abnormal ist zu einer Beleidigung geworden.

In was für einer Welt leben wir?

Über solche Sachen denke ich immer nach, wenn ich allein im Bett liege, also mein Bett in der Klinik.

Ist das aber jetzt normal?

Emily

English Version

What exactly is normal?

Well, normal is a relative word.

A serial killer (the crazy kind) would tell you that he is normal and he kind of is right; there are more than enough serial killers in the world.

But we would call them abnormal, sick or disgusting.

When a girl wears her hair in her face and has piercings + tattoos people expect that she cuts herself.

We label her as abnormal.

Why do we call these girls who always are in good mood "weird", but we never call her "abnormal", don't we? What if that's a mask? What if they hide something? Well, then you have again seen only half the story.

A guy who is pretty, has good grades in school, and has a girlfriend would be defined as normal, right? But he is the most "abnormal" of all. He looks good, because he never eats more than 1,000 calories a day. Good grades he writes because otherwise he can not distract from his eating disorder.

And his girlfriend? She is exploited by him so that he can hide that he's gay.

Do you see? **Normal is just a concept** we created around people who are "different" to humiliate them and abnormal has become an insult.

What kind of world do we live in?

About such things I think whenever I lie alone in bed, in my bed in the hospital.

But is this normal?

Emily

Halten Sie sich für einen guten Freund?

Ersterter Impulsgedanke: Nein. Aber warum? Okay Jan. Lass und diskutieren. Halten Sie sich für ein guten Freund? **Ab wann ist man ein guter Freund?** Was macht einen Freund zu einem guten Freund? Gibt es schlechte Freunde? Sind sie dann noch welche, nur weil man weiter mit ihnen abhängt? Meine Freunde vertrauen mir wenig an. Ich hab kaum die Möglichkeit für meine Freunde da zu sein: Hilfe ich wo ich kann? Ich werde nie um

Hilfe gebeten.

Bin ich deswegen ein schlechter Freund? Oder wird meine Gutmütigkeit nur nicht gebraucht? Supermann im Energiesparmodus? Wenn jeder ohne mich zurecht kommt? Die Beziehungen die ich führe sind allesamt so unglaublich oberflächlich. Mir hat noch nie jemand gesagt, dass ich ein guter Freund bin, oder war. Würde mir die Chance geboten werden, da zu sein für jemanden, den ich mag und mit dem ich Interessen und Meinungen teile, wäre ich wohl ein guter Freund. Ratschläge, sich Zeit nehmen, manchmal schützen oder geschützt werden. Zuhören, Spaß haben... Ich halte mich für einen guten Freund, wenn ich in der Lage bin, mich auf andere Leute zu konzentrieren, wenn ich stabiler bin.



Jan, 16

Was ist eigentlich eine Depression?

„ Die **Depression** (von lateinisch *deprimere* „niederdrücken “) ist eine psychische Störung. Typisch für sie sind gedrückte Stimmung, negative Gedankenschleifen und ein gehemmter Antrieb. Häufig gehen Freude und Lustempfinden, Selbstwertgefühl, Leistungsfähigkeit, Einfühlungsvermögen und das Interesse am Leben verloren. Diese Symptome treten auch bei gesunden Menschen zeitweise auf. Bei einer Depression sind sie jedoch länger vorhanden, schwerwiegender ausgeprägt und senken deutlich die Lebensqualität. “

So steht es bei Wikipedia. Doch was bedeutet Depression eigentlich? Wie fühlt man sich? Wie verändert man sich? Was sind Anzeichen für eine Depression?

Anzeichen:

- Gedrückte Stimmung, innere Leere
- Interessenverlust
- Antriebsmangel

Das sind allerdings nur die Hauptsymptome. Es gibt noch weitere Anzeichen wie Schlafstörungen, Suizidgedanken und ständige Schuldgefühle.

Eins ist wohl jedem klar: Wer Depressionen hat ist nicht glücklich. Doch wie fühlt man sich? Ich spreche hier nur für mich. Es hat langsam angefangen. Ich hatte Probleme mit dem Schlafen und ich war immer öfter traurig.



Doch dabei blieb es nicht. Theater, Zeichnen und Tanzen machte mir keinen Spaß mehr. Es war merkwürdig. Auch ich veränderte mich. Ich zog mich zurück, wurde stiller und machte kaum noch Sport. Irgendwann wollte ich nur noch im Bett liegen und weinen. Doch ich finde weinen fast noch schöner als das andere Gefühl was mich dominierte; Leere. Es ist ein furchbares Gefühl nichts zu fühlen. Sich gleichgültig zu fühlen. Alles ist einem egal. Was in der Zukunft passiert, wie es mit einem weiter geht, nichts hat mehr Bedeutung. Die Nachmittage verbrachte ich lieber in meinem Bett als mit meinen Freunden. Ich hatte keinen großen Appetit mehr. Ab und an aß ich viel zu viel, dann wieder nichts. In der Schule beteiligte ich mich nicht mehr. Dementsprechend wurden meine Noten auch schlechter. Mein Körper war mir egal geworden.

F;GHTER

Dieser Text ist unvollständig. Die Verfasserin wurde entlassen, bevor sie ihn fertig schreiben konnte. Trotzdem haben wir uns entschieden ihn zu drucken, weil wir finden, dass das Gefühl der Depression sehr gut beschrieben wurde und Leute, die das nicht kennen, vielleicht einen Eindruck bekommen können, wie es Betroffenen geht...

Claartje (16)

Wissenswertes aus der Natur

Meine liebsten Edelsteine

Türkis: Türkis wurde das erste Mal in Ägypten gefunden und wird auf ein Alter von 8000 Jahren datiert.

Typisch für Türkis ist die strahlend blaugrüne Farbe, möglich sind aber auch rein grüne oder blaue sowie gelbgraue Türkise.

Ursache für das Blau sind Beimengungen von Kupfer, bei Grün ist es Eisen. Türkise reagieren empfindlich auf Sonnenlicht und hohe Temperaturen, die Farbe kann dadurch verblassen – auf Grund des Wasserverlusts von den Mineralien.

Bei Temperaturen von 250°C wie sie bei Verarbeitungen auftreten können, verfärben Türkise sich graugrün. Finden kann man Türkise z.B in Schottland, England, Irland, Frankreich, Deutschland, Österreich, Polen, Tschechien, Russland, Spanien, Portugal, Tansania, Israel, Iran, Kasachstan, Mongolei, China, Japan, Australien, Süd-, Mittel- und Nordamerika.

Bereits vor 8000 Jahren wurde Türkis in Verbindung mit Gold als Schmuckstein verwendet, wie auch heutzutage. Während der Biedermeierzeit wurden **Türkise pulverisiert als Lidschatten genutzt**. Weiterhin sind Türkise beliebte Objekt für Ziergegenstände.



Hämatit: Die etymologische Herkunft des Hämatits liegt im Griechischen. *Haima* wird mit *Blut* übersetzt und bezieht sich auf die blutrote Farbe des Minerals in pulverisierter Form.

Hämatit kann man in Grönland, Skandinavien, Schottland, England, Irland, Frankreich, Deutschland, Österreich, Schweiz, Spanien, Italien, Tschechien, Slowakei, Ungarn, Rumänien, im südlichen Afrika, im Iran, in Russland, Afghanistan, China, Japan, Indien, Australien, Neuseeland, Süd-, Mitte- und Nordamerika.

Bereits in der Antike wurden Hämatite wegen der zahlreichen Spiegelflächen **als Spiegel genutzt**. Dank des hohen Metallgehaltes von etwa 65 % haben Hämatite eine große Bedeutung hinsichtlich der Gewinnung von Erzen. Pulverisiert wird Hämatit als Pigment in Farben eingesetzt. Ebenso verwendet wird das Mineral als Poliermittel, Schmuck- und Zierstein.

Bei der Bearbeitung von Hämatit färbt sich das Schleifwasser intensiv rot. Erhitzte Hämatite werden geringfügig magnetisch.



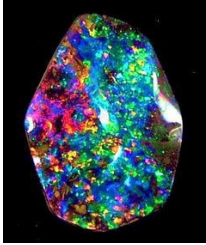
Chrysokoll: Kennzeichen für das Mineral ist dessen blaue, grünblaue oder grüne Farbe. Gefunden wurde Chrysokoll unter anderem in Hagendorf, Halsbach (Bayern), Ilmenau, Saalfeld (Thüringen), Schwarzwald/Deutschland, Steiermark/Österreich, Italien, Cornwall/England, Ural, Karpinsk, Kolywan/Russland, Katanga/Zaire, Sambia, Namibia, Kongo, Eilat/Israel, Mexiko und Arizona, Kalifornien, Nevada/USA.

Begleitende Minerale von Chrysokoll sind Quarz, Azurit, Variscit, Smithsonit, Limonit, Malachit, Dioptas, Cuprit, Hemimorphit, Türkis und Cerussit.

Aufgrund der geringen Härte ist Chrysokoll **nicht für Herstellung von Schmuck geeignet**, dient vornehmlich als Sammlerobjekt.



Diese Edelsteine sind nicht nur schön – sie können auch helfen!



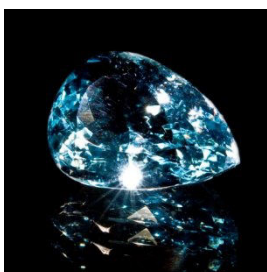
Der Edelstein **Opal** ist ein vielfältiger Heilstein, der u.a. die Fantasie anregt und den Freiheitsdrang stärkt.

Die Hauptbedeutung des **Rubins** (auch Karfunkel genannt) liegt darin, dass er Lust und Leidenschaft fördert. Er ist der Glücksstein für Liebe und Treue.



Der **Rosenquarz** hat eine sehr große Bedeutung in der Steinheilkunde, denn er stärkt die Sensibilität, Liebeskraft und Lebensfreude.

Der Edelstein **Türkis** ist bei den Indianern ein heiliger Schutzstein vor Unfällen, Enttäuschungen und fördert u.a. die Erholung nach Krankheiten.



Der **Topas** gibt einem das Gefühl, die Welt hält alles für einen bereit, er ist der Stein der Selbstverwirklichung.

Finden unter: EDELSTEIN.NET

Slawica (13)

Lösungen des Kreuzworträtsels

Waagerecht:

Kleines Kind: Baby

Lustiger Mann im Zirkus: Clown

Legt die Henne: Ei

Wachsen auf dem Kopf: Haare

Macht Quack Quack: Frosch

Rotes Gemüse: Tomate

Isst man im Sommer: Eis

Mama und Papa: Eltern

Sitzt auf dem Kopf: Hut

Hat einen Rüssel: Elefant



Senkrecht:

Hat viele Seiten: Buch

Zimmer wo man Kocht: Küche

Kleine Stadt: Dorf

Erster Monat im Jahr: Januar

Schwimmt im Wasser: Fisch

Für die Haare: Kamm

Fünf an einer Hand: Finger

Sonne, Mond und ...: Sterne

Die Mutter von deiner Mutter: Oma

Gegenteil vom Winter: Sommer

Zweiter Wochentag: Dienstag

Haustier: Katze

Gegenteil vom Tag: Nacht

Rot, Gelb, Grün: Ampel

Kann Fliegen: Vogel

Eine große Tür: Tor



Wissenswertes aus der Natur

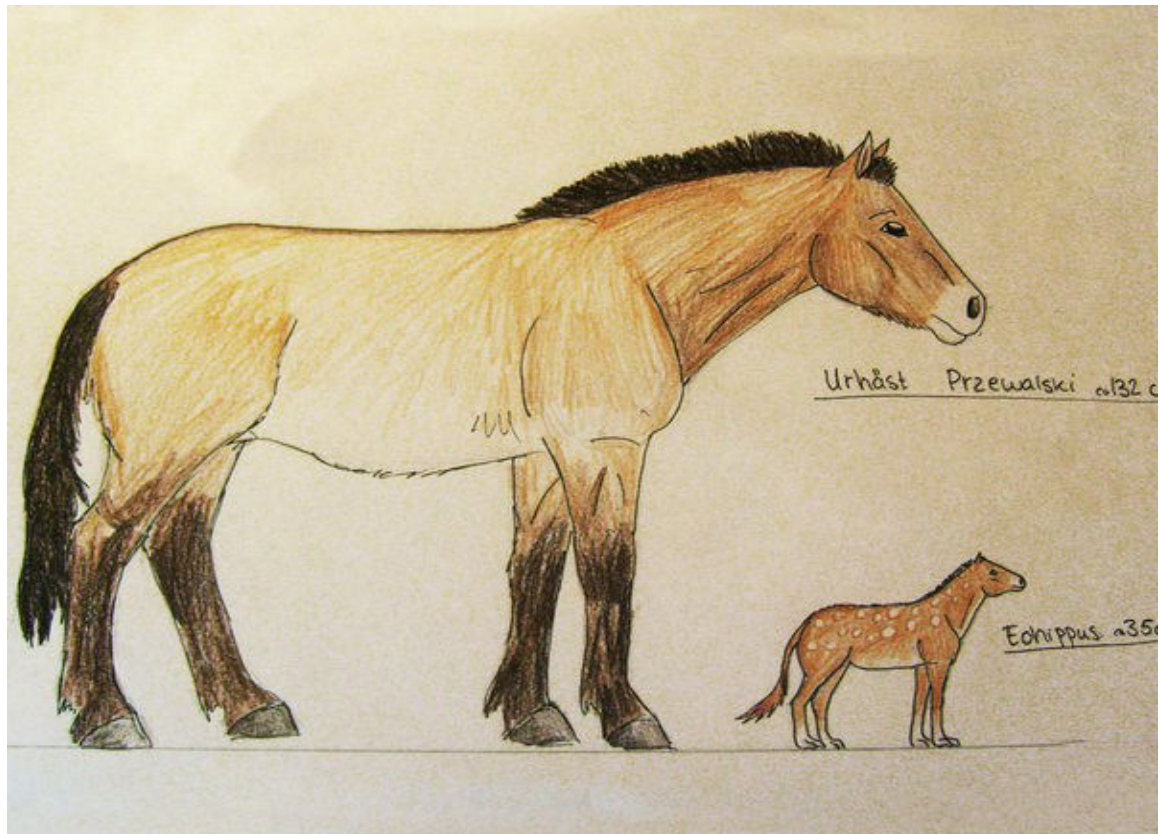
Das Urpferd, klein wie ein Hase!

Eohippus

Vor rund 60 Millionen Jahren gab es den Vorfahren des Pferdes, das „Eohippus“. Das Wort stammt aus dem Lateinischen und heißt übersetzt „Pferd der Morgenröte“.



Das Eohippus hatte nicht viel mit dem Pferd gemeinsam. Die Größe von einem Eohippus entsprach ungefähr der Größe eines Fuchses oder eines Hasen. Der Lebensraum war der Wald, wo sich das Eohippus von Laub (Blättern) ernährte. Das „Pferd“ hatte noch keine Hufe es besaß an den Vorderfüßen vier und an den

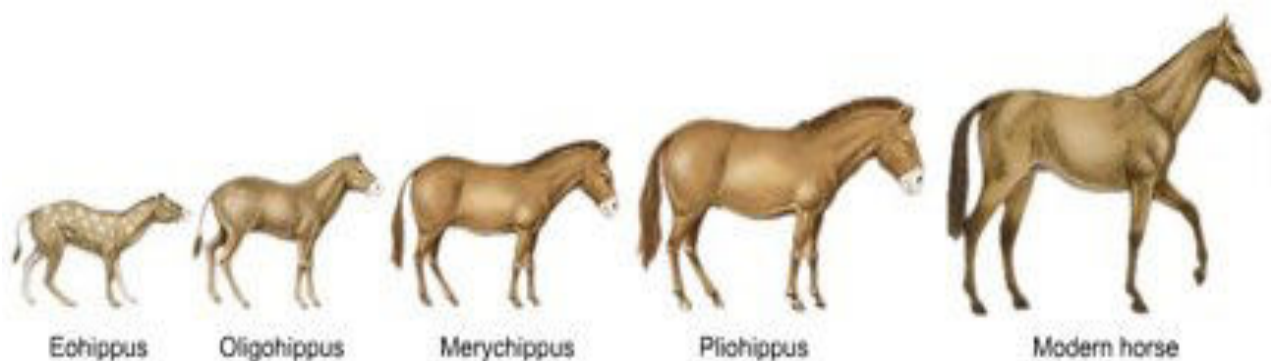


Hinterfüßen drei Zehen.

Während der langen Entwicklungsgeschichte gab es verteilt über die vielen Millionen Jahre viele verschiedene Stufen und Tiere. Dabei erfolgte immer wieder eine Anpassung an neue Situationen. So wurden die Mittelzehen immer kräftiger ausgebildet und die anderen Zehen zurückgebildet. Daraus entstanden nach der Zeit die Hufen.

Das Gebiss des Eohippus wandelte sich ebenfalls, weil sich der Lebensraum änderte und damit andere Nahrung aufgenommen werden musste.

Elisabeth



Wissenswertes aus der Natur



Warum fallen Katzen....

Bei dem Thema „Katzen“ fallen einem immer so genannte „Katzen - Mythen“ ein. Da wissen manche nicht, ob es wahr oder falsch ist. Deswegen habe ich nach den Hintergründen bekannter Mythen recherchiert.

1. Fallen Katzen immer auf die Pfoten?

Das stimmt eigentlich, weil Katzen dank ihrem Stellreflex, der ihnen ermöglicht sich um die eigene Achse zu drehen, wodurch sie ihre Pfoten nach unten befördern können, immer gut landen können. Für diesen Prozess braucht die Katze nur eine halbe Sekunde. Der Nachteil an dem Stellreflex ist, wenn die Fallhöhe zu gering wird, fällt sie schlecht, da ihr die Zeit zur Drehung fehlt.

Wissenswertes aus der Natur

...immer auf die Füße?

2. Stimmt es, dass Katzen 7/9 Leben haben?

Natürlich ist diese Aussage totaler Quatsch, weil es noch keinem Wesen möglich ist nicht mal ein zweites Leben zu bekommen. Aber im Mittelalter glaubten die Menschen wirklich daran, weil sie dachten, Katzen wären die Gefährten der Hexen und vom Teufel und Dämonen gefürchtet. Deswegen überlebten sie hohe Stürze. Deswegen dachte man, Katzen hätten mehrere Leben. Obwohl es eigentlich der Stellreflex war, der sie vorm Tod gerettet hat.



Laura, 14

Zum Selbermachen

Hexensuppe

Arbeitszeit: ca. 10 Min. / **Schwierigkeitsgrad:** simpel / **Kalorien**
p. P.: keine Angabe

Soviel Rohrzucker in eine Karaffe oder Bowlengefäß geben, bis der Boden gut bedeckt ist. Die Zitrone auspressen. Den Orangensaft mit dem Ananassaft und Zitronensaft mit Crushed Ice in einen Shaker geben. Wenn Ihr Lebensmittelfarbe benutzt, diese auch direkt zugeben. Alles gut durchschütteln, bis es schaumig ist, und in die Karaffe/das Gefäß geben. Schön gruseliggrün ist es jetzt.

Anschließend die Früchte zugeben. Wenn man Sirup (oder auch in der alkoholischen Variante Blue Curacao) verwendet, wird der Sirup erst in die Karaffe gegeben. Schüttelt man vorsichtig, dann setzt sich eine tolle Schicht am Boden ab. Dann noch ganz vorsichtig rühren und das Grün steigt von unten nach oben, toller Effekt.

Zum Selbermachen

Zubereitung

An den Rand der Karaffe die Weingummiwürmer hängen. Wenn diese mit der Bowle in Kontakt kommen, quellen sie prima auf.

Etwas Rohrzucker, braun 1 Zitrone(n) 1 Liter Orangensaft, 200 ml Ananassaft, Eis (Crushed Ice) Lebensmittelfarbe, blau, oder Sirup, blau (z.B. Heidelbeere, Pflaume) 1 Dose Ananas, 1 Dose MANDARINE(n), 1 Glas Kirsche(n), Süßigkeiten (Weingummi in Spinnen-/Schlangenform)

Und so sieht es dann aus:



Zum Selbermachen

Do it yourself –Kosmetik

Gesichtsmasken

Vor jeder Maske ist es wichtig, dass die Poren sich öffnen. Das kann man mit einem Dampfbad machen. Dafür braucht ihr.

- 1 Schüssel, wo euer Gesicht rüber passt
- 1 Handtuch
- Kamillentee (heiß)

Den heißen Tee in die Schüssel geben, euer Gesicht rüber halten so, dass ihr den Dampf ins Gesicht bekommt und damit der Dampf nicht verfliegt, macht ihr über den Kopf ein Handtuch und dann wartet ihr ungefähr 10 min und entfernt die Feuchte von eurem Gesicht.



1.Zitrone und Ei (gegen Pickel)

Da Ei Pickel austrocknet, lässt sich mit Ei ebenfalls eine wirkungsvolle Gesichtsmaske gegen Hautunreinheiten herstellen. Das Eigelb wird mit einem Rührgeräte schaumig geschlagen und dann mit dem Saft einer halben Zitrone vermischt. Diese Mischung wird dann dick auf die Gesichtshaut auftragen. Die Einwirkzeit dieser Maske darf wegen der aggressiven Zitronensäure nicht mehr als 15 Minuten betragen. Abgewaschen wird die Maske vorsichtig mit lauwarmen Wasser, danach eine Feuchtigkeits-Creme, wenn nötig .

Zum Selbermachen

Honig-Quark

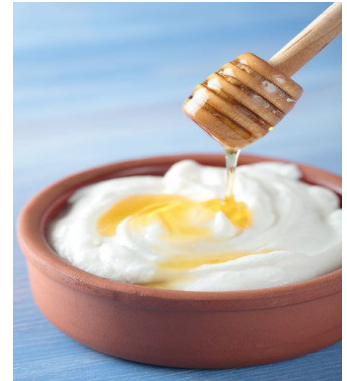
Auch mit Honig und Quark ist im Handumdreh eine Gesichtsmaske hergestellt. Der Honig wirkt desinfizieren auf die Pickel und der Quark kühlt die Entzündungen ganz angenehm.

Für die Maske werden

8EL Milch

4EL Honig und ein paar Spritzern Zitronensaft vermischt.

Die Paste wird aufgetragen und bleibt 20 Minuten drauf, dann wird sie mit lauwarmen Wasser abgewaschen. Empfindliche Hauttypen sollten allerdings ohne Zitrone arbeiten.



Mit Kakao (für trockene Haut)

1/3 Kakaopulver

1/4 Tasse flüssiger Honig

3EL Sahne

2EL feines Hafermehl

Maske auf das gereinigte Gesicht auftragen und 15 Minuten einwirken lassen, dann mit einem Taschentuch abmachen und den Rest mit lauwarmen Wasser abwaschen.



Zum Selbermachen

Bodybutter

So einfach mischt ihr eure eigene Bodybutter an:

Ihr braucht:

4EL Kokosöl

2EL Sheabutter

2EL Mandelöl

1EL Aloe Vera

8-10 Tropfen ätherische Öle – ihr könnt auch Teebaumöl verwenden, das hilft auch sehr gut gegen Pickel.

Im Grunde braucht ihr sogar nur 3 Zutaten, denn die Aloe

Vera und die ätherischen Öle können auch ruhig weggelassen werden.



Und so geht's !:

Das Kokosöl , Mandelöl und die Sheabutter bei geringer Hitze schmelzen. Wenn alles geschmolzen ist, kommen die ätherischen Öle hinzu. Zu guter Letzt fügt ihr die Aloe Vera hinzu und alles gut vermischen, die Mixtur wird nun für kurze Zeit beiseite gestellt, damit sie zur Weiterverarbeitung kühl genug ist. Ist die Mischung nicht mehr heiß, kommt jetzt der Mixer zum Einsatz.

Mit dem Rührgerät schlägt ihr die Bodybutter auf, bis sie wie Eiklar weiß und steif wird. Die fertige Bodybutter wird nun umgefüllt in ein luftdichtes Glas gefüllt (Z.B: Marmeladenglas), nun könnt ihr es beliebig verzieren und fertig ist eure Bodybutter (haltbar ca. 3-4 Wochen)

Zum Selbermachen

Body Scrub (Kokosnuss und Kaffee)

Für euer eigenes gutriechendes Peeling benötigt ihr:

200g gemahlener Kaffee

150g grobes Meersalz

50g Kokosblütenzucker

115g Kokosöl

1/2 EL Zimt

1EL Vanille

Zubereitung :

Das Kokosöl durch leichtes Aufwärmen zum Schmelzen bringen, alle Zutaten zusammen mischen und in einem luftdichten Glas (wie bei den anderen Rezepten auch) füllen. Fertig!



Lindsey, 16

Zum Selbermachen

Die 5 besten DIY

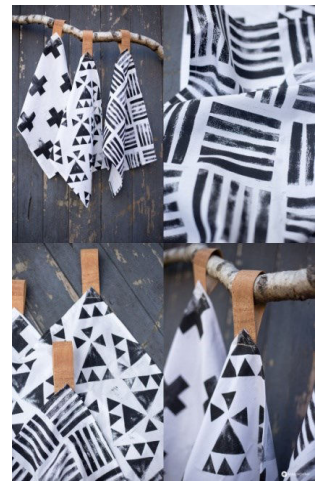
1. DIY Geschirrtücher

Das braucht ihr:

- Weißes Geschirrtuch
- Andersfarbigen Stoff (Aufhänger)
- Textilfarbe
- Holzklötz als Basis für Stempel
- Moosgummi
- Schere, Pinsel, Kleber

Das müsst ihr machen:

Schneidet euch das Moosgummi in die Form, in die ihr den Stempel haben wollt und klebt es auf den/die Holzklötze. Bestreicht den fertigen Stempel mit der Farbe und stempelt drauf los! Wenn ihr fertig seid, könnt ihr aus dem andersfarbigen Stoff einen Anhänger basteln und diesen annähen. Fertig!



2. Diy Konservendosen-Windlicht

Das braucht ihr:

- Konservendosen
- Sprühfarbe
- Hammer
- Nagel



Das müsst ihr machen:

Konservendose auswaschen, gut abtrocknen und mit Sprühfarbe besprühen. Dann mithilfe von Hammer und Nagel Löcher in die Dose Stanzen und ein cooles Muster formen. Fertig!

Zum Selbermachen

Y Geschenkideen

3.

Tassen bemalen

Das braucht ihr:

Tasse

Porzellanmarker



Das müsst ihr machen:

Einfach eine Tasse nehmen und mit einem Porzellanmarker bemalen. 4 Stunden lufttrocknen lassen, dann 30 min bei 160°C backen. Fertig!

4.

DIY Trinkschokolade am Stiel

Das braucht ihr:

Schokolade

Stiele

Deko (getrocknete Früchte, Nüsse, Cornflakes, Dekoperlen

Form (z.B. leere Fruchtzwergbecher, Eiswürfelform)

Das müsst ihr machen:

Schokolade schmelzen lassen und in die Form füllen. Stiel rein und Deko rauf. Abkühlen lassen. Fertig!



Zum Selbermachen

5. Diy Fotos auf Holz



Das braucht ihr:

Holz ca. 2.5-3cm dick

Säge

Schmirkelpapier

Foto(s)

Schere & Klebstoff, Drucker

Das müsst ihr machen:

Sägt das Holz in die von euch gewünschte Form (z.B Dreieck).

Schleift dann mit dem Schmirkelpapier die Ecken weich. Nun druckt ihr euer Foto aus, schneidet es in die richtige Form und klebt es auf. Fertig!

Von Leonie (14)

Tipps, Vorschläge, Events...

Videospiele 2017

So wie jedes Jahr kommen auch 2017 wieder neue und vor allem seit langem erwartete Videospiele, wie z.B Resident Evil, Outlast, der neue Zelda Teil und noch viel mehr raus.

Hier eine kleine Aufzählung der am meisten erwarteten, und meiner persönlichsten Lieblinge, was Videospiele 2017 angeht;

Resident Evil 7 : Biohazard

Erscheinungsdatum: 24.01.17

Altersfreigabe: 18

Entwickler: Capcom

Handlung: Der 7. Teil des absoluten Horror-Klassikers, und bislang der erste Teil der Reihe, welcher in First-Person erscheinen wird bzw. ist.

Der Protagonist in diesem Teil heißt 'Ethan Witners', ein Zivilist, der weniger Kampfkünste beherrscht als die vorherigen Protagonisten. Auf der Suche nach seiner Frau 'Mia', gelangt er in eine verlassene Villa, welche die Heimat der Familie 'Baker' ist...



Tipps, Vorschläge, Events...

Outlast 2

Erscheinungsdatum: 2017

Altersfreigabe:

Entwickler: Red Barrels Games

Handlung: Es wird Zeit den Nachtsichtmodus eurer Kamera wieder einzuschalten, denn Outlast 2 wird voraussichtlich im Frühjahr 2017 rauskommen. In dem 2. Teil des Horror Klassikers aus dem Hause 'Red Barrels Games', dass eigentlich schon hätte 2016 rauskommen sollen, nimmt man die Rolle des Kameramanns 'Blake Langermann' ein, der zusammen mit seiner Frau den mysteriösen Mord einer schwangeren Frau aufklären möchte, welche nur unter dem Namen 'Jane Doe' bekannt war. Doch auf der Suche nach Anhaltspunkten, verlieren er und seine Frau sich aus den Augen, und Blake gelangt in ein geheimnisvolles Dorf, welches von einem alten 'Kult' beherrscht wird



Kingdom Hearts 2.8

Erscheinungsdatum: 24.01.17

Altersfreigabe: 12

Entwickler: Square Enix / Disney International Studios

Handlung: Der achte Teil meines persönlichen Lieblingsspiels und der Prolog des letzten Teiles, welcher vermutlich Kingdom Hearts 3 werden wird.

Kingdom hearts 2.8 ist, wie auch Kingdom Hearts 1.5 & 2.5, eine Sammlung von Kingdom Hearts Teilen, welches sowohl Dream Drop Distance, als auch das neue Spiel Kingdom Hearts 0.2 Birth By Sleep – A Fragmentary Passage sowie einen HD-Film namens Kingdom Hearts x Back Cover.

Anna

Tipps, Vorschläge, Events...

Kreativität gefragt!

In **Minecraft** kann der Spieler eine Welt erkunden und verändern, die aus 1 Kubik großen Blöcken besteht und dynamisch durchs Spielen entsteht. Die Welt besteht jedoch nicht nur aus Blöcken, sondern enthält auch andere Dinge wie Kreaturen und Gegenstände. Einige Möglichkeiten in dieser Welt sind das Erkunden von Höhlen und die Suche nach Erzen, das Kämpfen gegen Monster und das Crafting von neuen Blöcken und Werkzeugen aus bereits erhaltenen Materialien.

Da das Spiel kein festes Ziel besitzt, kann der Spieler nach Belieben im Einzelspielermodus oder im Mehrspielermodus bauen. Man kann auch mithilfe von Redstone-Schaltkreisen logische Schaltungen und Maschinen bauen, mit Loren auf Schienen fahren oder in einer Unterwelt-Dimension reisen, in den Nether. Wer ein Spielziel haben möchte, kann sich von vorgegebenen Aufgaben leiten lassen, die einen in eine weitere Dimension führen. Am Ende muss man dort den Enderdrachen besiegen.

Nicolas (15)



Tipps, Vorschläge, Events...

Trap Nation ist ein Youtube Channel mit derzeit fast 10 Millionen Abonnenten . Der Musikstil **Trap** (englisch für *Falle*) oder **Trap Music** ist ein Subgenre des Hip Hop. In diesen Liedern ist wenig Gesang, sondern eher Bass- und Elektrotöne vertreten. Es sind häufig Remixe von bekannten Liedern, aber es gibt auch unveränderte Lieder, welche in die Trap-Richtung gehen so wie die von bsp. Yellow Claw oder Keys n` Krates.

Die Nation ist eine Gruppe von sozialen, einflussreichen und einzigartigen Musikkanälen, die Musik für Millionen von Fans weltweit neu kreiert.

Trap Nation

Bekannte Lieder:

Blue - Eiffel 95

Axel Thesleff - Bad Karma

Keys n` Krates - Dum Dee Dum

Neben dem Channel Trap Music gibt es von den gleichen Verwaltern noch diese Channels: House Nation ,Rap Nation, Chill Nation, Bass Nation. Diese Channels kann ich auch sehr empfehlen. Diese behandeln andere Musikrichtungen als Trap, aber dies hört sich auch sehr angenehm an.



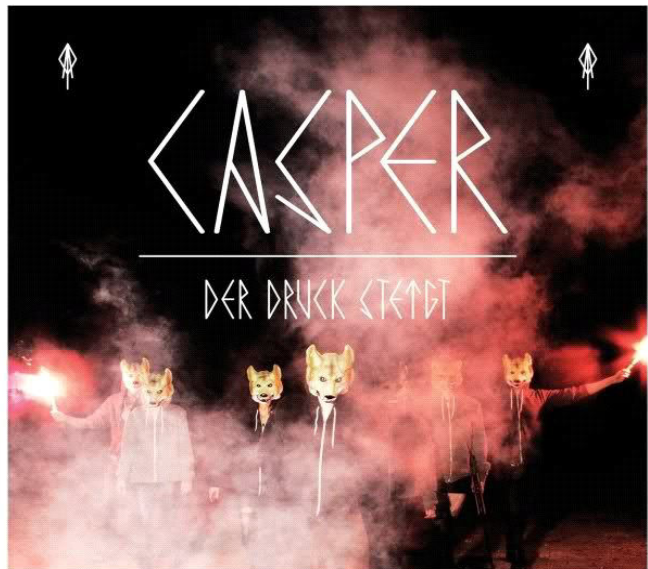
Maribel, 15

Tipps, Vorschläge, Events...

Konzerte in Bremen &

Umzu

Am Mittwoch dem 22.11.17
Spielt „**Casper**“ in der
ÖVB Arena Bürgerweide,
28215 Bremen



Samstag dem 23.12.17,
20:00 Uhr spielen die deut-
schesten Kartoffeln der Welt
im Kulturzentrum Schlacht-
hof, natürlich sind sie wie auch „**Fettes Brot**“ Nordish by Natu-
re. Wer ist es? „**De Fofftig Penns**“ natürlich, die nur auf platt
rappen. Findorffstr. 51, 28215 BREMEN

Am Mittwoch dem 20.09.17 um 19:30 Uhr FRITZ kommt ein
Mann mit sehr großen Aggressionen nach Bremen, auch dafür
bekannt bei den Nachrichten ziemlich heftig auszurasen, **Gernot
Hassknecht**. Der wohl Aggressivste ZDF Mitarbeiter den es gibt.
Herdentorsteinweg 39, 28195 BRE-
MEN

Joschua 14



Spiel und Spaß

Wie nennt man einen Mann, der Geld aus dem Fenster wirft? —
Einen Scheinwerfer!

Warum kann ein Bagger nicht schwimmen? — Er hat nur einen Arm.

Findest du den Witz witzig? Der Baggerfahrer nicht.

Was haben Schwiegermütter und Regenwolken gemeinsam? —
Wenn sie sich verziehen, wird es ein schöner Tag.

Wie nennt der Physiker seine Kinder? — Kelvin, Hektor und Pascal

Warum kommen Schwiegermütter nicht in den Himmel? — Weil Drachen nicht höher als zweihundert Meter fliegen dürfen

Was macht ein Jäger, wenn er eine Schlange sieht? — Er stellt sich hinten an.

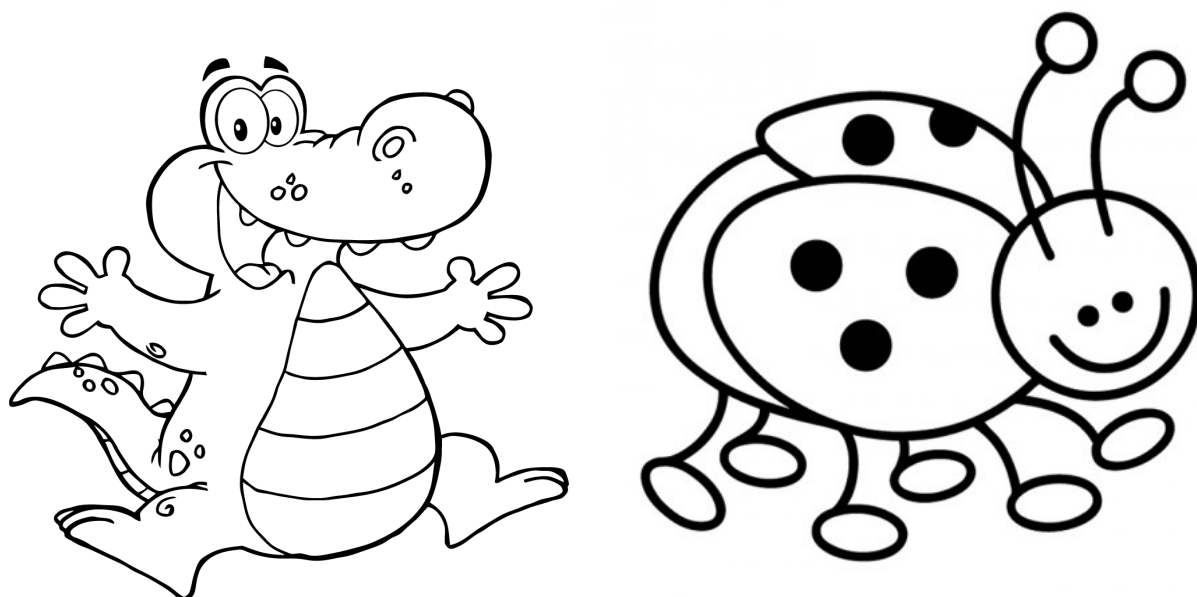
Wie viele Erbsen passen in ein leeres Glas? Eine, dann ist es nicht mehr leer.

Ich habe einen Ozean aber kein Wasser, wer bin ich? Eine Weltkarte.

Was ist ein Schokoladenkeks unter einem Baum? Ein schattiges Plätzchen.

Was steht auf dem Grabstein eines Mathelehrers? — Damit hat er nicht gerechnet!

Buntstifte raus!



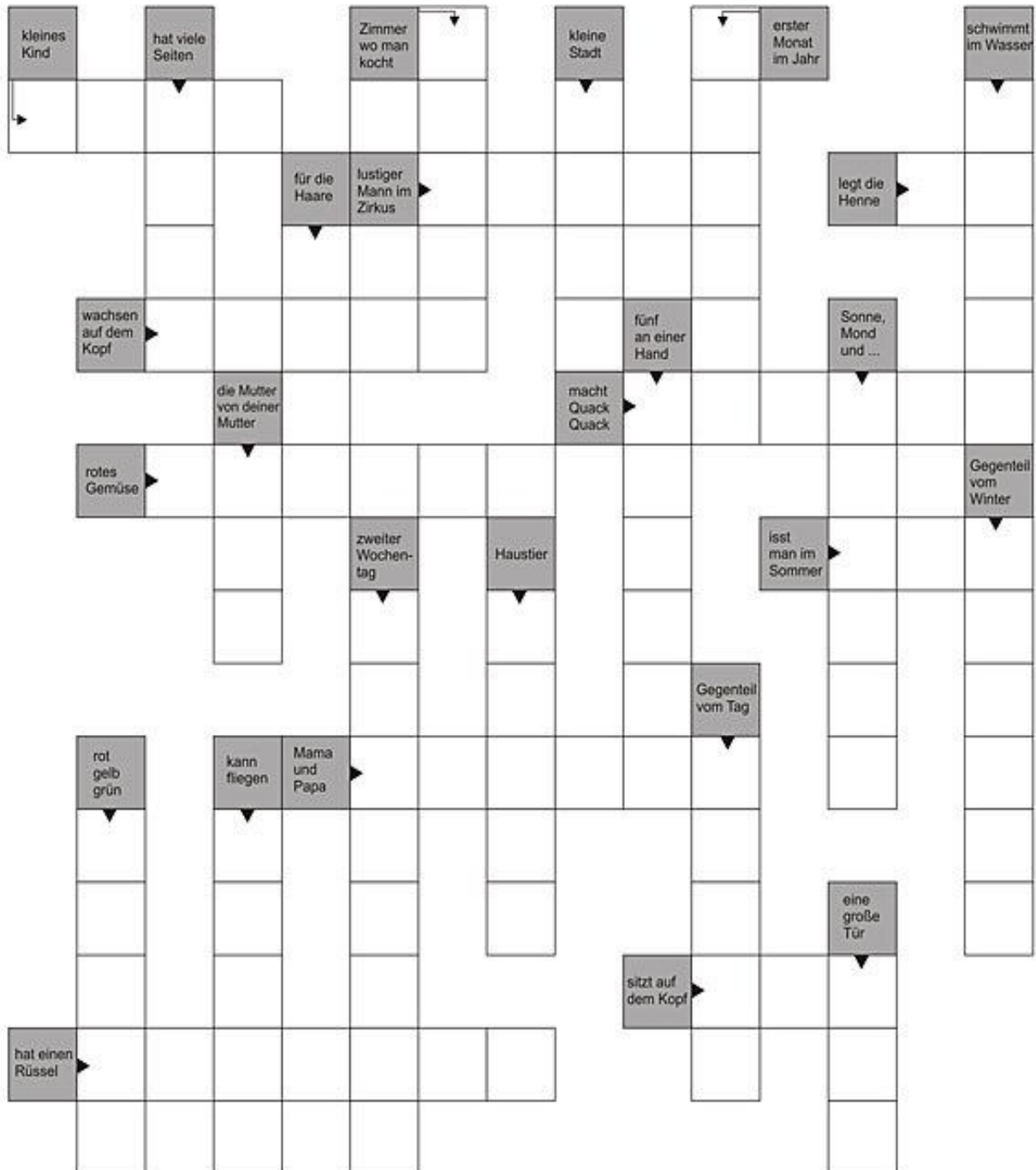
Spiel und Spaß

Gehirntraining

3			2	4			6	
	4						5	3
1	8	9	6	3	5	4		
				8		2		
		7	4	9	6	8		1
8	9	3	1	5		6		4
		1	9	2		5		
2			3			7	4	
9	6		5			3		2

Kreuzworträtsel

Für Kinder ab 10 Jahren



Lösung auf Seite 2



www.Raetseldino.de

Horoskope

Steinbock: Du wartest darauf, dass die Menschen auf dich zukommen, statt selber aktiv zu werden. So entgehen dir vielleicht wichtige Kontakte. **Wassermann:** Du bist von dir überzeugt und gehst auf die Menschen ein. Viele nehmen dein Selbstbewusstsein allerdings als Arroganz wahr. Versuche, dich auch von anderen überzeugen zu lassen. **Fische:** Du meidest engeren Kontakt mit den Menschen, mit denen du Erfüllung finden könntest. Wachse über dich hinaus und lasse dich auf andere ein. **Widder:** Durch deine Dickköpfigkeit könnte die Person, der du etwas bedeutest, sich bald von dir abwenden. Befreie deinen Geist und du wirst mit einer Klarheit, die nur wenige erreichen, durch dein Leben gehen. **Zwilling:** Durch deine Geselligkeit hast du mehrere Personen um dich, bei denen du dich wohl fühlst. In schwierigen Lebenslagen wird sich jedoch zeigen, wer es wirklich verdient hat Freund genannt zu werden. **Krebs:** Du bist ein guter Zuhörer - was vielen gut tut und einigen eine große Stütze ist. Trage jedoch etwas mehr eigene Worte bei, das wird dich zu einer Person führen, die dir eine Stütze ist. **Löwe:** Dein Vertrauen widmest du vor allem dir selbst. Lerne, dein Temperament in Schach zu halten und du wirst in anderen Halt finden. **Jungfrau:** Du fühlst dich allein gelassen, womit du dich nur selbst alleine lässt. Du hast noch viel zu lernen, insbesondere über dein Selbst. **Waage:** Du besitzt besondere Stärken, bist dir dieser bewusst und weißt sie sogar einzusetzen. Verlasse dich dennoch manchmal mehr auf dein Bauchgefühl, denn nur so erfährst du wahre Stärke. **Skorpion:** Deine Art und der Umgang, den du gegenüber Fremden an den Tag legst, ist kühl und berechnend, was deinem klaren Geist zu verdanken ist. Der Großteil der dich umgebenden Personen nimmt dies allerdings als Arroganz wahr. Übe dich darin, dein empathisches Können zu zeigen, das führt dich zu dem richtigen. **Schütze:** Du bist kalkulierend und ehrlich, womit die wenigsten umgehen können. Öffne dich von Zeit zu Zeit etwas mehr und du wirst Erfüllung in jemandem finden, von dem du es nicht erwartet hast.



Sven, 17

Einblicke und Ausblicke

Ein Junge mit dem Traum eines eigenen Wohnwagens



<i>Marke:</i>	<i>Wolf</i>	<i>Gewicht:</i>	<i>680kg</i>
<i>Preis:</i>	<i>300 Euro</i>	<i>Personen:</i>	<i>3P</i>
<i>Länge:</i>	<i>3,15m</i>	<i>Baujahr:</i>	<i>1968</i>
<i>Breite:</i>	<i>2,00m</i>	<i>Farbe:</i>	<i>weiß</i>

Ausstattung:

Eine Küchenzeile mit einem Gasherd und eine Spüle und ein Kühlschrank und Regale.

Es gibt zwei Sofas, die man beide zu einem Bett machen kann. Dann gibt es einen Kleiderschrank und sehr viele Regale. Man kann auch ein Vorzelt anbauen und damit die Wohnfläche vergrößern.

Die Platzmiete im Jahr beträgt 50 Euro für jeden Wohnwagen.



*Küche
Sofa/Bett
Sofa/Bett*



Die Firma Wolf wurde von Wolfgang Bartsch gegründet. Er hat einen der ersten Wohnwagen 1949 gebaut, damit Familien Spaß am Reisen haben.



Ich finde, dass Wolf eine sehr gute Wohnwagen Marke ist, weil sie schon so alt ist und die Wohnwagen noch immer einen guten Zustand haben. Ich mag alte Wohnwagen sehr gerne, weil sie cool aussehen.

Dieser Wohnwagen ist nicht mehr gut geeignet um irgendwo hin zu fahren, er ist besser in so einem Zustand für einen Stellplatz.

Nico, 15

Einblicke und Ausblicke

Mein Praktikum als Elektroniker

Andre Leib legte **1989** mit seinem Meisterbrief den Grundstein für das Geschäft, wie Sie es heute kennen. Im

Jahr **1994** gründete Andre Leib "**LEIB ELEKTRO**" in der Sandhofstraße. Vorerst

war er alleine in Bremen tätig und baute sich einen festen Kundenstamm auf. Der guten Auftragslage folgten die ersten Mitarbeiter. Im **Februar 2012** ist LEIB ELEKTRO in die **Osterholzer Heerstr. 96** umgezogen und beschäftigt heute **6 Angestellte** und **3 Lehrlinge**.



Ich habe in der 10. Klasse ein Betriebspraktikum in der Firma Leib Elektro gemacht. Ihr Spezialgebiet ist Haus- und Gebäudetechnik. Meine Arbeitszeiten waren von Montag bis Freitag von 7:30 Uhr bis 16:30 Uhr. Ich habe hauptsächlich Sicherungskästen installiert. Ich habe Kabel an Sicherungskästen, Steckdosen, Lampen und Lichtschaltern angeschlossen. Steckdosen wurden von mir geprüft, ob dort Spannung drauf ist. Außerdem habe ich Steckdosen ausgetauscht. Man fährt für diesen Betrieb durch ganz Bremen und umzu. Ich habe Vieles gelernt in diesem Beruf. Die Ausbildung dauert 3,5 Jahre.

Ich würde dort gern eine Ausbildung anfangen. Hoffentlich reicht mein Schulabschluss. Man braucht einen Realschulabschluss und muss in Naturwissenschaften und in Mathe gut sein.



Mit einem Multimeter wird Spannung und Strom gemessen.

Von Leon (16 Jahre)

Einblicke und Ausblicke

Krimigeschichte zum Bild:

Der steg

Ich ziehe meinen Schal fröstelnd enger um mich. Es ist kalt, ich bin der einzige Mensch weit und breit. Es ist pechschwarz draußen. Ich schaue auf die Uhr: 12:58. Perfekt, alles genau wie geplant. Mein Arm fängt an weh zu tun unter der Last des Koffers. Da vorne ist der Steg, ich werde schneller. Ich platze fast vor Vorfreude. Doch plötzlich durchfährt mich ein ungutes Gefühl, als ob mich jemand verfolgt. Soll ich weiter gehen oder zurück gehen? Zurück gehen...NEIN! Das kommt gar nicht in Frage, dann wäre alles umsonst gewesen. Plötzlich durchfährt mich ein böser Verdacht: Ich halte mein Ohr an den Koffer. Ich höre leise, unregelmäßige Atemgeräusch. Ich öffne den Koffer. Glasige Augen schauen mich an. Schnell schließe ich den Koffer wieder. Ich hatte damit gerechnet, dass das Chloroform sie länger betäubt. Der Steg ist fast erreicht. Die Atemgeräusche werden regelmäßiger. Das Ende des Stegs endlich. Ich hole aus, werfe den Koffer ins Wasser. Der Koffer sinkt in die dunkle Tiefe. Ich schaue noch eine ganze Weile an die Stelle, an der der Koffer versunken ist. Dann drehe ich mich um und gehe.

Jasna, 14



Einblicke und Ausblicke

Leonies Kurzgeschichte

3. Juni 2025,

Meine Name ist Jill, Jill Belefert. Ich bin 17 Jahre alt und die Tochter von Jane und Dr. Ben Belefert. Ich ging mal auf die Brooklyn University doch vor drei Jahren ereignete sich ein Zwischenfall Zuhause, und ich wurde hierher verfrachtet. Mein Vater Dr. Belefert arbeitete mit seinem Partner und bestem Freund Thomas Allison an einem Forschungsprojekt, dass eigentlich unmöglich ist. Sie suchten die Formel für die Unsterblichkeit. Komisch, oder? Mein Vater suchte die Formel für die Unsterblichkeit und ist dabei gestorben. Er forschte gerade an einem seiner Experimente und ich saß unter dem Schreibtisch und beobachtete ihn



und dokumentierte wie ich das immer tat (Papa wollte nie, dass ich unten bin, es sei zu gefährlich). Er hielt einen Behälter mit einer blauen Flüssigkeit in der Hand. „Ich hab es geschafft, ich habe die Formel für die Unsterblichkeit!“ Es roch verbrannt, ist das normal? Ich glaube, ein Kabel ist durchgeschmort. Ich kam unter dem Schreibtisch vor und sah, dass Thomas Feuer legte und mit meinem Papa kämpfte. Mein Vater schrie und Thomas war weg. Ich lief zu ihm und wollte ihn zur Tür ziehen, doch ich war zu schwach. Ich meine, ich war doch erst vierzehn Jahre alt. Er hielt mich fest und flößte mir dieses Getränk ein und mir war so schlecht. Er schrie, ich solle weglaufen und das tat ich auch. Er rief mir noch hinter her: „Jill, sag niemanden, dass du dies getrunken hast. Es war die Formel Jill und nun bist du die Formel!, Jill ich liebe dich und deine Mutter auch.“

Ich lief nach oben und weinte mit meiner Mutter. Ich hörte in der Nacht Schreie und als ich ins Zimmer meiner Mama kam, lag sie im Bett und war gestorben. Sie hatte sich vor Schmerz das Leben genommen. Ich legte mich neben sie und weinte, weinte vor Trauer, vor Wut, dass der beste Freund von meinem Vater an allem Schuld war. Er hatte alles zerstört.

Einblicke und Ausblicke

Der Serienmörder

Ich erzähle nun eine Geschichte über meinen Cousin, der ein Serienmörder ist. Kommen wir zu meiner Wenigkeit. Mein Name ist Jack Rose und ich bin ein Detektiv. Ich arbeite zusammen mit Lara Rose, die meine Freundin und Detektivin ist. Wir haben schon zahlreiche Fälle geklärt. Alles begann an einem Sonntag-Abend. Das Wetter war sehr stürmisch und ich wollte mich schon langsam ins Bett legen, bis ich einen Anruf von meiner Tante bekam. Meine Tante war am Boden zerstört und weinte sehr stark. Mit zitternder Stimme sagte sie, dass sie ihr Kind tot in der Badewanne gefunden habe. Ich musste auch anfangen zu weinen und schwur, ich werde morgen der Sache auf den Grund gehen, wer der Mörder des Kindes ist. Am nächsten Morgen bin ich aufgestanden und berichtete meiner Freundin von dem Vorfall. Sie war ebenfalls so wie ich am Boden zerstört und wir fingen mit dem Fall an. Wir sind als erstes zu meiner Tante gefahren und haben uns Informationen bezüglich des Vorfalls geholt. Der Mörder hat auch drei weitere Kinder auf dem Gewissen, erzählte meine Tante. Die Leichen wurden in dem Wald gefunden, der sich ungefähr drei Kilometer von dem Haus meiner Mutter befindet. Wir fuhren nach Hause, holten unsere Fahrräder und fuhren in den Wald, um nach Spuren des Mörders zu suchen. Als wir tief in den Wald fuhren, haben wir Indizien gefunden: Wir sahen eine Leiche, die eine blutige Plastiktüte über dem Kopf hatte. Nicht weit von der Leiche befindet sich ein verlassenes Haus. Wir haben überlegt, ob wir das Haus stürmen sollten, vielleicht hätten wir dann den Täter ausfindig machen können, doch dann habe ich ein bißchen Angst bekommen, ich meinte, der Täter könnte uns locker umbringen, wenn wir nur zu zweit wären, also beschlossen wir das Haus später mit mehr Personal zu stürmen. Wir fuhren zurück zu meiner Tante und berichten ihr, dass wir eine Leiche gefunden hatten, die ebenfalls ein Kind war. Sie war sehr geschockt. Nach einer Weile fuhren wir ins Labor und haben versucht den Täter ausfindig zu machen. Leider haben wir nichts gefunden. Dann wurde es schon nachts und wir gingen schlafen. Am nächs-



ten Morgen fuhr ich wieder in den Wald und habe einen Mann neben dem Haus gefunden. Es sah so aus als hätte der Mann das Kind in das Haus gelockt. Ich habe sofort Personal angerufen, weil das alles so merkwürdig rüberkam, ich war mir sowas von sicher, dass der Mann etwas mit dem Vorfall der toten Kinder zu tun hatte, da es ziemlich unwahrscheinlich war, dass der Mann nichts mit dem Vorfall zu tun hatte. (Fortsetzung

folgt...)

Einblicke und Ausblicke

SICH BEOBACHTET FÜHLEN

Sich beobachtet fühlen ist die ekeligste Sache, die es gibt . Ich kann mich nicht daran gewöhnen, den Leuten in die Augen zu gucken.

Leute müssen woanders hingucken, weil es eigentlich viel Schöneres als das Gesicht einer Person gibt. Warum beschäftigen sich die Leute damit, Menschen von Kopf bis Fuß anzugucken?

Ich persönlich mag das Gefühl nicht. Ich bin gestresst wenn ich merke, dass ich beobachtet werde.

Menschen müssen lernen mit anderen Leuten gut umzugehen oder einfach reden und sich kennenlernen.

FATOU, 17



Einblicke und Ausblicke

Ich schwelge in Erinnerung und dreh die Zeit zurück. Verliere mich in Erinnerung für einen Augenblick. Genauso, wie es früher war, wird's nie mehr sein. Das ist mir klar, doch hol ich gern die Erinnerung zurück, für einen Augenblick.

Die teilweise glückliche Ehe der Eltern am Anfang, in einer Familie mit Mama, Papa und einem Bruder aufzuwachsen, war schön und ich erinnere mich gerne an die schöne Zeit zurück, wünsche mir oft, dass es heute noch so wäre - aber es wird nie mehr so sein wie damals.

Ganz groß in der Erinnerung
Und in dieser Erinnerung,
Genauso, wie es früher
mir klar, doch wünscht ich
nen Augenblick.



...nung steht noch dein Name drin.
war's schön noch zu Beginn.
war, wird's nie mehr sein. Das ist
mir die Zeit käme zurück, für ei-

Durch viele Streitereien
fremd geworden, ebenso
einen anderen Nachna-
vergangen. Es war ein-
nung meiner Eltern, ich
Mutter verstanden, ich vermis-
se die Zeit sehr und wünsche
mir oft, dass es
wieder so ist.

mit meiner Mutter ist sie mir
sehr hat sie wieder geheiratet,
trägt men und die Verbindung
ist damit einfach stressfreier
nach der Trennung habe mich
früher gut mit meiner

Nur ein Echo der Zeit, das ist alles was bleibt von einem Augenblick. Bilder
hassten vorbei - zerbrechen dabei - in einem Augenblick.

Es sind alte Erinnerung, an denen ich mich sehr gerne aufhänge, weil sie
mir wichtig sind. Sie sind da, aber verblasen nach einer gewissen Zeit.

Ich schwelge in Erinnerung, vielleicht zum letzten Mal. Und doch lässt die
Erinnerung, dir seltenen eine Wahl. Genauso wie es früher war, soll's nie
mehr sein. Das ist mir klar. Wir wollen doch nie mehr dahin zurück, für kei-
nen Augenblick.

Es gibt viele schmerzhaftes Erinnerungen und an die sollte man sich nicht zu-
rück erinnern, doch manchmal passiert dieses und ich möchte die schmerz-
haften Dinge weder jetzt wieder haben, noch will ich mich an sie erinnern.

Die Geschichte der Erinnerung ergibt kaum einen Sinn. Doch in dieser Erin-
nerung steckt alles was ich bin. Genauso wie ich früher war, werde ich nicht
mehr, das ist jetzt klar. Doch wünscht ich mir, ich könnte nochmal zurück.

Es fühlt sich an, als wäre alles nur ein Traum. Aber so ist es leider nicht. Es
ist Hass, Wut und Schmerz. Aber es gibt auch so viele schöne Dinge, die
mich ausmachen. Ich werde nie mehr das kleine Kind sein auch wenn ich
mich sehr danach sehne, aber das gibt es nicht mehr.

Saltatio Mortis – Erinnerung

Thanksgodimpretty (17)

Lösung Sudoku S. 52

3	7	5	2	4	9	1	6	8
6	4	2	8	1	7	9	5	3
1	8	9	6	3	5	4	2	7
4	1	6	7	8	3	2	9	5
5	2	7	4	9	6	8	3	1
8	9	3	1	5	2	6	7	4
7	3	1	9	2	4	5	8	6
2	5	8	3	6	1	7	4	9
9	6	4	5	7	8	3	1	2

Stars und Sternchen

Kurt Cobain

Kurt Donald Cobain war der Frontman der Band Nirvana, welche von 1987-1994 bestand.

Kurt Cobain wurde am 20.02.1967 in Aberdeen, Washington geboren.

Als er neun Jahre alt war, ließen sich seine Eltern scheiden. Er war ein sehr hyperaktives Kind und musste u.a. auch Ritalin nehmen.

Erstmals wurde er im Jugendalter mit dem Tod konfrontiert, als drei seiner Großonkel Suizid begingen und er die Leiche eines Jungen aus der Nachbarschaft sah, welcher sich an einem Baum erhängt hatte.

Mit 14 Jahren bekam er von seinem Onkel Chuck seine erste Gitarre geschenkt. Mit 15 Jahren lernte er Krist Novoselic kennen, mit dem er aber erst später begann Musik zu machen. In den Folgejahren freundete er sich mit Buzz Osborne und Dale Crover, welche beide zu der Band "The Melvins" gehörten, an.

Mit 18 Jahren brach Cobain die Schule ab und zog nach Olympia, Washington. Dort lebte er zusammen mit seiner Freundin Tracy Marander. Als Cobain keine Arbeit fand, geriet die Beziehung in eine Krise und sie trennten sich.



Ab 1986 trat er mit Novoselic in verschiedenen Bands auf, aus denen 1987 Nirvana entstand.

Am 11.04.1989 war Cobain mit seiner Band auf Tour und lernte dort Courtney Love, die Sängerin der Band "Hole", kennen. Cobain und Love heirateten am 24.02.1992 auf Hawaii.

Kurt Cobain litt unter schweren Magenproblemen, die Ärzte konnten die Ursache nicht finden, Cobain selbst nannte die Krankheit „Cobain's Disease“.

Am 05.04.1994 starb Kurt Cobain in seinem Haus in Seattle, er wurde mit einer Überdosis Heroin und einem Kopfschuss aus seiner Waffe gefunden.

Courtney spielte auf seiner Beerdigung "Smells Like Teen Spirit" auf Klavier.

Er hinterließ einen Abschiedsbrief, mit einem Zitat von Neil-Young aus einem seiner Songs

"It's better to burn out than to fade away."



Banksy

Banksy ist ein britischer

Stars und Sternchen



Streetart-Künstler und politischer Aktivist.

Seine Werke wurden in London und Bristol bekannt.

Nach Bekanntwerdung Banksys wurde er auch in anderen Ländern wie; Deutschland,

Spanien, Italien, Österreich, Australien, Israel, Jamaika, Kuba, Mali, Mexiko, Japan, Palästina, Kanada und USA aktiv.

Das Besondere an Banksy ist seine Identität, welche er versucht geheim zu halten. (Allerdings gibt es viele Spekulationen und Vermutungen darüber, wer er ist)

Seine beeindruckenden Werke bestehen hauptsächlich aus Schablonen-Graffiti.

Mit seinen Werken bietet Banksy eine alternative Sichtweise auf politische und wirtschaftliche Themen. Außerdem übt er oftmals Kritik an der heutigen Gesellschaft aus.





Da Banksy Galerien und Künstlerbetriebe ablehnt, stellte er ab 1999 in selbst organisierten Ausstellungen aus. Um seine Ablehnung zu Künstlerbetrieben zu demonstrieren, verkaufte er in New York Bilder und Werke zu

einem Schnäppchenpreis. Banksy brachte mehrere Bücher mit Kommentaren zu seinen Werken raus. Sein erstes Buch; *Banging your head against a brick wall* erschien in Schwarzweiß. Seine folgenden Bücher erschienen in Farbe; *Existencilism*, *Cut it out* und *Wall and Piece*.

Ein großes Projekt Banksys ist das sogenannte Dismaland.

Dismaland ist ein verstörender und gruseliger Freizeitpark, wodurch Banksy Kritik an der Unterhaltungsindustrie äußert.

Ein sehr eindrucksvolles und bekanntes Werk im Dismaland ist ein Orka, welcher aus einer Toilette durch einen Reifen springt. Dies äußert offensichtlich Kritik an der Tierquälerei zur Attraktion der Menschen. Insbesondere der Quälerei, welche von Sea World ausgeübt wird. Ein weiteres bekanntes Werk dort ist die tote Cinderella, welche aus der verunglückten Kutsche heraushängt. Vor dieser besagten Kutsche drängen sich Paparaz-
zis und fotografieren die leblose Prinzessin und die zerstörte Kutsche .



Freshbreak im Gespräch

Interview mit Frau Muras, einer Betreuerin der KJP

Was haben Sie gelernt/Ausbildung?

Kinderkrankenschwester

Wie sind Sie nach Bremen-Ost gekommen?

In meiner Ausbildung hatte ich einen Einsatz hier und da war mir klar, hier möchte ich arbeiten.

Warum?

Mir gefällt die Arbeit mit Jugendlichen. Ich wollte aber nicht in den somatischen Teil. Somatisch heißt körperliche Schmerzen, die einen organischen Hintergrund haben.

Was ist am schwierigsten in Ihrem Beruf?

Der Schichtdienst ist sehr anstrengend. Die verschiedenen Arbeitszeiten sind nicht für jeden was.

Was macht Ihnen besonders Spaß?

Patienten, die freiwillig kommen und etwas verändern wollen. Dies zu begleiten ist sehr interessant und macht mir Spaß.





Wie lange arbeiten Sie schon hier?

Ungefähr 30 Jahre.

Wie ist die Schichtarbeit?

Es ist typbedingt. Im Alter wird sie immer anstrengender.

Wie lange braucht man, um aus der Nachtschicht wieder rauszukommen?

Ich habe nicht gerne die Nachtschicht. Es hängt ganz davon ab, wie viele Nächte man machen muss und wie die Nächte verlaufen.

Hat Ihr Beruf besondere Auswirkungen auf Ihr Leben, mehr als andere Berufe?

Nein, nicht wirklich, wie jeder andere Beruf auch.

Würden Sie ihren Beruf nochmal machen? Und warum?

Mit Jugendlichen arbeiten ja, aber gern anders. Ich würde lieber selbstständiger mit eigenen Ideen, also flexibler arbeiten.

Für das Gespräch bedanken sich

Paul und Nikolas (beide 14)



Freshbreak im Gespräch

Friederike befragt Frau Brandt (Lehrerin in Bremen Ost)

Unterscheidet sich die Gestaltung des Unterrichtsmaterials von der einer üblichen Schule?

Man benötigt viel Material, um individuell auf alle SuS* eingehen zu können, um allen Ansprüchen gerecht zu werden. Arbeitet man an einem Thema, müssen möglichst für alle Leistungsstufen Aufgaben angeboten werden.
Hilfreich ist auch unsere im Vergleich gute Computerausstattung.

2. Ist der Unterricht an einer Krankenhausschule für Sie entspannter und was macht ihn entspannter oder stressiger?

Entspannter, weil die Gruppen kleiner sind, stressiger gar nicht, wenn man viel Unterrichtserfahrung hat. Allerdings muss man sehr, sehr flexibel sein. Schwierig ist manchmal der ständige Wechsel der SuS.

3. Wie schaffen Sie es Ihre Glücklichkeit und Einstellung zum Leben beizubehalten und sich nicht runterziehen zu lassen, obwohl Sie doch von vielen unglücklichen Kindern umgeben sind?

Ich bin auch in meiner alten Schule in Gröpelingen von vielen unglücklichen Kindern und Jugendlichen umgeben gewesen. So etwas zieht nur runter, wenn man zu wenig Einfluss nehmen kann und allein damit ist. Ein gutes Kollegenteam hilft immer. Außerdem sieht man in der Krankenhausschule die positiven Veränderungen bis zur Krankenhausentlassung bei vielen. Wenn jemand wieder lachen kann und auf Scherze positiv reagiert, ist das schon toll.

4. Ist schon mal einer Ihrer Schüler gestorben und wenn ja wie sind Sie damit umgegangen?

Das ist in meiner alten Schule passiert. Ich war sehr traurig und habe mein Mitgefühl ausgedrückt. Ich habe deswegen auch schon mal in meiner Klasse weinen müssen. Das war mir nicht recht, aber keiner hat es mir übel genommen oder gelacht.



5. Warum haben Sie sich dazu entschieden, nicht mehr an einer normalen Schule zu unterrichten?

Meine Schule, an der ich etwa 35 Jahre war, ist geschlossen worden. Ich habe das Angebot, in der Krankenhausschule arbeiten zu können nach kurzem Zögern angenommen und bin froh darüber, weil ich in meinen letzten Berufsjahren noch einmal eine bewältigbare Herausforderung geboten bekommen habe.

6. Wie viel Zeit bleibt Ihnen neben ihrem Beruf für z.B. Hobbys und Freunde?

Zum ersten Mal genug.

7. Was sind die Vor- und Nachteile an einer immer wechselnden Klasse?

Das kann ich nicht so richtig beantworten. Auf jeden Fall wiegen sich beide Teile auf.

8. Wie ist die Verbindung zu Ihrem Kollegium?

Wie bereits gesagt, arbeite ich in einem guten Team. Wir vertrauen uns, bauen uns auf, nehmen uns gegenseitig Arbeit ab, sind uns schnell einig und wir können uns über die Erfolge der jeweils anderen freuen, sind nicht neidisch deswegen.

9. Machen Sie auch besondere Projekte oder Ausflüge in ihren Stunden?

Wir kreieren immer wieder neue Projekte. Ausflüge machen wir selten, weil die Koordination mit den Stationen schwierig ist.

10. Können Sie häufig auftretende Probleme bei den Schülern nennen?

Zu geringes Selbstwertgefühl, Traurigkeit, Versagensängste.

Danke für das Gespräch!

*Schülerinnen und Schüler



Und tschüss...!



Ergebnis unseres Projekts Tiefsee