

Winter 2024
Ausgabe 26

Hilde im Bilde

Schulzeitung der
Hilde-Domin-Schule Köln



Schülerinnen und Schüler 50cent
Erwachsene 1€

Vorwort

Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Wir sind wieder zurück mit einer neuen Ausgabe der „Hilde im Bilde“!

Vielen Dank, dass ihr unsere Schülerzeitung gekauft habt. Wir in der Schülerzeitungs-AG gestalten die Ausgaben mit viel Freude und Kreativität. Euch erwarten knapp 40 Seiten mit verschiedensten Themen: Artikel, Bilder, Rätsel, Tipps und Empfehlungen, Berichte, neue Rezepte, lustige Memes, Kunst und vieles mehr. Es lohnt sich also!

Wir hoffen, euch gefällt das bunte Ergebnis.

An dieser Stelle möchten wir uns bei allen herzlich bedanken, die mit an dieser Winter-Ausgabe gearbeitet haben. Ohne euch, würde es diese Zeitung nicht geben!!

An alle Schülerinnen und Schüler:

Wenn auch ihr mal Lust habt bei der „Hilde im Bilde“ mitzuwirken, also einen Artikel zu schreiben, ein Bild zu malen oder ihr eine ganz neue Idee habt, könnt ihr gerne bei der nächsten Ausgabe mitmachen!

Viel Spaß beim Blättern,

euer Redaktionsteam!

Das findest du alles in unserer Zeitung:

Alltag auf der Jugendstation.....	3
Einblick in die Station der KJPP und der Hilde-Domin-Schule.....	4
Mein Weg zurück zu mir selbst.....	5
Griechische Mythologie.....	7
Erfahrungsbericht.....	9
Schulsystem im Vergleich	11
Memes Time.....	13
Schwimmen in der Klinik.....	15
Alles, was man über Wale wissen kann.....	16
Buchempfehlung 1	17
Buchempfehlung 2	18
Buchempfehlung 3.....	19
Ayliva.....	20
Wie zeichne ich weibliche Körper	21
Mondglitzern.....	23
Meine Zeit in der KJP.....	24
Der Schlangenträger/ Ophiuchus	25
Konflikte zwischen Israel und Palastinensern.....	26
Quadball-Quidditch in echt	27
Steckbrief-Esel.....	28
Waldausflug mit Querwaldein.....	29
Ultimatives Sodoku.....	31
Berühmte Menschen Kreuzworträtsel	32
Und noch mehr Memes.....	33
Rätsel	35
Cake Pops	36
Serbische Bohnensuppe.....	37
Lösungen	39
Danke.....	40
Impressum.....	41
Schlussbild.....	42

Mein Weg zurück zu mir selbst



In diesem Bericht würde ich gerne etwas über meine Zeit in der Klinik, meine Höhen und Tiefen und meinen Kampf gegen die Essstörung berichten. Ich werde hier keine Zahlen nennen, da ich nicht möchte, dass es bei irgend jemandem zum Vergleichen kommt, denn jede Essstörung ist ernst zu nehmen, unabhängig vom Gewicht.

Mein Kampf mit der Magersucht begann bereits mit etwa 11 Jahren im Jahr 2017. Damals kam ich in die Kinder- und Jugendpsychiatrie der Uniklinik Köln. Mein Zustand war jedoch zu kritisch, weswegen ich vorerst ins Krankenhaus verlegt wurde. Als Kind verstand ich überhaupt nicht, was passierte und was für eine Erkrankung ich habe. Nach einer Woche bekam ich eine Magensonde, da die Ärzt:innen sahen, wie schwer es mir fiel, eigenständig Nahrung zu mir zu nehmen. Natürlich hatte ich Angst und wollte es nicht, ließ es jedoch über mich ergehen, bis ich nach 3 Wochen langsam üben konnte alleine zu essen. Nach und nach ging es mir besser und auch mit meinen Mitmenschen auf Station verstand ich mich ziemlich gut. Insgesamt dauerte mein Aufenthalt in der Uniklinik fast 6 Monate, bis ich entlassen wurde und alles geschafft war. Das dachte ich zumindest...

Nach etwa 4 1/2 Jahren wurde die Stimme der Essstörung wieder lauter und ich begab mich unwissend erneut in dieses schwarze Loch. Die starke Gewichtsabnahme fiel bei den wöchentlichen Wiegeterminen auf, doch ich versuchte meine Mutter zu überzeugen, dass ich es zu Hause schaffen würde. Dies war deutlich leichter gesagt als getan. Als es allmählich zu gefährlich wurde und meine Eltern nicht wussten, ob ich die Nacht überleben würde, willigten sie schließlich ein, mich in der KJP Holweide anzumelden. Am gleichen Tag noch kam ich zuerst ins Kinderkrankenhaus der Amsterdamer Straße. Diese Ungewissheit vor dem, was kommen würde (ein weiterer Klinikaufenthalt, neue Leute, Gewichtszunahme...), löste einen Schwarm von Angst in mir aus und ab da begann der zweite Kampf für mein jüngeres, glückliches Ich. Im Krankenhaus wurde meine Herzfrequenz rund um die Uhr überwacht und bei jeder Mahlzeit saß jemand neben mir. Jedes Essen, jeder Biss, jeder Schluck fühlte sich falsch an, doch im Nachhinein ist mir bewusst, dass es genau das Richtige war. Ich hatte sehr starken Bewegungsdrang und nutzte jede Gelegenheit um Sport zu machen. Nach 4 Tagen kam ich vorübergehend auf die Intensivstation der KJP Holweide und konnte anschließend nach einer Woche auf die Jugendstation wechseln.

Dort wurde ich sehr nett mit offenen Armen empfangen. Sowohl von den PED's und Ärzt:innen, als auch von den Mitpatient:innen. Die folgenden Tage, Wochen waren unglaublich schwer. Ich hatte starkes Heimweh und war zusätzlich wütend auf mich darüber, an welchem Punkt meines Lebens ich wieder angelangt war. Gleichzeitig mit dem Aufenthalt in Holweide hatte ich mich auch in einer anderen, etwas weiter entfernten Klinik angemeldet, wo ich nach circa 4 bis 5 Wochen angenommen wurde. Also packte ich meine Sachen und die Reise zu mir selbst ging an einem anderen Ort weiter. Jedoch erwies sich das Setting dort als unpassend für mich persönlich. Die Gewichtszunahme funktionierte nicht so, wie die Ärzt:innen es sich erhofften und somit wurde ich entlassen. Da ich noch im Untergewicht war, war es leider nicht möglich, den Kampf zu Hause fortzusetzen.

Diesmal kam ich aber mit einer ganz anderen Einstellung und einem besseren Zustand auf die Jugendstation der KJP Holweide. Ich ließ mich auf die Behandlung ein und somit klappte es sehr gut mit der Gewichtszunahme. Ich hatte zwar immer noch Bewegungsdrang, hatte aber vor Augen für was, wen und wofür ich kämpfen möchte. Für meine Familie, meinen Kater, meine Freunde, Fröhlichkeit, für MEIN Leben und nicht das der Magersucht. Im Moment befinde ich mich noch in der Klinik, jedoch schon auf der Zielgeraden und nur wenige Schritte von einem Leben ohne Essstörung entfernt. Ich möchte mich gerne bei den Pflege- und Erziehungsdiensten, den Ärzt:innen, den Mitpatient:innen und meiner Familie herzlich für die großartige Unterstützung und den Zuspruch in schwierigen Situationen bedanken, denn ohne sie alle hätte ich diesen Weg wohl nicht meistern können!

Zum Abschluss würde ich den Betroffenen und Angehörigen Leser:innen noch ein paar Tipps mit auf den Weg geben, welche mir selbst sehr geholfen haben:

1. Mit der Heilung ist es wie mit der Kunst. Es braucht Zeit. Es braucht Übung. Es braucht ganz viel Liebe.
2. Klar, Genesung ist schwierig, doch genauso schwer ist es, für immer in einem Krieg mit sich selbst zu sein. Also wähle die Genesung.
3. Du kannst dich selbst füttern und gegen die Erkrankung kämpfen, oder gegen dich selbst kämpfen und die Erkrankung füttern.
4. Verpasse nicht 90 Prozent deines Lebens um 10 Prozent weniger zu wiegen.
5. Es wird niemals ein krank genug geben, also höre auf, darauf zu warten.
6. Am Ende wird alles gut. Wenn es nicht gut ist, dann ist es noch nicht das Ende.

V.K. (16)



Erfahrungsbericht

Von der Jugend auf die TK und jetzt die Entlassung

Hallo, mein Name ist V.B. und ich bin 18 Jahre alt. Ich habe fünf Monate auf der Jugendstation verbracht und einen Monat auf der TK.

Ich habe viele neue Leute auf der Jugendstation kennengelernt und habe auch bis heute noch Kontakt mit manchen, die ich kennengelernt habe. Die ersten Tage auf der Jugendstation waren hart. Ich dachte, man könne mir nicht helfen und ich habe mich nicht aus meinem Zimmer getraut. Es hat zwei Wochen gedauert bis ich mich ein wenig eingewöhnt habe, aber trotzdem fiel es mir schwer mit anderen zu reden und ich hatte noch große Angst vor vielen Sachen, wie zum Beispiel den Schulpausen, vor manchen Leuten, vor Gesprächen, am Essenstisch nach Sachen zu fragen usw. Wie du vielleicht merkst, hatte ich viel Angst. Ich hatte eine starke Sozialphobie. Sie ist immer noch vorhanden, aber nicht mehr so stark wie am Anfang. Ich muss noch einiges üben.

Ich wollte oft aufgeben, weil es für mich so anstrengend war und ich lieber Zuhause im Bett liegen bleiben wollte, aber ich bin stark geblieben und habe weiter gemacht. Das, was ich getan habe, war für mich und niemand anderen und ich bin froh darüber, dass ich es durchgezogen habe.

Ich habe Tiefen und Höhen erlebt und ich möchte euch mitgeben, dass, egal wie schlimm gerade die Lage scheint: Gebt nicht auf! Seid geduldig mit euch selbst und lasst euch Zeit.

Ich habe auch viel Zeit gebraucht, um rauszukommen. Ich habe sogar meinen Geburtstag hier feiern müssen und habe die ganzen Sommerferien hier verbracht. Ich hab mir gedacht: „Warum muss ich immer so ein „Pech“ haben?“ Aber ich finde, es war im Nachhinein eine gute Zeit, die ich dort investiert habe. Mein Geburtstag war doch nicht so schlimm, wie befürchtet und ich glaube, ich hätte ihn nicht besser feiern können. Auch wenn es mein 18. Geburtstag war und viele ihn deswegen groß gefeiert hätten, ich habe keine große Feier gebraucht. Auch nächstes Jahr ist mein Geburtstag und ihn kann ich auch groß feiern. Stattdessen war ich mit vielen netten Leuten zusammen, die Mitpatienten haben mir als Überraschung meinen Lieblingskuchen gebacken und mir eine wunderschöne Karte gebastelt, ich habe vor Freude geweint, weil ich damit einfach nicht gerechnet habe. Ich durfte mir dann noch einen Film aussuchen und ich habe mich so willkommen gefühlt. Es haben mir dann noch alle gratuliert und mich umarmt. Das Coole war auch noch, dass ich mit Frau Hollweg am selben Tag Geburtstag habe und es ist die erste Person, die ich kennengelernt habe, die auch noch am selben Tag Geburtstag hat wie ich.

Nach fünf Monaten wurde mir gesagt, dass ich auf die Tagesklinik verlegt werde und das ist jetzt einen Monat her. Ich habe mich schon so an die Jugend gewöhnt, dass dieser Schritt für mich schwer war, aber gleichzeitig war ich so froh, einen weiteren Schritt machen zu können und weiter in die Öffentlichkeit zu gehen.

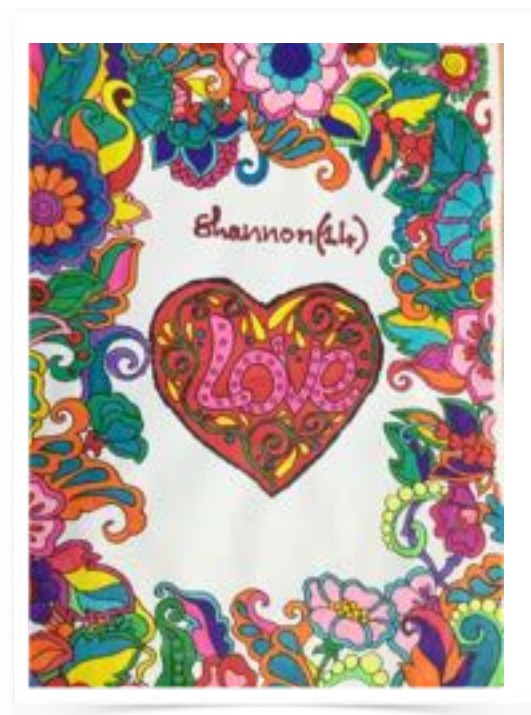
Früher habe ich mich nicht getraut rauszugehen und jetzt traue ich mich das! Ich kann wieder ohne Angst den öffentlichen Verkehr nutzen und mich mit neuen Freunden treffen. Morgen werde ich endgültig entlassen. Ich bin glücklich um die Zeit, die ich hier verbracht habe. So viele nette Menschen habe ich hier kennengelernt und ich habe erkannt, dass ich nicht alleine bin. Ich konnte über meine Probleme reden und mir wurde zugehört. Ich wurde hier akzeptiert, so wie ich bin. Diese Erkenntnis, dass mich Leute akzeptieren und mich sogar mögen haben mich so froh gemacht. Es ist wirklich ein blöder Spruch, wenn man sagt: „Es wird alles besser“, weil in dem Moment scheint es nie so, aber es stimmt schon, dass es besser wird. Manche brauchen weniger Zeit und manche brauchen eben viel Zeit um zu heilen.

Als ich hier hin kam, hatte ich keine Pläne und keine Motivation. Dank der Hilfe hier konnte ich mir ein Plan machen, was ich nach dem Aufenthalt machen könnte und jetzt habe ich wieder neue Hoffnung und ein Ziel im Leben. Es schien alles so hoffnungslos für mich, aber mir wurde geholfen und ich habe auch zugelassen, dass mir geholfen wird. Traut euch auch, die Hilfe zu akzeptieren und anzunehmen, denn bereuen wirst du es nicht!

Kaum zu glauben, dass ich das sage, aber ich werde es hier tatsächlich vermissen. Ich hatte zwar schlechte Zeiten, aber auch gute Zeiten hier.

Ich wünsche euch allen eine gute Zeit hier, gebt nicht auf. Ihr seid stärker, als ihr denkt!

In aller Liebe
V. B. (18 Jahre)



“KEINER DARF ZURÜCKBLEIBEN“ - VORBILD FINNLAND?

SCHULSYSTEME IM VERGLEICH



Sowohl das Schulsystem in Finnland als auch in China sind auf Platz 1 in der PISA Studie (2018), doch wer hat ein besseres Schulsystem?

Während Finnland seine Schüler unterstützt, geht es in China nur darum, wer es am Ende geschafft hat. Doch was passiert mit denen, die zurückbleiben?

Finnisches Schulsystem

Das finnische Schulsystem hat Erfolg, denn drei Mal landete Finnland bei der Pisa-Studie auf dem ersten Platz.

Die Rate der Ausländer in Finnland beträgt knapp 2%, so dass es nur sehr wenige Kinder gibt, die mit einer fremden Muttersprache aufwachsen. Verglichen mit anderen Ländern, z.B. Deutschland, hat Finnland damit andere Voraussetzungen.

Es gibt keinen Ausfall des Unterrichts, jede Schule hat Ersatzlehrer, die sofort einspringen. Lehrer können ihre ganze Energie in den Unterricht stecken, denn jede Schule hat einen Psychologen und Kurator, falls die Schüler Probleme haben. (Die Kuratoren werden in der Schule eingesetzt, um sich mit ihrem Fachwissen an der Planung und Entwicklung von Unterricht und Erziehung zu beteiligen).

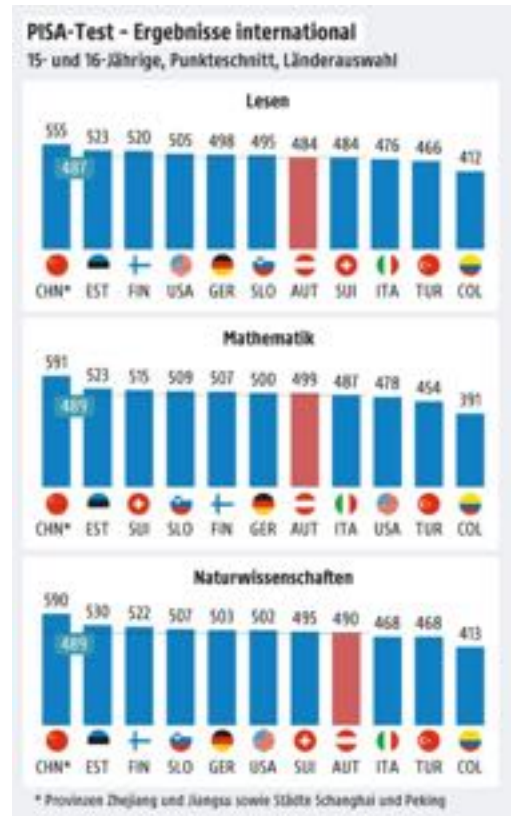
In Deutschland werden sowohl das Notensystem als auch die frühe Trennung der Kinder nach der Grundschule in Deutschland von vielen kritisiert. In Finnland findet hingegen keine frühe Trennung statt, wie wir sie nach der Grundschule kennen. Auch körperlich oder geistig beeinträchtigte Kinder können dort mit anderen die gleiche Schule besuchen.

Chinesisches Schulsystem:

Leistungsstarke Schüler haben die Möglichkeit, eine der wenigen Elite-Schulen im Land zu besuchen, wobei das Ziel darin besteht, die Schüler auf eine erfolgreiche berufliche Zukunft vorzubereiten. Generell wird von anderen Ländern der starke Lerndruck und die geringe Kreativität der chinesischen Schüler kritisiert.

In China hast du nicht die Möglichkeit freie Fächer zu wählen, auch in den oberen Klassen sind sie vorgeschrieben.

In Shanghai besteht darüber hinaus die Möglichkeit für nicht chinesische Kinder, in der ersten Zeit eine internationale Klasse zu besuchen, in der einige Fächer noch auf Englisch unterrichtet werden, um so langsam Mandarin und die chinesische Kultur kennenzulernen. Um 7:30 Uhr beginnt die Schule, wobei an manchen Schulen vorausgesetzt wird, dass die Schülerinnen und Schüler bereits zehn Minuten eher auftauchen. Ein Schultag verläuft stressig und geht bis 17:00 Uhr. Für begabte Schülerinnen und Schüler geht es danach noch weiter.



Universitätsausbildung China



Text hier eingeben

Ergebnisse der PISA-Studie zur Mathematik-Kompetenz

	Punkte 2018	Veränderung zu 2015
1. Singapur	576	+6
2. Macau (China)	552	+6
3. Taiwan	547	+6
4. Hongkong (China)	533	+11
5. Japan	516	0
6. Korea	507	+1
7. Estland	503	+13
8. Dänemark	508	+7
9. Kanada	497	+18
10. Niederlande	492	+27

Quelle der Bilder:

Bild 1. fobizz.com

Pisa Studie 2018 : science.orf.at

Balkendiagramm: [preti.com](https://www.preti.com)

Pisa Studie Mathematik 2023: tagesschau

Hauptergebnisse Pisa 2022: Br.de

J.D. (17 J.)

Alles, was man über Wale wissen kann

1. Wenn man einen gestrandeten Wal sieht, der nicht mehr zu leben scheint, sollte man Abstand halten, denn, wenn diese sterben, fangen sie logischerweise an zu verwesen. Und wenn das passiert, dann besteht die Gefahr, dass sie explodieren. Denn Wale haben eine sehr dicke Fett- und Hautschicht. Die Gase, die sich dann im Wal bilden, können dann nicht raus und irgendwann ist der Druck so groß, dass der Wal explodiert.



2. Wale sind ja die größten lebenden Säugetiere. Hatte wenigstens einer von euch den Gedanken, was passiert, wenn euch so ein Wal verschluckt? Da braucht ihr euch aber keine Sorgen machen, denn Wale fressen keine Menschen und sollte dich dann trotzdem einer verschlucken, war das keine Absicht und sie würden dich ausspucken.

3. Es gibt über 90 Walarten, dazu gehören auch Delfine. Bei den Delfinen unterscheidet man zwischen Flussdelfin und Meeresdelfin.

4. Der größte bisher gefundene Blauwal wurde über 35 Meter lang, der schwerste wog etwa 190 Tonnen. Die nördlichen Blauwale sind etwas kleiner und werden bis zu 28 Meter lang und 113 Tonnen schwer. Zwerg Blauwale erreichen eine Körperlänge von bis zu 23 Metern und ein Gewicht von 69 Tonnen.

5. Natürliche Feinde der Wale sind Schwertwale und Haie, welche vor allem Jungtiere und geschwächte Tiere attackieren, aber auch vor ausgewachsenen Tieren nicht unbedingt zurückschrecken.

6. Es gibt viele Menschen, die den Unterschied zwischen Blauwalen und Buckelwalen nicht kennen. Dabei ist das ganz einfach: Buckelwale haben - wie man im Namen schon hört - einen Buckel und sind auch kleiner als Blauwale.

7. Der Blauwal ist eine von acht Arten der Furchenwale innerhalb der Gattung Balaenoptera, wobei molekularbiologische Studien eine nähere Verwandtschaft der Blauwale zu den Buckelwalen und den Grauwalen aufzeigen als zu anderen Vertretern der Gattung.

8. Der Unterschied zwischen Bartenwalen und Zahnwalen ist, dass Bartenwale Barten haben und Zahnwale Zähne, wie man es im Namen hört. Außerdem haben Bartenwale im Gegensatz zu Zahnwalen zwei Blaslöcher.

9. Welcher ist der schnellste Wal? Der Seiwal gilt auf Grund seiner Schwimmgeschwindigkeit von über 50 Kilometern pro Stunde, als eine der schnellsten Walarten.

10. Pottwale können 3200 Meter tief tauchen und dabei zwei Stunden und 18 Minuten die Luft anhalten. Dabei sind sie mit einer Geschwindigkeit von 600 Metern pro Minute unterwegs (das sind 36 Kilometer pro Stunde).

S.N. (11 Jahre)

Buchempfehlung 1:

ONE PIECE 1 – DAS ABENTEUER BEGINNT

Monkey D. Ruffy ist ein kleiner Junge, der gerne Pirat werden würde. Leider nützt ihm auch eine Mutprobe nichts. Solange er nicht schwimmen kann, muss er zu Hause bleiben. Doch als er den Piraten die geheime Frucht des Meeres, auch Teufelsfrucht oder Gum-Gum-Frucht genannt, klaut und zum Nachtisch verspeist, ändert sich alles.



Das ist die Art wie „ONE PIECE“ gezeichnet ist.

ONE PIECE ist ein japanischer Comic (MANGA),

das bedeutet, dass von hinten nach vorne gelesen wird. Das ist erstmal schwierig, aber wenn man es einmal raus hat, macht es sogar richtig Spaß. (FSK 12)

PD. (11 Jahre)

Wie zeichne ich einen weiblichen Körper



Zeichne grob die Formen, die du im Bild siehst. Drücke dabei möglichst wenig auf das Blatt Papier.

Umrande dann die groben Formen, drücke dabei etwas doller auf und radiere dann die überstehenden Linien. Dann hast du eine grobe Silhouette.



Hier sind zwei Beispiele für mögliche Kleidung.

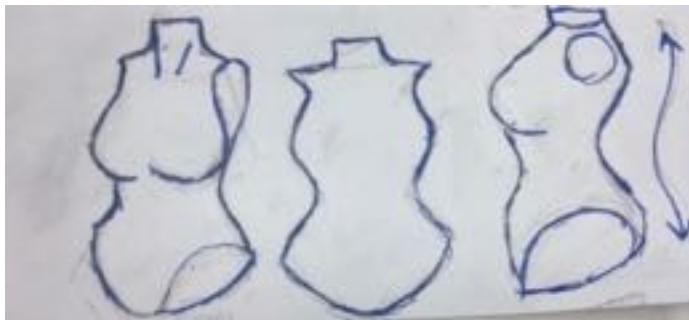
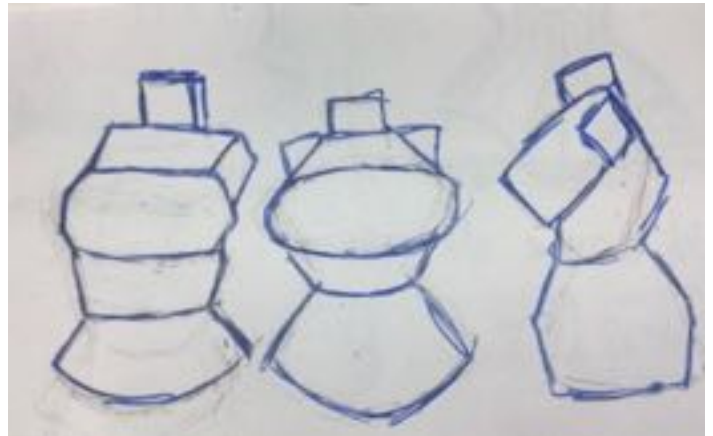
Tipp:

Die weite Kleidung überlappt meistens .

Wenn du engere Kleidung malst, liegt sie enger am Körper an.

Wie zeichne ich einen weiblichen Körper

Auf diesem Bild siehst du Körper in verschiedene Richtungen gedreht, um Körper in verschiedene Richtungen zu zeichnen. Diese sind hier grob mit geometrischen Formen gezeichnet.



Umrande diese dann mit einem Bleistift, sodass du die geometrischen Formen in Körper verwandelst.

Beispiel:



Mondglitzern- eine Fantasygeschichte

Ganz still setze ich einen Fuß vor den anderen. Langsam steigt das Wasser und beginnt meine Haut zu umschließen. Es ist kalt, so kalt, dass es beginnt an meiner Haut zu ziehen und sich Gänsehaut auf mir aufstellt. Trotz der Schmerzen gehe ich tiefer und tiefer ins Wasser hinein. Wie automatisch schwebt mein Körper durchs Wasser, bis es mir zu den Schultern reicht. Still bleibe ich stehen. Das einzige was zu hören ist, ist das leise Rauschen des Meeres. Der Mond glitzert auf meiner Haut und der Wind streichelt ruhig durch mein Haar. Ich gehe ein paar weitere Schritte und schon verschwindet der Boden unter meinen Füßen. Nun passiert alles ganz schnell, das Wasser greift meine Füße und zieht mich hinab. Tief. Immer tiefer. Bis sich letztendlich nur noch blauer Glitzer um mich befindet. Es kitzelt auf meiner Haut und die Luft, die ich angehalten habe, entweicht meinen Lungen. Ich beginne zu atmen und meine Muskeln entspannen sich wieder. Das Glitzern ist immer noch da und ich versuche irgendetwas zu erblicken, was mich an sie erinnert. Nichts. Plötzlich sehe ich einen großen schwarzen Schatten an mir vorbei zischen. Ist sie das? Minuten vergehen, bis der nächste Schatten vorbeizieht. Diesmal langsamer. Das ist sie, das weiß ich. Ich schaue mich um und sehe sie langsam auf mich zu schwimmen. Durch das ganze Glitzern kann ich sie kaum erkennen, doch mit jedem Meter, den sie zu mir schwimmt, kann ich sie mehr erkennen. Sie schwimmt auf mich zu, während ich mich bereit mache, mich an ihrer Rückenflosse festzuhalten. Als sie vor mir hält, schwimme ich langsam zu ihrer Flosse und greife nach ihr. Sie beginnt zu schwimmen. Langsam und behutsam. Ich betrachte ihre Haut. Dunkelgrau, doch trotzdem wunderschön. Die Muster ihres Clans glitzern weiß-blau. Lange geschwungene Linien, Motive, die man nicht deuten kann und Schriftzeichen, die aus wellenförmigen Linien bestehen. Ihre Flossen sind beinahe so groß wie ich. Sie ist riesig. Ein riesiger, kräftiger Körper, der viele hundert Jahre im Ozean verbracht hat. Trotz ihrem kräftigen Körper und den Flossen so groß wie ein Mensch, ist sie wunderschön. Von innen und außen. Ihre Liebe, die sie zeigt gegenüber mir und ihrem Clan, ist unbeschreiblich. Seit Hunderten von Jahren sorgt sie für jeden einzelnen von ihnen. Selbst für mich, obwohl Menschen meiner Art sie angreifen und ihr Lebensgebiet zerstören, sorgt sie trotzdem dafür, dass es mir gut geht. Eine Stunde vergeht und langsam erreichen wir das Territorium der Tarik. Die Tarik gehören zum Unterwasser Clan. Alle möglichen magischen Wesen der Unterwasserwelt haben hier ihr Zuhause. In der Dunkelheit kann man nicht viel erkennen. Ohne die leuchtenden Muster auf der Haut der Tarik, wäre es hier unten pechschwarz. Früher war es hier noch wunderschön. Es war bunt, tausende von Pflanzen ragten aus dem Meeresboden und das Wasser war so klar, dass der Mondschein das Reich mit wunderschönen Glitzern bedeckte. Nun ist alles, was man sehen kann, nur noch Müll. Die Pflanzen sind abgestorben und haben sich zersetzt. Das Wasser ist verdreckt und das Licht erreicht den Untergrund nicht mehr. Überall verteilt liegen Tonnen von Müll. Fischernetze, Plastikflaschen und Tüten. So viel, dass man den Überblick verliert. Der Clan hat sein Leuchten verloren. Das Mondglitzern existiert nicht mehr.

E.H. (14 J.)

Meine Zeit in der KJP

Ich bin 17 Jahre alt und wurde vor einem Monat in das gelbe Haus, die Jugendstation, aufgenommen.

Vor ca. 1 1/2 Jahren habe ich meine ambulante Therapie mit einer Therapeutin gestartet. Ziemlich schnell war klar, dass sie mir ambulant nicht mehr helfen kann. Also schlug sie mir vor, in die KJP zu gehen. Da ich meinen Alltag alleine nicht mehr geschafft habe, nahm ich das Angebot an und habe mich auf die Warteliste schreiben lassen.

Die Zeit auf der Warteliste war schwierig. Meine Hoffnung wurde immer weniger und ich wusste nicht, wie weit ich im Voraus planen konnte, da ich wusste, dass es ganz schnell geht, sobald der Anruf kommt.

So kam es dann auch. Am Dienstag kam der Anruf und am Donnerstag wurde ich aufgenommen. Vor einem Jahr hätte ich mir nie denken können, dass ich heute hier bin, wo ich bin: in der Kinder- und Jugendpsychiatrie. Als ich aufgenommen wurde, hatte ich große Angst. In den ersten Tagen habe ich viel geweint und mir wurde immer gesagt: „In ein paar Tagen wird es besser“. Ich war oft überfordert mit all den Regeln: kein Handy mehr, feste Zeiten zum Essen, zum Aufstehen, zum Schlafen gehen. Einige Dinge durfte ich nicht mehr in meinem Zimmer haben oder nicht mehr anziehen. Ich habe mich sehr eingesperrt gefühlt.

Nun bin ich zwar „erst“ einen Monat hier, doch ich habe schon viel gelernt.

Vor ein paar Monaten konnte ich meinen Alltag nicht mehr selbstständig bewältigen. Morgens fiel es mir schwer, in die Schule zu gehen. Oft blieb ich zu Hause und lag in meinem Bett. Wenn ich in die Schule gegangen bin, konnte ich mich nicht konzentrieren oder mitarbeiten. Meine Klausuren und Noten wurden schlechter. Meine Beschwerden haben mich so doll eingeschränkt. Meine Eltern haben sich Sorgen gemacht, doch offen darüber reden konnte ich nicht. So sehr schämte ich mich dafür. Meine Freunde wussten es auch nicht. Ich selbst war mir trotz der ganzen Probleme nie über das Ausmaß meiner Krankheit bewusst und dachte, allen anderen geht es schlechter. Mir wurde dann aber klar: ich muss etwas ändern.

Den Schritt zu gehen ist einer der schwersten: Sich einzugestehen, dass man Hilfe braucht, diese anzunehmen und zu erkennen, dass man es verdient hat, Hilfe zu bekommen. Aber das hat nichts mit Versagen zu tun. Im Gegenteil, es heißt nur, dass man stark genug ist zu kämpfen. Jeder hat sein eigenes Päckchen zu tragen. Die einen ein kleineres und sie schaffen es dann wahrscheinlich alleine, die anderen ein größeres und verlieren sich selbst auf dem Weg. Zu sich selber zurück zu finden ist nicht einfach. Ich bin noch nicht an meinem Ziel, doch ich bin auf dem richtigen Weg, mich selber wieder zu finden und ich habe das Gefühl, meine Träume und Ziele in der Zukunft umzusetzen.

Ich habe jetzt schon viele tolle Leute kennen gelernt, sie haben mich verstanden, mich unterstützt und nicht verurteilt. Alle haben sich gut verstanden, was die Zeit ohne seine Freunde und Familie deutlich erleichtert.

Die Therapien fangen langsam an zu wirken. Ich fange an, meine Ängste zu verstehen. Das vereinfacht es, gesund zu werden. Die Expos sind ganz schön anstrengend und scheitern noch häufig. Mir wurde bewusst gemacht, dass es okay ist zu scheitern und dass es auf dem Weg dazu gehört, sich selber wieder zu finden.

Ich weiß, dass mein Weg noch etwas länger dauern wird. Vermutlich werden noch einige Rückschläge kommen, aber diese können auch gemeistert werden und für den Blick in eine gesunde Zukunft wird sich das lohnen.

Noch eine kleine Anmerkung zu den PEDs: es ist okay nicht mit jedem gleich gut auszukommen. Natürlich solltest du dich jedem respektvoll gegenüber verhalten, aber wenn du merkst, dass du mit einer Person besser sprechen kannst als mit einer anderen, kannst du dies auch sagen. Es ist wichtig, dass du dich wohl fühlst, denn es geht um deine Gesundheit.

Ich wünsche dir viel Erfolg bei deiner Genesung! Du schaffst das ganz sicher!

Liebe Grüße
H.S. (17 Jahre)

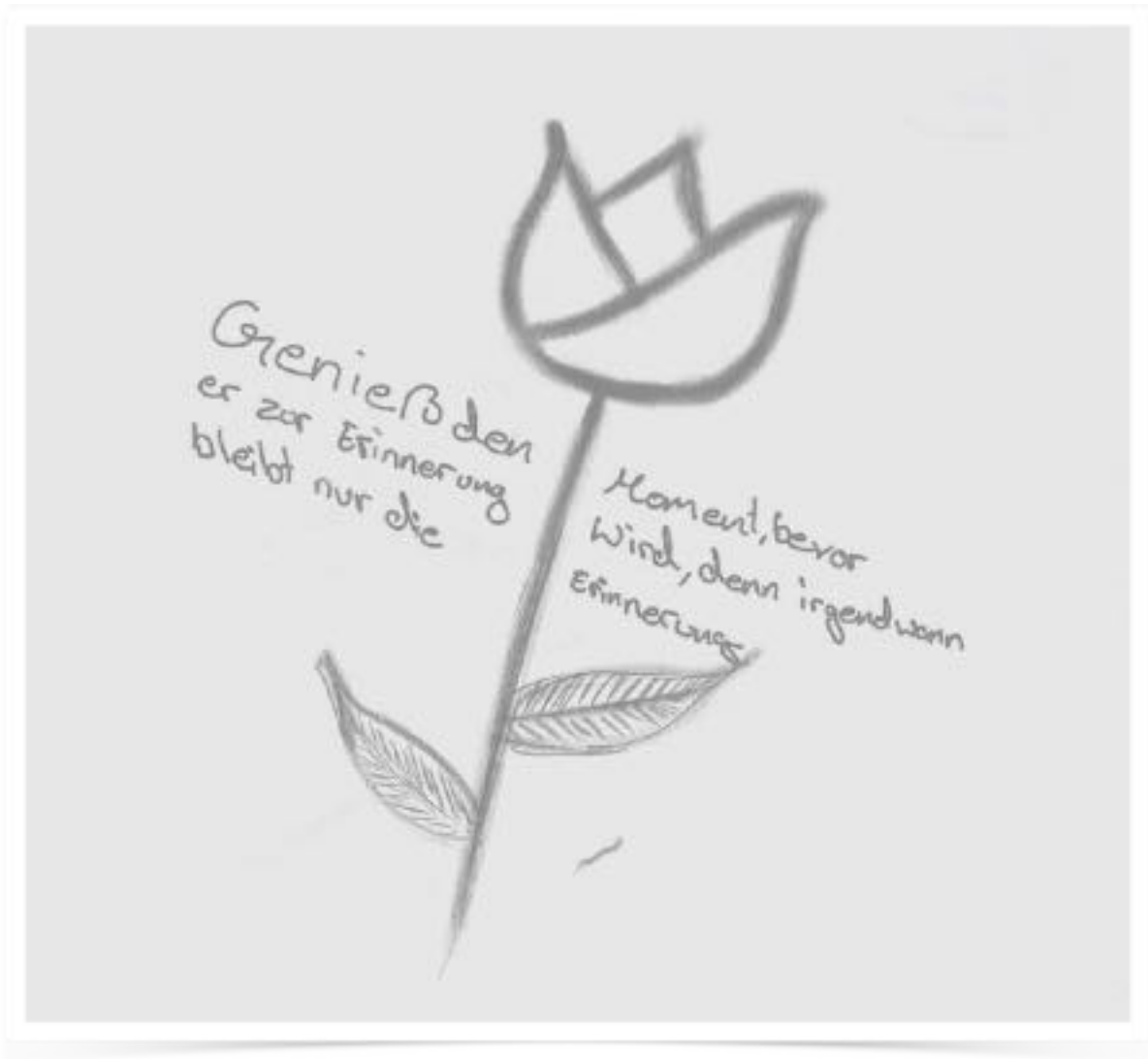


Die Elias-Stiftung der Katholischen Pfarrgemeinden St. Mariä Himmelfahrt und St. Anno in Holweide haben auch in diesem Jahr die Druckkosten übernommen.

Ein herzliches Dankeschön!



L.S. (16 Jahre)



L.S. (13 Jahre)

Impressum:

Herausgeber*innen: Schülerinnen und Schüler der Hilde-Domin-Schule,
Florentine-Eichler-Straße 1A, 51067 Köln

Titelbild: M.K. (15 Jahre)

alle weiteren Bilder lizenzfrei mit firefly KI erstellt, selbstgemalt,
-fotografiert oder -gezeichnet.