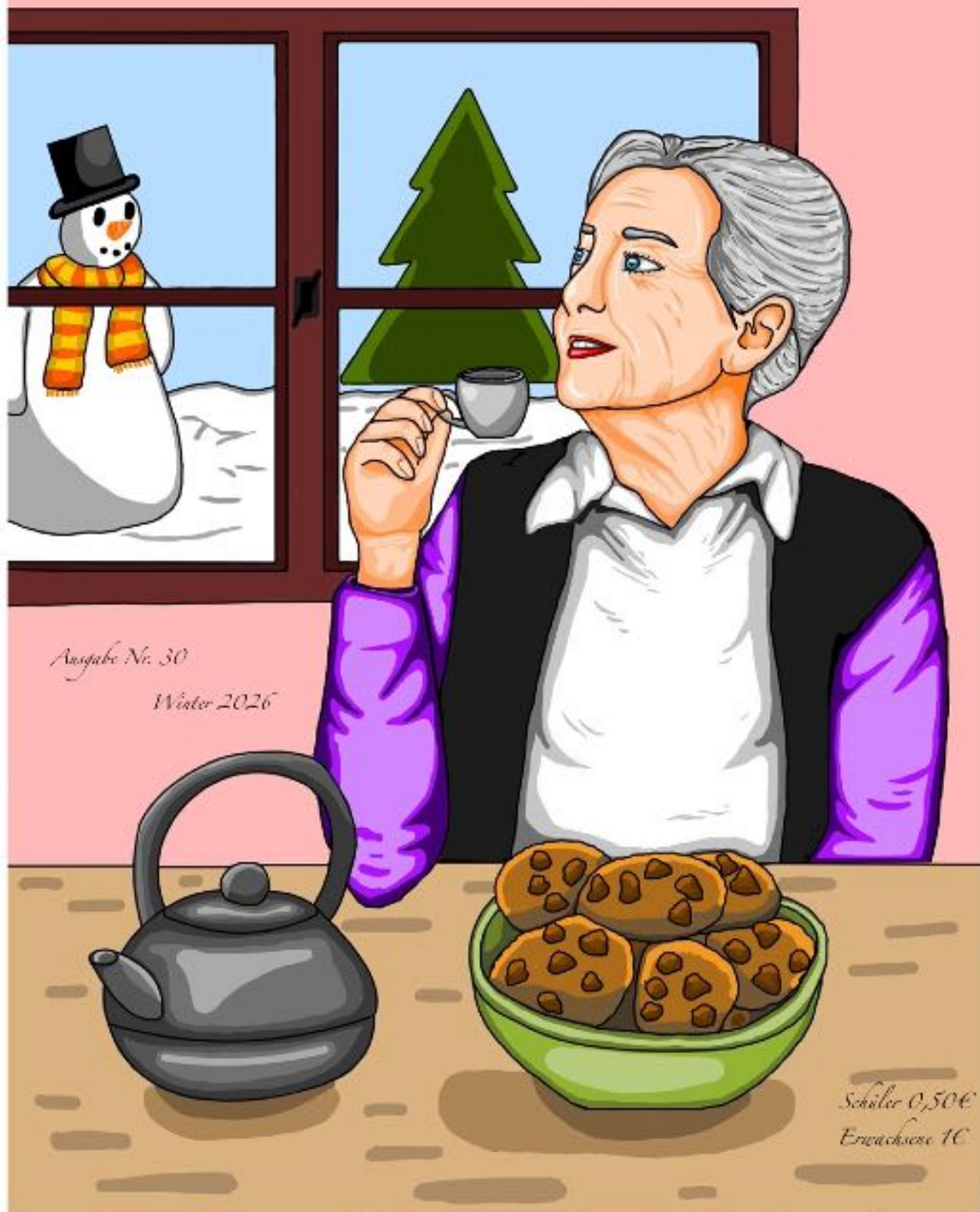


Hilde im Bilde

Schülerzeitung der Hilde-Domin-Schule Köln




Ausgabe Nr. 30

Winter 2026

*Schüler 0,50€
Erwachsene 1€*



Liebe Leserinnen und Leser!



Wow – schon die 30. Ausgabe unserer Schülerzeitung!
Wieder einmal ist eine bunte, vielfältige und sehr kreative
Ausgabe entstanden, die zeigt, wie viel Talent und
Ideenreichtum unsere Schülerinnen und Schüler haben.

Blättert durch die Seiten, lasst euch überraschen,
schmunzeln oder inspirieren – es ist wirklich für jede und
jeden etwas dabei. Wir hoffen, dass euch das Lesen
genauso viel Freude macht, wie wir beim Gestalten
hatten.

Viel Spaß beim Entdecken!

Euer Redaktionsteam



Stay positive

Manchmal sind die Tage hier stiller als überall anders. Man hört das Ticken der Uhr lauter, das Rauschen von den Fenstern, das Getuschel auf dem Flur, das irgendwo zwischen den Türen verschwindet, die PED's in ihrem Büro oder die Mitpatienten in der Sitzcke.

An manchen Tagen scheint alles langweilig und die Zeit zieht sich ins Ewige.

YOU GOT THIS

Und doch passiert hier so viel, nicht außen, sondern innen. In den Gedanken. Die sind nämlich nur selten leise. In jedem kleinen Moment und jedem Atemzug, in den man sich wieder etwas zutraut, sind die Gedanken da.

In der Klinik zu sein, heißt nicht nur ein Problem zu haben; krank zu sein. Es heißt vor allem sich selber neu kennenzulernen. Hier hat man plötzlich Zeit, über Dinge nachzudenken, die sonst immer zwischen Schule, Terminen und Freunden untergehen. Manchmal will man das gar nicht, aber es ist oft genau das, was man braucht. Gedanken die ganze Zeit zu verdrängen, führt nämlich nicht dahin, wo man mal sein möchte. Es kann sich für den Moment gut und richtig anfühlen, aber dass ist es nicht. Sich zu öffnen, ist nicht immer leicht, aber es ist der richtige Weg.

Zwischen Visiten, Gesprächen und Therapien gibt es diese kleinen Augenblicke:

Wenn jemand im Flur freundlich „Guten Morgen“ sagt.

Wenn man spürt, dass man weitergekommen ist, auch wenn es nur ein kleiner Schritt ist.

Wenn ein Gespräch so toll war, dass man sich danach besser fühlt.

Wenn ein MP-Ausgang (Mitpatientenausgang) schön war.

Wenn man mit den Mitpatienten zusammen spricht und sich anfängt wohler zu fühlen.

Oft bemerkt man nämlich selber gar nicht, was man schon alles geschafft hat, wovon man dachte, es nie zu erreichen. Man vergisst gerne, dass man sich weiterentwickelt hat und jetzt schon ganz anders auf Dinge blickt, als vorher.

Jeder Mensch, der hier ist, trägt seine eigene Geschichte. Und

doch ähnelt man sich in manchen Gefühlen: Angst,

Hoffnungslosigkeit, Verzweiflung, aber auch Mut und Vertrauen.

Die Zeit hier ist nicht immer einfach, und wenn man geht und der Tag kommt, an dem man die Klinik hinter sich lässt, ist man noch vorsichtig und unsicher.

Ein Leben, was man lange Zeit hatte, welches etwas Sicherheit und Gewohnheit gegeben hat, fällt einfach weg. Aber man ist vorbereitet.

Man ist vielleicht nicht ohne Angst und ohne Zweifel, aber man hat hier sehr viel gelernt. Man nimmt sehr viel aus der Zeit mit

und versucht jetzt wieder in das Leben zu kommen. Man ist niemals alleine und bekommt die Hilfe, die man noch benötigt. Vielleicht lernt man hier Menschen kennen, die für immer bleiben. Menschen, die man lieb gewonnen hat und für die man sehr dankbar ist.

Denn die Klinik zeigt einem zwar den Weg, gehen muss man ihn dann aber selber.

Also, falls du das hier gerade liest und einen schweren Tag hast, denk daran, dass du nicht stehen bleibst, auch wenn es sich so anfühlt. Du hast schon so viel geschafft und wirst es noch weiter schaffen.

Und irgendwann blickt man auf die Zeit hier zurück und merkt, dass die Zeit und der Ort hier nicht nur schwer waren, sondern auch der Anfang von etwas Gutem.

stay
positive

Erfahrung und Tipps in der KJPP

Ich möchte über meine Erfahrungen und Eindrücke berichten, die ich hier in der Klinik gemacht habe. Ich bin mittlerweile schon dreieinhalb Monate auf der K2 (inklusive der kompletten Sommerferien) und habe viele schöne und auch schlechte Zeiten erlebt. Deswegen kann ich euch Tipps für einen schöneren Aufenthalt hier geben. Zuallererst möchte ich euch über mein Ankommen und meine ersten Eindrücke erzählen. Ich hatte hier eigentlich nur ein Gespräch, doch es wurde schnell klar, dass ich hier stationär aufgenommen werden würde. Wie viele von euch war ich sehr zerstört.

Ich kam zuallererst für einen Tag auf die Intesivstation,weil auf den offenen Stationen kein Platz war. Ich weiß noch genau, wie ich mich gefühlt habe als ich in mein Zimmer gekommen bin: Trauer, Enttäuschung und das Gefühl, dass mein Leben vorbei wäre und es ist ok sich so zu fühlen. Doch trotzdem sehe ich es als Fehler an, dass ich kein positives Mindset von Anfang an hatte. Denn hätte ich es einfach positiver gesehen, wäre meine Anfangszeit nicht so hart gewesen und ich hätte mehr Spaß gehabt.

Und wenn ihr auch erst kurz hier seid, bleibt positiv. Auch wenn die Zeit hier wirklich oft nicht schön ist, sie geht vorbei. Ihr werdet nicht euer ganzen Leben hier verbringen, sondern kommt dann nach einer Zeit - im besten Fall gesund - wieder raus. Wie ich geschrieben habe, war ich nicht so gut gelaunt und ich habe viel gelesen und nur auf die Mahlzeiten gewartet. Es war alles neu, unbekannt, fremd und auch mit den Leuten bin ich am Anfang nicht so gut klargekommen. Alle waren bereits in einer Gruppe und ich habe mich nie gefühlt, als ob ich dazu gehöre. Wegen einer Krankheit hatte ich in der ersten Woche auch keine Zimmernachbarin. Ohne eine Person, die ich in diesem Artikel „L“ nenne, die schon ganz am Anfang da war, wäre ich verzweifelt. Ich habe die ganze Zeit nur darauf gewartet, dass die Zeit vorbei geht. Und so ging sie sehr sehr langsam um. Selbst meine Therapeutin schien mir nicht so sympathisch. Das ist auch ein wichtiger Tipp von mir: auch wenn ihr nicht so zufrieden mit euer Psychologin oder eurem Psychologen seid, lasst euch drauf ein und erzählt ihr oder ihm eure Gedanken, weil sie oder er euch sonst nicht richtig helfen kann.

Irgendwann habe ich mich an alles gewöhnt und es fiel mir alles viel leichter. Es hat zwar eine Zeit gedauert, aber dann durfte ich nach Hause und ich habe nur drei Tage in der Woche den ganzen Tag in der Klink verbringen müssen. Nach einer Zeit wusste ich dann auch, wie ich diese Zeit sinnvoll und spaßig gestalten konnte. Meine persönlichen Highlights und Empfehlungen für einen tollen Nachmittag auf dem Stationsgelände sind Werwolf und Wikingerschach. Wikingerschach müsst ihr eine Chance geben, es braucht ein wenig, bis man wirklich gut ist und es unglaublichen Spaß macht. Mittwochs haben wir „manchmal“ Ausflüge gemacht. Und ich betone dieses manchmal so sehr, weil ich es als Kritikpunkt sehe. Denn unsere Kasse war ständig leer. Als noch ein wenig Geld drin gewesen war, da hat es eine PED für Strasssteine verwendet. Ein sehr wichtiger Punkt, den ich noch ansprechen möchte, ist, dass ich hier sehr viele schöne Erfahrungen mit den Mitpatienten gemacht habe. Es kommt alles auf die Mitpatienten an und nachdem

alle, mit denen ich mich nicht so wohl gefühlt hatte, gegangen sind, kam eine wirklich tolle Gruppe, mit der ich so gerne etwas unternommen habe und MP (=Mitpatienten) Ausgänge gemacht habe. Dazu gehören „L“, „Waschbär“, „J“ und viele weitere. Aber vor allem „A“ bedeutete mir sehr viel. Sie war meine Zimmernachbarin und ich habe mit ihr eine viel bessere und schöne Zeit gehabt, als alleine. Das möchte ich euch auch mitgeben: die Leute ändern sich: alte gehen, neue kommen und irgendwann findet ihr auch eure Gruppe und vielleicht auch Freunde fürs Leben wie bei mir „A“! Leider sind alle aus der Gruppe gegangen bis auf zwei, aber ich werde nun in zwei Tagen entlassen und ich bin richtig glücklich drüber und freue mich auf die neue Zeit und auch wenn ich oft bestürzt war, habe ich diese Zeit hier nicht bereut, denn es geht mir viel besser. Und das hoffe ich für euch auch. Es ist nicht immer schlimm und bitte sagt euch immer wieder: „Ich schaffe das, ich bin nicht alleine.“

Zum Schluss gebe ich euch noch andere wichtige Tipps: wenn ihr Fachtherapien wie Bogenschiessen oder Yoga haben wollt, kümmert euch. Sprecht mit Leuten, die diese Therapie haben oder spricht direkt eure Psychologen an oder die Fachtherapeuten selbst. Vorallem bei pferdegestützter Therapie. Wenn ihr Interesse habt, lasst euch schnell in der Liste eintragen.

J.F. (13 Jahre)



Erfahrungsbericht

Hallo, ich bin 16 Jahre alt und zum zweiten Mal in der Kinder- und Jugendpsychiatrie im Grünen Haus.

Die Anfangszeit ist immer die allerschwerste Zeit. Wenn man die aber durchlebt, dann kriegt man die restliche Zeit super hin, vor allem, mit guten MP's & PED's & Lehrern.

Ich musste mich echt zusammenreißen um durchzuziehen, aber durch die ganze Unterstützung, konnte ich es schaffen. Nun bin ich das zweite Mal hier und ich fange wieder bei null an. Das dachte ich jedenfalls. Ich bin wieder hierher gekommen und dachte diesmal würde ich es nicht hinkriegen, aber auch diesmal bekomme ich hier überall Unterstützung.

Ich habe hier gelernt, mich zu öffnen, offen über meine Gedanken reden zu können und mir die Hilfe zu holen, die ich auch brauche. Ich habe gelernt und erkannt, wer ich selber bin. Mut und Zuspruch gewonnen und bin ein Mensch geworden, den ich vorher nicht erkennen konnte, obwohl es mein wahres Ich ist. Vor allem hier in der Schule wird von den Lehrern auf deine Bedürfnisse geachtet. Mir hat sehr geholfen, Pausen machen zu dürfen, wenn ich mal nicht konnte oder die Konzentration nachließ.

Lerne zu erkennen, dass es sich lohnt zu kämpfen: es lohnt sich einen Schritt nach dem nächsten zu gehen.

Bleib stark & gib nicht auf!

I.K (16 Jahre)



M.Q. (14 Jahre)

Erfahrungsbericht

Ich bin jetzt seit ungefähr 3 Monaten auf der K2. Am Anfang hatte ich sehr große Angst hier hinzukommen und ich habe meine Eltern sehr vermisst. Doch nach einiger Zeit habe ich mich immer besser eingelebt und mich an den Alltag hier gewöhnt. Ich hatte bis jetzt schon vier Zimmernachbarinnen, mit denen ich mich immer sehr gut verstanden habe und die sehr nett zu mir waren. Auch die Therapie tut mir gut und ich fühle mich danach schon nicht mehr so traurig. Anfangs war ich immer ganz alleine auf der Station, während alle anderen Patienten in der Schule waren. Deswegen habe ich mich umso mehr gefreut, als ich dann auch mal für eine Stunde in die Schule durfte. Mittlerweile gehe ich den ganzen Vormittag in die Schule und fühle mich hier sehr wohl. Zwar mache ich mir ab und zu ein paar Sorgen, dass ich in meiner Heimatschule zu viel verpasse, aber dank Herrn Pieper lerne ich hier alles, was ich in meiner richtigen Schule auch machen würde. Was mir auch gut gefällt, ist die pferdegestützte Therapie. Mit den Therapiepferden Susi und Jessie lerne ich dort das Reiten und den Umgang mit Pferden. Es ist eine gute Ablenkung und ich freue mich jede Woche darauf. Ich war sehr enttäuscht, da ich die ganzen Ferien hier war und meinen Familienurlaub verpasst habe, doch auch mit der Station haben wir viele schöne Ausflüge unternommen. Wir waren zum Beispiel mehrfach im Kino und Minigolf spielen. Außerdem kann man den Urlaub ja immer noch nachholen! Denkt immer an euch und ihr könnt alles schaffen! Ich hoffe, dieser Text hat euch einen kleinen Einblick in den Alltag auf der K2 gegeben und euch vielleicht auch ein klein bisschen Mut gemacht.

L.P (15 Jahre)



Erfahrungsbericht Grünes Haus

Entzug:

Hallo, ich möchte ein bisschen über mich erzählen. Ich heiße M., bin 14 Jahre alt und bin derzeit im Grünen Haus, auf der sogenannten Suchtstation.

Ich bin hierher gekommen aus bestimmten Gründen, und dazu muss ich sagen, ich bin nicht stolz darauf, was ich genommen habe. Und ich empfehle euch, so etwas nicht zu nehmen, denn ihr macht euch und euren Körper innerlich und äußerlich kaputt.

Fakt:

Wenn du anfängst so was zu nehmen, denkst du, alles bleibt normal, aber NEIN: wenn es deine Eltern/Erziehungsberechtigten herausfinden oder du es ihnen sagst und es weiter nimmst, merkst du, wie deine Familie nichts mehr dagegen tun kann und man kann nicht mehr so schnell alles rückgängig machen.

Aber wenn ihr mal im Grünen Haus seid, dann ist es nicht schlimm, zieht es durch, ihr schafft das: tut es für euch und eure Familie.

Wo ihr euch wenden könnt wenn ihr Hilfe braucht:



0800 111 0 111 (Telefonseelsorge) oder
0800 111 0 222 (Telefonseelsorge)
112 (Krankenwagen bringt euch in die nächstliegende Klinik)
089-28 28 22 (Suchtnotruf)

Was kann man tun wenn man Angst hat jemanden was davon zu erzählen? (So hab ich es getan)

Zuerst überlegst du dir, wem du am meisten vertraust. Es sollte am besten eine erwachsene Person sein oder ein guter Kontakt. Dann rufst/schreibst du die Person an und sagst/schreibst ihr, dass du mit ihr über was Wichtiges reden möchtest. Wenn ihr euch trifft, setzt ihr euch draußen oder drinnen irgendwo hin und du erzählst der Person von deiner Suchtabhängigkeit und ihr überlegt zusammen eine Lösung. Danach - wenn ihr eine Lösung, wie z.B. eine Klinik habt - geht ihr zum Erziehungsberechtigten (falls ihr nicht mit einem Erziehungsberechtigten geredet habt).

1. Möglichkeit (wenn's nicht so dringend ist): Ihr ruft in der Klinik an und kommt auf eine Warteliste, wenn eure Wartezeit fertig ist, packt ihr eure Tasche und nehmt alles Wichtige mit, ihr werdet nämlich direkt in das Grüne Haus aufgenommen. Ich empfehle euch, eure Wertgegenstände Zuhause zu lassen (Handy, etc. ...) und Sachen aus Glas könnt

ihr zuhause lassen, weil sowas dürft ihr sowieso nicht behalten. Aber Kuscheltiere und Klamotten solltet und könnt ihr mitnehmen. Wenn alles freiwillig ist, ist es ohne richterlichen Beschluss.

2. Möglichkeit (wenn's dringend ist): Ihr ruft bei der Nummer 112 an, die kommen dann mit einem Krankenwagen ihr packt eure Sachen ein, aber immer noch am besten keine Wertsachen mitnehmen, ihr werdet halt gründlich kontrolliert. Die Körperkontrolle muss euch nicht peinlich sein. Ihr kommt dann wahrscheinlich erstmal auf die Intensivstation. Dort seid ihr unterschiedlich lange bis ihr dann ins Grüne Haus verlegt werdet.

Informationen:

Wenn ihr auf einer Station seid, also auf der K2, K1, TK2, TK1, Jugendstation oder im Grünen Haus, kommt ihr in die Klinikschule.

Die PED's können anstrengend sein, aber nehmt es ihnen nicht so böse, sie wollen nur das Beste für uns und unsere Gesundheit.

Im Grünen Haus sind die Besuchszeiten am Anfang weg, ich meine damit, dass ihr Kontaktpause habt. Besuch bekommt ihr erst nach 10 Tagen.

Nach der Kontaktpause habt ihr donnerstags, samstags oder sonntags Besuchszeiten, z.B. 2h auf Station und 1h draußen auf dem Klinikgelände, aber es ist auch bei jedem anders.

Was ist eine Klinik Schule?

Eine Klinikschule ist wie eine normale Schule, aber es sind halt nur weniger Schüler*innen und Lehrer*innen und die Schule ist nicht so streng, aber es gibt trotzdem noch Hausaufgaben und es kommt auch darauf an, auf welcher Station du bist.

Was kann man hier alles machen?

Hier gibt es mehrere Möglichkeiten, z.B. am Montag ist Schülerzeitungs-AG, es gibt auch Tage, da backen bestimmte Stationen oder manche Stationen gehen auf Ausflüge.

In den Pausen kann man Tischtennis, Badminton, Basketball, Fußball und noch vieles mehr spielen.

Tagesablauf auf Station und in der Schule

Ich erzähle vom Grünen Haus, wie es da abläuft: Also du wachst morgens mit einem Wecker in deinem Zimmer auf, dann pflegst du dich, ziehst dich an und machst dich fertig. Dann gibt es um 07:30 Uhr Frühstück. Dann muss der Morgendienst die Tische abräumen und die Tische und die Ablagen säubern. Dann wartet ihr bis 08:15 Uhr und werdet in die Schule gebracht, so dass ihr um 08:20 Uhr pünktlich in der Schule seid. Da werden Frau Meyer & Frau Wenzel die Klasse aus dem Grünen Haus begrüßen, außer montags und freitags, weil montags Frau Meyer und freitags Frau Wenzel alleine ist. Dann kommt aber oft noch Frau Larres im 2. Block dazu. Aber ich fange lieber vom 1. Block an zu erzählen: Montags besprecht ihr als erstes den Tagesablauf, dann habt ihr kurz Unterricht und dann macht ihr einen gemeinsamen Einstieg mit der Jugendstation, aber es ist nicht immer so. Danach habt ihr höchstwahrscheinlich Lernzeit, da werdet ihr auch auf jeden Fall

Hausaufgaben bekommen, aber ihr werdet die Hausaufgaben bekommen, die ihr wollt und die ihr könnt. Im 2. Block ist es immer unterschiedlich, was da gemacht wird. Danach werdet ihr abgeholt von den PEDs und zurück in die Station gebracht. Danach gibt es direkt Mittagessen. Nachdem jeder mit dem Mittagessen zu Ende ist, wird der Tisch vom Mittagdienst abgeräumt und schon einmal für die Zwischenmahlzeit gedeckt. Ihr werdet wahrscheinlich alle in der Sitzecke sein bis 13:15 Uhr, weil dann die Zimmerzeit beginnt und um 14:30 Uhr aufhört. Um 15:00 Uhr gibt es eine Zwischenmahlzeit.

Ich danke euch sehr, dass ihr euch die Zeit genommen und alles durchgelesen habt.

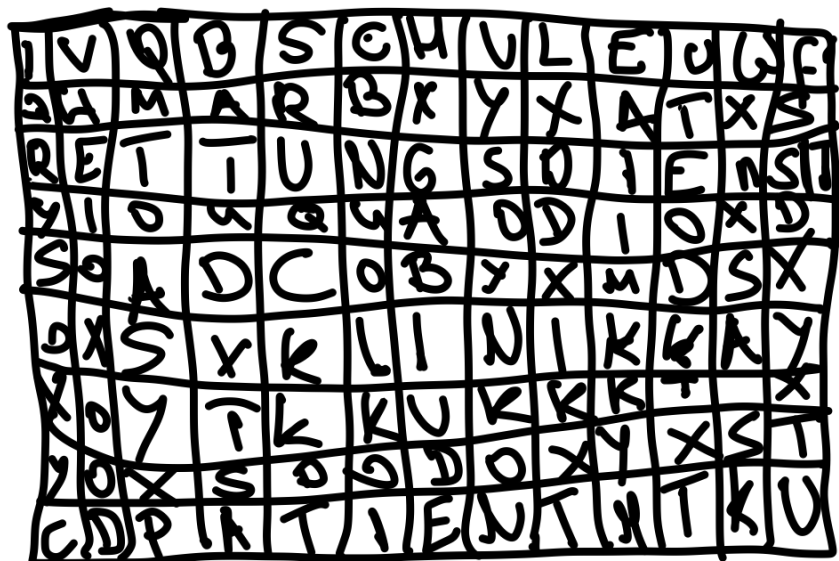
M.H. (14 Jahre)

Experten Tipp:

Wenn Du die Sorge hast, dass Du Dir konkret etwas antun könntest, dann sind erwachsene Bezugspersonen wie die Eltern oder andere erwachsene Vertrauenspersonen die richtigen ersten Ansprechpartner. Mit diesen zusammen kann dann über die Tel.-Nr. 112 ein Rettungsdienst-Kontakt erfolgen, in dem festgestellt werden kann, ob der sofortige Transport in eine Klinik notwendig ist. Ist das der Fall, dann findet man auf der besonders geschützten Intensivstation unserer Klinik die nötige Hilfe und den nötigen Schutz.

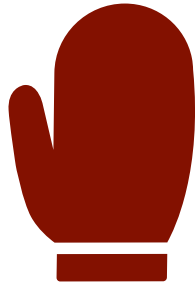
Wenn Du Drogen/Alkohol/Medikamente konsumierst und den Eindruck hast, dass Du Hilfe brauchst, dann kannst Du zusammen mit Deinen Eltern unsere Ambulanz telefonisch oder online kontaktieren (0221/8907 2011 oder "Startseite KJPP- kliniken-koeln.de", dort über "Institutsambulanz" zu "Anmeldeformular"). Dann erhältst Du einen Gesprächstermin, in dem gemeinsam überlegt wird, welche Unterstützungsmaßnahmen Dir am besten helfen können. Zu den Vorschlägen kann dann auch ein stationärer qualifizierter Entzug von Suchtstoffen wie z. B. Cannabis oder auch von Medien im "Grünen Haus" gehören.

Suche:
 Rettungsdienst
 Klinik
 Patient
 Schule



Motivation is key

“Wer nie aufgibt, den kann man nicht schlagen.” – Babe Ruth



“Unser größter Ruhm besteht nicht darin, dass wir niemals fallen, sondern dass wir jedes Mal aufstehen, wenn wir fallen.” – Konfuzius

“Wenn du eine Stimme in dir hörst, die sagt: ‘Du kannst nicht malen’, dann male auf jeden Fall, und diese Stimme wird verstummen.” – Vincent Van Gogh



“Jedes Problem ist ein Geschenk. Ohne Probleme würden wir nicht wachsen.” – Tony Robbins

“Wenn du weißt, was du willst, und es wirklich willst, wirst du einen Weg finden, es zu bekommen.” – Jim Rohn



“Mit dem neuen Tag kommen neue Kraft und neue Gedanken.” – Eleanor Roosevelt

“Wenn man schwierige Dinge durchmacht, kann man viel lernen, und man lernt auch die Zeiten zu schätzen, die nicht so schwierig sind.” – Carrie Fisher

Um die Schönheit einer Schneeflocke erfassen zu können, muss man die Kälte in Kauf nehmen – Aristoteles

Erfahrungsbericht Jugendstation

Aufnahme

Es war Donnerstag, 16 Uhr. Meine Mutter wurde angerufen, ob ich am nächsten Morgen um 11 Uhr zur Aufnahme kommen kann. Ich hatte keine Zeit und auch keine Wahl zu entscheiden. Entweder musste ich diesen Platz nehmen oder nochmal ein Erstgespräch machen und wieder neu auf die Warteliste kommen. Also nahm ich den Platz. Eigentlich hatte ich wenig Bedenken, da ich erst einen Monat vorher das Erstgespräch hatte und es hieß, es dauert noch ein paar Monate, bis ein Platz frei wird. Doch abends beim Packen kam alles auf einmal.

Wie werden die PEDs sein? Werden mich die Mitpatient*innen mögen? Habe ich eine nette Zimmernachbarin? Welche Therapien werde ich haben? Werde ich mich mit meinem BezugsPED verstehen? Komme ich mit der Therapeutin/dem Therapeuten gut klar? Kann ich ihr/ihm vertrauen?

Zuhause wurde die Familie zusammengetrommelt, um nochmal eine Runde Mario Party zu spielen. Als ich nachts dann ins Bett ging, konnte ich erst sehr spät einschlafen. Zu viele Gedanken kreisten in meinem Kopf.

Am nächsten Tag gegen 9:30 Uhr war es dann soweit. Ich packte meinen doch etwas größeren Koffer ins Auto und setzte die Kopfhörer auf. Nach einer Stunde kamen wir an der KJP Holweide an. Wir mussten erst noch durch den Park zum großen Krankenhaus, um mich anzumelden. Dann ging es auf Station zur Aufnahme. Meine Erleichterung war groß, als ich nach eineinhalb Stunden den Raum verließ. Es war viel einfacher als ich dachte. Die mit mir die Aufnahme gemacht haben, waren sehr nett und verständnisvoll.

Der Alltag/Therapieangebot

Während der Schulzeit ist um 07:30 Uhr Frühstück und dann von 08:20-12:25 Uhr Schule. Danach ist Mittagessen und Zimmerzeit. Da sind wir für eineinhalb Stunden auf unseren Zimmern um mal Ruhe und Zeit für uns zu haben. Am Nachmittag sind dann verschiedene Aktionen. Montags ist Gesprächskreis, wo wir mit einer externen Person eine Stunde als Gruppe ohne PEDs reden können und die auch nichts weitererzählt. Dann ist Jugendrat und Stationsputz. Dienstags ist Kreativ-, Spiele- oder Sportnachmittag. Mittwochs ist Besuchszeit und donnerstags machen wir einen Ausflug. Bei den Ausflügen war ich aber noch nie dabei. Da geht man z.B. bowlen, ins Kino oder macht eine Schiffsrundfahrt. Freitags ist Kochgruppe. Abends ist dann Abendessen und an drei Tagen die Woche dürfen wir einen Film schauen.

In der Schule machen wir montags und freitags zusammen mit dem grünen Haus was, wo wir z.B. Gruppenspiele spielen. Dienstags singen wir als ganze Schule die letzte halbe Stunde was und mittwochs haben wir 2 Stunden Kunst mit dem grünen Haus zusammen.

Das Therapieangebot hier ist sehr groß, da habe ich mich drüber gefreut. Ich habe Gesprächstherapie, Ergotherapie, Bewegungstherapie (BT) und Tiergestützte Arbeit (TGA). Es gibt aber auch Musiktherapie, Pferdegestützte Therapie, Yoga, Soziales Kompetenz Training (SKT), Achtsamkeit und mehr.

Der erste Monat

Der erste Monat verlief sehr turbulent. Es gab viele gute, aber auch viele schlechte Tage. Ich hatte mich schnell an den Alltag gewöhnt, hatte aber aufgrund meiner Krankheit gerade am Anfang viele Einschränkungen. Irgendwann durfte ich mit auf den Sportplatz. Es ist lustig, wenn man z.B. Wikingerschach spielt oder im Basketball sich nicht so geschickt anstellt. Manchmal sitzen wir auch nur in der Sitzecke und hören Musik über die manchmal sehr sture Box. Oft gehen wir in den Kreativraum, um z.B. Leinwände zu bemalen, Armbänder zu knüpfen oder einfach mal untereinander zu quatschen, wo uns die PEDs nicht hören. Vor den Visiten hatte ich am Anfang ein bisschen Respekt. Schließlich kommen 9 Leute in dein Zimmer und entscheiden, wie es mit dir weitergeht. Man gewöhnt sich aber auch daran. Außerdem neu: Referate. Alle 2 Wochen entscheiden wir im Jugendrat ein Referatsthema. Diese Woche sind Länder dran. Darüber muss dann jeder ein kurzes Referat machen. Das geht aber nur so zwei Minuten. Mittlerweile kann ich sagen, dass die PEDs echt nett sind und wir wirklich eine gute Gruppe an Mitpatient*innen sind. Der Umgang untereinander ist gut und der Umgang mit den anderen Stationen auch.

Y. V. (17Jahre)



Mode Mode Mode Modedeeeee...

Mode ist was Schönes und sieht für jede Person anders aus. Mode beschreibt Persönlichkeiten und ist individuell und Leute, die andere dafür kritisieren, was sie tragen, wissen nicht wirklich, was Mode bedeutet. Typische Sprüche kommen dann wie „Emo“, wo ich mir denke, mein Outfit ist immer noch bunter als deine Zukunft. Also tragt, was ihr wollt, je mehr Leute starren und kritisieren, desto besser ist das Outfit. Mode soll sich nicht anpassen, Mode soll verrückt und rausstechend sein. Je mehr man raussticht, desto besser ist es und egal ob Skinny Jeans, Jogging Anzug oder Gucci Cap, alles ist schön, nur es wird meistens in den falschen Kontext genutzt. Zum Beispiel sind die meisten Moderichtungen „erfunden“, um ein Politisches Statement zu setzen. Vivienne Westwood ist das berühmteste Beispiel, da sie in London die Punk Szene mit T-Shirts mit durchgestrichenem Hakenkreuz in Bewegung brachte, um vor der ganzen Welt ein Statement zu setzen, dass man so etwas nicht verherrlichen sollte.

Hier ist ein selbst gezeichnetes Design, das ähnlich ist, wie Vivienne Westwoods „Anti Politik“ Kollektion aussah.



Klar, Mode bezieht sich nicht nur auf Politik, Mode zeigt auch Vielfältigkeit und Kreativität.

Mode stärkt auch das Selbstbewusstsein und macht generell glücklicher, wenn man zum Beispiel Komplimente dafür bekommt und außerdem ist Mode auch eine Art Kunst, die man so gestalten kann, wie man es möchte, vom Tragen bis hin zum Selbergestalten und Entwerfen.

Eigene Kleidung zu entwerfen ist eine sehr vielfältige Aufgabe vom Gestalten des Designs über die Auswahl der Stoffe bis hin zum Zuschneiden, Zusammennähen und schließlich zum Erwecken der Idee zum Leben.

Musik und Mode Richtungen haben sehr viele Gemeinsamkeiten: zum Beispiel Hip Hop ist dasselbe wie Streetwear. Auch Musik wird sehr oft genutzt um politische Statements zu setzen genau wie die Mode.

Aber am Ende des Tages liegt der Modegeschmack im Auge des Betrachters, also tragt, was auch immer ihr wollt und lasst euch von niemanden was sagen, alles sieht gut aus.

H.Z. (17 Jahre)

Gedichte

geschrieben von Z.S. (17 Jahre)

Zwischen Traum und Morgen

In der Nacht, wenn alles schweigt,
die Welt in sanfte Schatten steigt,
dann tanzt ein Traum auf leisen Zehen,
wo Wünsche still vorübergehen.
Er zeigt mir Bilder, hell und klar,
von dem, was möglich, was noch wahr.
Und wenn der Morgen wieder naht,
bleibt Hoffnung da, wie Sonnenpfad.

Der Riss im Himmel

Ich habe aufgehört,
nach Heilung zu suchen.
Ich will lieber wissen,
wie man blüht,
trotz der Narben.
Hoffnung ist kein Licht,
das blendet
sie ist ein Riss im Himmel,
durch den man
das Morgen sieht,
bevor es da ist.

Zwischen uns

Zwischen uns liegt keine Ferne,
nur Gedanken, wild wie Sterne.
Ein Lächeln fliegt durchs Handylicht,
und irgendwo seh ich dein Gesicht.
Kein Märchen, nein zu echt, zu klar,
doch schön, weil's einfach ehrlich war.
Denn Liebe lebt, wo keiner's sieht
im kleinen Wort, das weiterzieht.

Das Zimmer ohne Fenster

Es gibt Orte in dir,
da ist kein Licht,
nur Denken.
Ein endloses Murmeln,
das sagt: „Bleib liegen.“
Aber manchmal,
kommt ein Laut
so schwach,
dass du kaum weißt,
ob er echt ist.
Er sagt nichts weiter als:
„Noch da.“
Und das genügt.

Ich erkenne dich am Schweigen

Du sagst nichts,
und doch spricht alles.
Zwischen deinen Atemzügen
ruht die Sprache,
die ich verstehe,
ohne sie je gelernt zu
haben.
Liebe ist kein Wort,
sie ist ein Erinnern.
Ein Wissen,
das in uns erwacht,
wenn zwei Seelen
zufällig denselben Traum
träumen.

Unser Zoo Besuch mit der Hilde Domin Schule

Am 05.11.2025 waren wir mit der Hilde Domin Schule im Kölner Zoo. Morgens sind wir um 9:00 Uhr mit der Bahn zum Zoo gefahren und es war ganz schön, da wir aber auch nicht so viel umsteigen mussten. Als wir im Zoo ankamen, wurden wir sehr nett empfangen. Es hat sehr viel Spaß gemacht, wir haben viele unterschiedliche Tiere gesehen, die sehr

interessant waren.

Besonders süß fanden wir die Erdmännchen und die Pinguine.

Besonders intensiv haben wir uns mit einem

jungen Elefanten beschäftigt. Damit wir die Elefanten besser betrachten können, durften wir auch zu ihren Käfigen gehen.

Die haben vor uns Tricks gemacht und später durften wir sie sogar füttern.

Die Elefanten waren echt groß und wir haben auch viel über sie gelernt, z.B. dass die Tierpflegerin Englisch mit dem Elefanten spricht, damit die Elefanten, falls sie ihr Gehege wechseln und in einen anderen Zoo im Ausland gebracht werden müssen, keine neue Sprache lernen müssen.

Als die Tierpflegerin die Tricks mit dem Elefanten





vorgeführt haben, hat sie mit einem Laserstrahl auf die bestimmten Körperteilen geleuchtet, damit die Elefanten wissen, um welchen Trick es sich handelt. So eine Übung mit einem Elefanten kann man sich so vorstellen, wie wenn man einen Trick



mit einem Hund macht, da sie auch beim Elefanten mit einer Pfeife pfeifen, wenn der Elefant reagieren soll. Wir haben auch gelernt, dass die Elefanten sich mit deren Rüsseln beschützen, wenn sie sich nicht wohl fühlen. Mit dem Rüssel schieben sie auch das Essen und Trinken in den Mund.

Später sind wir zu den

Pinguinen gegangen und haben zugeschaut, wie sie gefüttert wurden, aber auch wie sie ihre coolen Tricks gemacht haben, in dem sie hin und her gesprungen sind.



Anschließend sind wir noch frei mit unseren Station

durch den Zoo spaziert und haben uns noch andere Tiere angeschaut, wie z.B die Nilpferde oder Krokodile.



Zum Schluss waren wir noch im Zoo

Shop, bevor wir uns dann wieder mit der Bahn auf den Weg zur Schule gemacht haben.



Sonic

Es gibt Serien, Filme und ein Videospiel über Sonic the Hedgehog. Hier ist Sonic, the hedgehog, wie er kämpft. Sein Spielstil basiert im Wesentlichen darauf, seine Geschwindigkeit und schnellen Angriffe zu nutzen.

Entstehungsdatum Sonic: 23. Juni 1991.

Sonic Erklärung: Bei Sonic geht es um den blitzschnellen Igel Sonic, der seine Kräfte nutzt um den schurkischen Wissenschaftler Dr. Eggman und andere Bösewichte davon abzuhalten, die Welt oder ihre Ressourcen zu zerstören, um die Weltherrschaft zu erlangen.

Was ist Sonic für ein Tier? - Er ist ein schneller Igel, der blau ist.

Wie schnell ist Sonic? - Sonic rennt bis zu oder schneller als Lichtgeschwindigkeit .

Wie groß ist Sonic? - Sonic ist einen Meter groß.

Wie heißt Sonic?- Sonic Maurice the hedgehog.

T.J. (11 Jahre)



Kastanienmännchen im Kunstunterricht

Jugend und Grünes Haus



Interview mit Frau Kup

- **Seit wann arbeiten Sie an unserer Schule – und was hat Sie hierher geführt?**

Ich arbeite seit Anfang 2022 hier an der Schule. Hierher geführt hat mich die Suche nach einer passenden Schulform für mich.

- **Wenn Sie nicht Lehrer*in geworden wären – was hätten Sie sonst gemacht?**

Ich wäre auf jeden Fall Musikerin.

- **Wie waren Sie selbst als Schüler: eher ruhig oder der Klassenclown?**

Ich war beides.

- **Haben Sie in der Schule mal Ärger bekommen? Wofür?**

Ja, aber ich habe verdrängt, was es war.

- **Was würden Sie Ihrem 15-jährigen Ich heute raten?**

Ich würde mir raten, dass ich mir nicht zu viele unrealistische Ziele setze, da sie sowieso schief gehen.

- **Welche Schülerfrage bringt Sie jedes Mal zum Lachen?**

Warum muss ich ...?

- **Haben Sie ein Lebensmotto oder einen Satz, der Sie begleitet?**

„Man sollte nicht suchen, sondern finden.“

Zum Abschluss noch ein paar random Entweder-Oder Fragen 🍀

- **Sommerferien oder Winterferien?** Sommerferien
- **Kunst oder Musik ?** Musik
- **Frühaufsteher oder Nachteule?** Nachteule
- **Kaffee schwarz oder mit ganz viel Milch?** Schwarz
- **Strandurlaub oder Städtereisen?** Beides
- **Silber oder Goldschmuck?** Silberschmuck
- **Eistee Zitrone oder Pfirsich?** Zitrone



M. B. 17 Jahre & V. A. 16 Jahre

Interview mit Herr Bördgen

Herr Bördgen ist der Schulleiter der Hilde-Domin Klinikschule

Welche Hobbys haben Sie?

„In meiner Freizeit fahre ich gerne Rennrad und lese gerne.“

Welche Fächer mochten Sie in ihrer Schulzeit gerne?

„Ich mochte ganz gerne Mathe und Geschichte.“

Welche Fächer mochten sie nicht so gerne?

„Latein.“

Was haben sie studiert?

„Ich habe Lehramt für Sonderpädagogik und Geografie studiert.“



Wie kam es zu ihrer Berufswahl?

„Ich habe vor 30 Jahren angefangen als Sonderpädagoge zu arbeiten und nach über 20 Jahren an einer Förderschule für emotionale und soziale Entwicklung habe ich Veränderung gesucht und gefunden. Außerdem habe ich noch 6 Jahre für die Bezirksregierung gearbeitet und anderen Lehrern Fortbildungen gegeben.“

Wie lange sind Sie schon an der Klinikschule und welche Stationen unterrichten Sie?

„Ich arbeite seit November 2018 an der Schule und unterrichte momentan nur die Tk1 und vertretungsweise alle anderen Stationen.“

Wie ist ihr Tagesablauf hier an der Klinikschule?

„Mein Tag startet mit Mails checken und danach ist die Frühbesprechung mit allen Lehrern. Nach der Frühbesprechung erledige ich dann Verwaltungsaufgaben und Schulleiteraufgaben. Seit diesem Schuljahr arbeite ich außerdem für die Schulentwicklung der Bezirksregierung.“

Was mögen Sie an der Schule?

„Mein Eindruck ist, dass ich und die anderen Lehrkräfte den Schülern immer eine Unterstützung und eine Hilfe sind und darüber bin ich froh.“

Was möchten Sie unbedingt mal erleben?

„Ich würde gerne mal eine Gletschertour im Hochgebirge machen.“

Welche Fähigkeiten hätten Sie gerne?

„Ich bin eigentlich sehr zufrieden mit meinen Fähigkeiten, aber ich würde gerne noch besser andere Sprachen beherrschen.“

Wenn Sie morgen den Beruf wechseln müssten, welcher wäre es?

„Ich weiß es nicht genau, ich könnte mir vieles gut vorstellen. Ich könnte im Verkauf arbeiten oder im Fahrradgeschäft und Fahrräder verkaufen oder Erlebnisreisen entwickeln.“

(G.B. 16 Jahre)

FILME DIE DU UNBEDINGT SEHEN SOLLTEST

#König der Löwen 🦁

#In einem Land vor unserer Zeit 🕒

#Die unendliche Geschichte 📖

#Aladin 🧞

#Mary Poppins ☂️

#Pippi Langstrumpf 🧒 🐎 🐒

#Kevin allein Zuhause 🏠

#Harry Potter ✨ 🧙 ⚡

#Vaiana 🚣

#Das Dschungelbuch 🐼 🐕 🌴 🏠 🌿

#Mein Nachbar Totoro 🐇

#Oben 🏠 🎈

#Shrek 🐸 ❤️ 🏰 🐉

#Alles steht kopf 😡 🤖 😄 🍏 😭

#Alles steht Kopf 2 😡 🤖 😄 🍏 😭 😟 🤖 🤖 🤖 🤖

VIEL SPAß BEIM GUCKEN! ❤️

J. S . (14 Jahre)

Musik, die du unbedingt hören solltest - Conan Gray

Conan Gray ist ein amerikanischer Sänger und Songwriter. Er ist halb japanisch, halb irisch, wuchs aber in Texas auf. Er ist am 5. Dezember 1998 geboren, also 26 Jahre alt. Seine Eltern sind getrennt, er wuchs also mit seiner alleinerziehenden Mutter und seiner älteren Schwester Alyssa auf.

Er fing schon im Alter von 13 Jahren an Songs zu schreiben. Seinen ersten Song „Idle Town“ veröffentlichte er 2017 als er 18 Jahre alt war. Im Jahre 2018 am 16. November folgte dann sein erstes Album „Sunset Season“. Weitere Studio Alben von ihm sind „Kid Crow“ (2020), „Superache“ (2022), „Found Heaven“ (2024) und „Wishbone“ (2025).

Er ist aktiv auf Plattformen wie YouTube, TikTok und Instagram. Sein Content besteht aus Musikvideos, behind the scenes und Videos mit seiner besten Freundin, mit der er eine Reihe an Videos hat die „Ash and Cone Cooking Show“ heißen. Als er noch ein Kind war, hatte er viele Haustiere, darunter einen Hund Namens „Puppy“, eine Katze namens „Rocky“, Shimpies, drei Geckos „Slammer“, „Flamer“ und „Tigress“. Seine aktuellen Haustiere sind seine zwei Hunde „Butch“ und „Ruby“ und eine Katze namens „Wishbone“.



Hier sind außerdem ein paar Song Empfehlungen:

- „Yours“ (2022)
- „Summer Child“ (2022)
- „Alley Rose“ (2024)
- „Never Ending Song“ (2024)
- „Bourgeoisies“ (2024)
- „This Song“ (2025)

A.V.E.E. (13)

Kpop Demon Hunters der Film

Kpop Demon Hunters ist ein Anime Report. Der Film läuft auf Netflix. Es gibt viele laute Lieder auf Englisch. Es geht um Dämonen und Jägerinnen. Sie heißen Zoey und Mira und Rumi. Rumi ist die Anführerin und es gibt eine Dämonen Boy Band. Es sind 5 Dämonen. Sie heißen Abby, Romance, Mystery und Baby Saja. Der Anführer heißt Jinu. Die Dämonen Band heißt Saja Boys und die Jägerinnen Band heißt HUNTR/X. Es gibt einen Dämonen Tiger, er heißt Derpy. Der Dämonen Vogel heißt Sussie the Bird.

H.J. (8 Jahre)

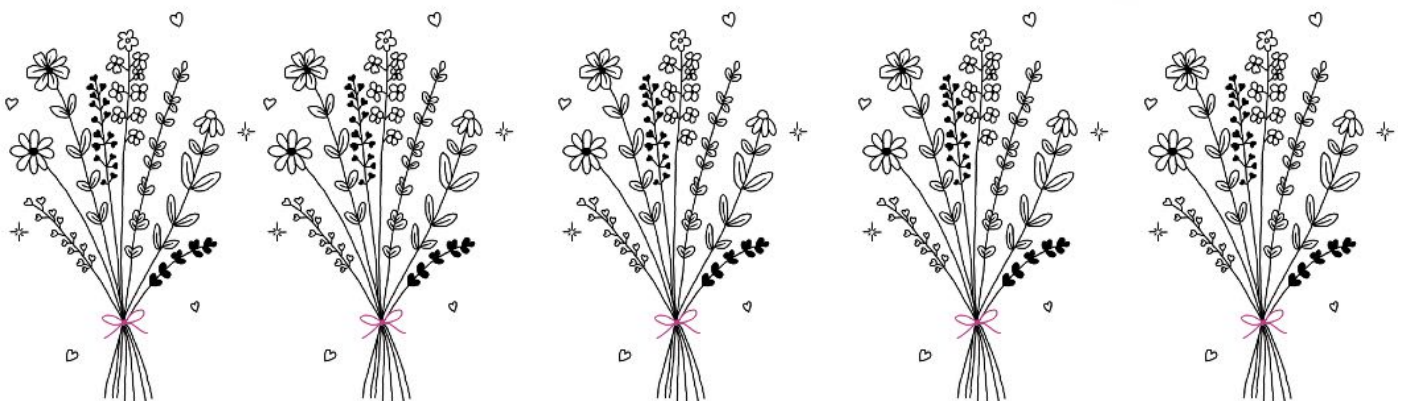
Umweltschutz und Klimawandel

Bäume werden abgesägt für uns Menschen, aber das ist gar nicht gut, weil sie CO2 lagern, was dann zurück in die Umwelt kommt. Und das sorgt dann dafür, dass es wärmer wird. Genauso wie Autofahren, Energie verbrauchen und Fabriken. Und auch Fleischessen, weil die Tiere das erzeugen. Aber das können wir ändern, indem wir das nicht mehr soviel oder gar nicht mehr machen und dafür umweltfreundlich leben. Zum Beispiel: Elektroautos fahren.

Denn wenn kein Eis mehr da ist, kommt eine riesige Flutwelle von den Gletschern, die richtig viel zerstört. Und es wird nie wieder Eis geben. Und man soll kein Pflanzenschutzmittel benutzen, denn sonst ist es der Untergang.

Aber wir alle können das verhindern, indem wir mehr Recyceltes benutzen und andere Sachen, die umweltfreundlich sind. Sonst sterben Tiere. Und es gibt viele bedrohte Tiere und genauso bedrohte Pflanzen. Es gibt nur noch 30 Sumatra–Nashörner weltweit. Die Pusteblume ist auch vom Aussterben bedroht.

L.K. (9 Jahre)



Voltigieren

Voltigieren ist ein Pferdesport.

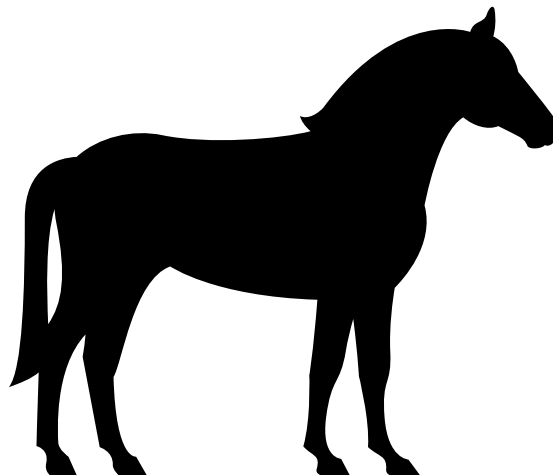
Es ist eine Mischung aus turnen und reiten .

Beim Voltigieren läuft ein Pferd an der Longe .

Beim Voltigieren lernt man viel, z.B
Verbesserung von Gleichgewicht,
Koordination,
Kraft und Ausdauer,
Förderung von Selbstbewusstsein
sowie Teamfähigkeit und sozialem Miteinander.

Man lernt dabei viel über Pferde und den Umgang mit ihnen. Es gibt Pflichtübungen und Kürübungen. In der Pflicht hat man bestimmte Pflichtübungen. Es gibt verschiedene Schwierigkeitsgrade (E=Einsteiger A=Anfänger L=Leicht M=Mittel S=Schwer). In der Kür macht man meistens Übungen zu zweit oder zu dritt, diese Übungen darf man sich aussuchen.

Ab einer bestimmten Gruppe hat man auch Turniere.



Chocolate Chip Cookies

Zutaten

- 300 g Mehl
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Backpulver
- 150 g Butter, geschmolzen und abgekühlt
- 150 g Brauner Zucker
- 90 g weißer Zucker
- etwas Vanilleextrakt oder 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei (L)
- 1 Eigelb
- 250 - 300 g Schokolade nach Wahl, grob gehackt



Zubereitung

1 Heize den Backofen auf 160 Grad Celsius Ober-/Unterhitze vor und lege ein oder zwei Backbleche mit Backpapier aus.

Teig vorbereiten:

Mehl, Salz und Backpulver in einer Schüssel mischen und kurz beiseite stellen.

2. Butter & Zucker cremig rühren:

Butter, beide Zuckersorten, Vanille, Ei und Eigelb in eine große Schüssel geben und mit einem Handrührgerät cremig aufschlagen.

3. Alles vermischen:

Die Mehlmischung kurz unterrühren, bis ein glatter Teig entsteht. Zum Schluss die gehackte Schokolade unterheben.

4. Cookies formen & backen:

Aus dem Teig Kugeln formen, auf ein Backblech mit Backpapier legen (genügend Abstand lassen, die Cookies gehen auf!).

Im vorgeheizten Ofen ca. 9–13 Minuten backen.

Tipp: Die Cookies sind direkt nach dem Backen noch weich – das ist normal. Beim Abkühlen werden sie fester und bekommen die perfekte, weiche Konsistenz.

5. In mehreren Runden backen:

Auf ein Blech passen meist 8–10 Cookies. Den restlichen Teig einfach nacheinander backen.

Guten Appetit !

V.A. (16 Jahre) und M.B. (17 Jahre)

Leckere genießbare Zimtschnecken für die kalten Wintertage

Zutaten

Für den Teig:

- 300 ml warme Milch
- 65g Zucker (c.a 4 leicht gehäufte El)
- 7g Trockenhefe od. 1/2 Würfel Frische Hefe
- 75g zerlassene Butter abgekühlt
- 1 Ei (Größe M)
- 2 gestr.TL Salz
- 530g Mehl

Für die Füllung :

- 65g sehr weiche Butter , bei Raumtemperatur
- 40g Zucker
- 2 leicht gehäufte TL Zimt

Vor dem Ofen:

- 1 Eigelb +2 TL Milch zum Bestreichen

Frostig:

- 100g Frischkäse
- 30g Butter
- 100g Puderzucker
- 4 Tropfen Vanillearoma

Zubereiten:

Als erstes vermengst du Milch mit dem Zucker und der Hefe in einer großen Schüssel. Wenn es gut vermengt ist, Butter, Ei, Salz und die Hälfte des Mehls unterrühren. Wenn einigermaßen alles zusammengeknetet wurde, gibst du das restliche Mehl dazu und knetest dies 5 Minuten durch, damit es nicht mehr so klebrig ist. Dann lässt du deinen Teig mit einem Küchentuch eine Stunde bedeckt ruhen.

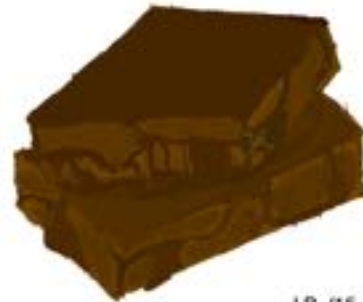
Als nächstes rollst du den Teig auf, so dass er zu einem großen Kreis geformt ist und streichst deine Butter-Zimt-Füllung auf den Teig. Zunächst rollst du den Teig ein und schneidest ihn in 2 bis 3 cm breite Scheiben. Dann legst du deine Zimtschnecken auf ein Backblech und bestreichst sie mit deiner Milch-Ei-Mischung, bevor du sie in den Ofen tust. Als nächstes backst du deine Rollen im vorgeheizten Ofen bei 180 C Ober/Unterhitze für ca. 15-20 Minuten. Zum Schluss gibst du dein „frostig“ über die Zimtschnecken und servierst sie dir auf einem Teller und lässt sie dir schmecken.

S.P. (15 Jahre)

Rezept für vegane Fudge Brownies

Zutaten:

- 200g Mehl
- 150g Zucker
- 50g Backkaka
- 2TL Backpulver
- 5EL Apfelmus
- 180ML Pflanzliche Milch



I.B. (15 Jahre)

Zubereitung:

Den Ofen auf 180 Grad Ober/Unterhitze vorheizen
Dann anschließen alle Zutaten miteinander vermengen bis es eine gleichmäßige Masse ergibt.

Im Anschluss eine eckig Backform einfetten und den Teig hineingeben.

(Optional mit Zartbitter Raspeln oder/und geraspelten Mandeln toppen)

Nun alles für 15-25 Minuten Backen, die Brownies sollen noch minimal flüssig sein.

Zwischendurch mal kontrollieren, ob der Teig die gewünschte Konsistenz erreicht hat.

Nun die Brownies aus dem Ofen holen und abkühlen lassen.

Viel Spaß beim nach Backen :)

D.Ö. (17 Jahre)

Rezept - Schoko-Bananen Brownies

Zutaten:

3 reife Bananen
300g Zartbitterkuvertüre
250g Butter
3 Eier
200g Zucker
50ml neutrales Öl
2TL Dr. Oetker Finesse natürliche
Bourbon-Vanille
200g Mehl
30g Backkakao
1 TL Backpulver



Zubereitung:

Den Backofen auf **180 Grad Ober-/Unterhitze (Umluft: 160grad)** vorheizen. **Eine Backform (20 cm x 23 cm)** mit etwas Butter einfetten.

Für den Teig

Die Bananen schälen und mit einer Gabel zu einem feinen Mus zerdrücken.

Zartbitterkuvertüre fein hacken und zusammen mit der Butter über heißem Wasserbad schmelzen. Eier und Zucker schaumig aufschlagen, dann die geschmolzene Schoko-Mischung und das Öl untermischen. Zerdrückte Bananen und Vanille unterrühren.

Mehl, Backkakao und Backpulver in einer Schüssel mischen zum Teig sieben. Kurz untermischen, dann in die vorbereitete Form füllen und glattstreichen.

Die Brownies mit Banane im vorgeheizten Ofen **ca. 30-35 Minuten** backen. Nach dem Backen für **mindestens 2 Stunden** auskühlen lassen. Das Rezept ergibt ca. 12 Schoko-Bananen-Brownies. Luftdicht verpackt bei Raumtemperatur halten sich die Brownies für mindestens 3 Tage.

I.B. (15 Jahre)

Flachwitze

Warum können Bienen so gut rechnen?
- Weil sie sich den ganzen Tag mit Summen beschäftigen.

Wie nennt man eine Gruppe Veganer, die protestieren?
- Gemüseauflauf

Was hat einen Arm und ein Bein?
- Ein halbes Hähnchen

Warum ist das Mathebuch traurig?
- Weil es zu viele Probleme hat

Was macht der Fisch im Fitnessstudio?
- Er trainiert seine Flossen

Was macht ein arbeitsloser Schauspieler?
- Spielt keine Rolle...

Was ist braun, klebrig und läuft durch die Wüste?
Ein Karamell.
A.D.L. (15 Jahre)



Wie gut kennst du die Hilde-Domin-Schule?

1. Wie heißt der Schulleiter

A: Jurgen Claus B: Jürgen Bürger C: Jürgen Bördgen

2. Wann ist immer gemeinsames Singen?

A: mittwochs B: dienstags C: donnerstags

3. Wann wurde die Schule gegründet?

A: 1997 B: 2008 C: 2005

4. Welche Raumnummer hat die Bibliothek?

A: A 017 B: A 016 C: A 018

5. Wie viele Schüler sind (ungefähr) an der Schule?

A: 62 B: 74 C: 86

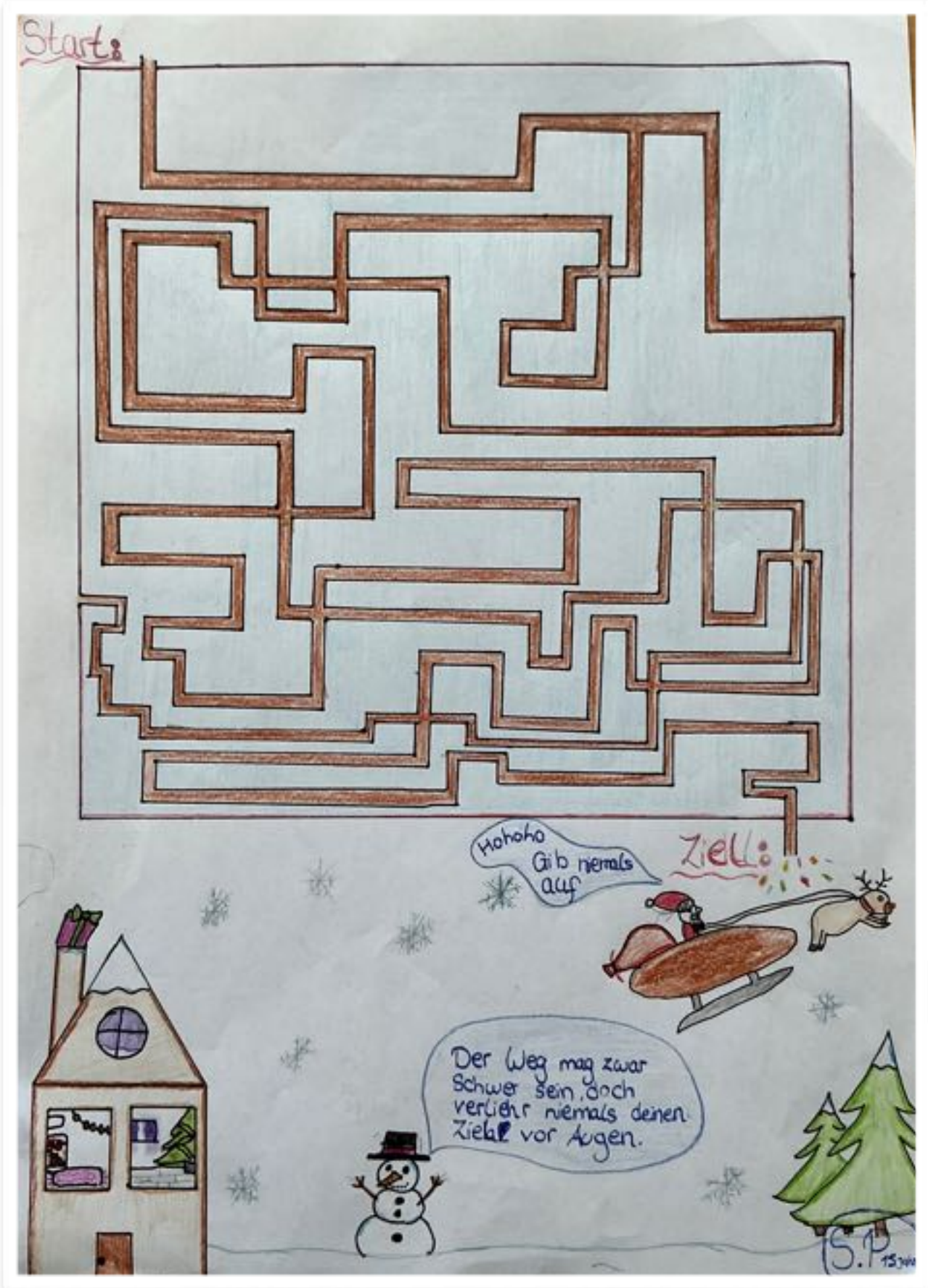
6. In welcher Straße ist die Schule?

A: Florentine Reichler B: Florentine Feichler C: Florentine Eichler

Lösungen
1: C 2: B 3: C 4: B 5: A
6: C

E.J. (16 Jahre)

Labyrinth



Deutschlands erfolgreichste Streamer und Youtuber:

Trymacs: 2,48mio Abonnenten, 31 Jahre

Bastighg: 2,26mio Abonnenten, 28 Jahre

Paluten: 5,69mio Abonnenten, 37 Jahre

Trymacs: Er ist bekannt für Games wie Clash Royale, Minecraft, Clash of Clans und FIFA, ebenfalls lädt er Reaction Videos hoch sowie Openings verschiedener Sammelkarten unter anderem aber auch Let's Plays.

Bastighg: Er ist vor allem bekannt für Minecraft, aber auch für GeoGuessr, Amongus und Rocket League. Man kann abschließend sagen, dass Bastighg einer der beliebtesten Streamer Deutschlands ist und seit Jahren sein Ding durchzieht.

Paluten:

Er ist vor allem für seine Minecraft-Serie *Minecraft Freedom* bekannt, spielt aber auch Games wie Fahrradsimulatoren, *BeamNG.drive* und verschiedene Bussimulatoren. Paluten hat auch elf Bücher auf den Markt gebracht, sie alle kosten um die 13 bis 17 Euro.

Berühmteste Twitch- Streamer und YouTuber:

YouTube: **MrBeast** mit 453 Mio

Awards von deutschen YouTubern (Paluten, Bastighg, Trymacs)

- Bastighg hat 2025 zusammen mit Papaplatte (auch ein Streamer) gewonnen.
Sie haben zusammen „Bestes Streamer-Duo“ gewonnen.
- Trymacs hat dieses Jahr leider nichts gewonnen.
- Paluten hat dieses Jahr leider auch nichts gewonnen.

A.M. (11 Jahre) und O.W. (13 Jahre)

Sudoku

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

M.S. (11 Jahre)

Hier ist ein Sudoku für dich, viel Spaß beim Rätseln!)
(unten ist die Lösung)



```

846|286|179
287|419|635
961|537|284
-----+-----
713|924|656
426|853|791
859|761|423
-----+-----
198|342|567
672|195|348
534|678|912
    
```



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!!

Impressum:
Herausgeber*innen: Schüler*innen der Hilde-Domin-Schule
Florentine-Eichler-Straße 1a
51067 Köln

Titelbildgestaltung V.K. (17 Jahre)

Alle Texte, Bilder und Grafiken dieser Schülerzeitung sind selbst gestaltet und somit urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung, die über den privaten Gebrauch hinausgeht, bedarf der schriftlichen Genehmigung der Schule.