



Altbaugeflüster

Vorschau

Lesen

Erhältlich in der Pausenhalle oder online auf der Schulwebseite



#6

Ausgabe

Für die Schülerschaft und weitere Interessenten

Layout von Linh

Zum Stöbern 2 Artikeln

Mit extra

Im ersten Artikel klären wir euch über Depressionen auf und zeigen euch Orte, wo man Hilfe suchen kann.



Im zweiten Artikel zeigen wir euch, auf was man selber achten kann, um ein wenig nachhaltiger zu leben.



Über uns:



Wir bieten euch hier eine Vorschau mit zwei vollständige Artikeln der nächsten Ausgabe, die zum Ende des Schuljahres erscheinen wird. Dort werden wir euch eine weite Spanne an interessanten Artikeln und vieles mehr anbieten dürfen, sodass sicher für jeden etwas dabei ist.

Falls du dich auch gerne mit einbringen möchtest, bist du natürlich immer herzlich willkommen. Immer Freitags von 13.15 bis 14.30 Uhr in A0.02. Zudem bieten wir auch unterschiedliche Möglichkeiten, sich in der Schülerzeitung zu engagieren, sei es mit Artikeln, Zeichnungen für das Layout, herumgehen und Interviews führen oder deinen eigenen Podcast aufnehmen. Gemeinsam finden wir sicher etwas.

Von: Sinah Dörge

Genug geflüstert über Depressionen!

TW: Dieser Text thematisiert psychische Erkrankungen wie Angstzustände, Panikattacken und Depressionen.

In dem Lied „Schwarzer Hund“ von Katha Rosa geht es um eine Person, welche sich durch den schwarzen Hund, der als Metapher für die Depression steht, stark verändert hat und deren Leben von Antriebslosigkeit und Panikschüben geprägt ist. Sie selbst hatte in der Vergangenheit damit zu kämpfen und setzt sich nun mit ihren Liedern für Themen wie Missbrauch und Depressionen ein. Dies sind Themen, die in unserer Gesellschaft immer mehr Gehör finden und finden sollten, da die Zahl der an Depressionen Erkrankten immer weiter ansteigt und gerade deshalb ist es umso wichtiger, darüber zu sprechen.

Oft sind Depressionen noch sehr negativ behaftet, Sprüche wie „Geh mal wieder an der frischen Luft spazieren, dann wird das wieder“ oder “das ist nur die Pubertät, das geht vorbei“, mögen Betroffene schon oft gehört haben. Jedoch ist es eben nicht so einfach, im Gegenteil, es ist in vielen Fällen ein Zustand von Hilflosigkeit, nicht rationaler Zukunftsängsten, Müdigkeit und Schlaflosigkeit bis hin zum Gefühl, ein nicht lebenswertes Leben zu führen. Depressionen sind keinesfalls auf die leichte Schulter zu nehmen, denn je nach Person können auch weitere psychische Erkrankungen hinzukommen. Manchmal verbirgt sich Depression hinter der äußerlichen Fassade.



„45 Prozent der Bundesbürger sind von Depression betroffen: entweder direkt aufgrund einer eigenen Erkrankung (24%) oder indirekt als Angehöriger (26%). Wobei 5 Prozent selbst betroffen und gleichzeitig Angehörige einer erkrankten Person sind.“, so in einem Artikel auf „<https://www.deutsche-depressionshilfe.de>“ .

Bei den Jugendlichen sind es laut WHO 25% direkt Betroffene, weshalb es umso wichtiger sein sollte, aktiv gegen psychische Erkrankungen vorzubeugen, darüber aufzuklären und auf verschiedenen Wegen Hilfe und Unterstützung anzubieten.



Doch wo finden sich Hilfsangebote? Online lassen sich viele Angebote wie die Telefonseelsorge finden. Diese ist unter den Nummern [0800 111000111](tel:0800111000111) und [0800 1110222](tel:08001110222) erreichbar. Zudem gibt es noch die Nummer gegen Kummer [116 111](tel:116111) für Jugendliche und das Elterntelefon [0800 111 0550](tel:08001110550). Außerdem gibt es Foren wie Fideo, in denen du dich mit anderen Betroffenen austauschen kannst.

Auch steht es zur Verfügung, sich einer Lehrkraft oder einer Schulsozialarbeiterin/ einem Schulsozialarbeiter anzuvertrauen, oft benötigt dieser Schritt zwar sehr viel Mut und Entschlossenheit, jedoch ist es wichtig, sich jemandem anzuvertrauen und nicht alles mit sich alleine auszumachen. Sollte die Erkrankung zu stark werden, sollte auf jeden Fall ein Therapeut/ eine Therapeutin aufgesucht werden, auch dabei kann man Hilfe suchen. Bei der Suche sollte einem bewusst sein, dass es oft vorkommen kann, eine Absage zu erhalten. Der Grund dafür ist leider, dass es in Deutschland einen zunehmenden Mangel an Therapieplätzen gibt. Um schneller einen freien Therapieplatz zu bekommen, ist es möglich über den Hausarzt einen Termin zu erhalten. Zu erwähnen ist auch, dass Therapeut*innen dazu verpflichtet sind, eine Sprechstunde zur Erstversorgung anzubieten.

Eine persönliche Empfehlung zum Thema:
Falls du mehr über die Suche und über ein Erstgespräch beim Therapeuten/ einer Therapeutin erfahren möchtest, empfehle ich die Folge 6 von "Fühl ich", Das Ding, SWR.

Quellen:

<https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-schule/>

<https://www.spitexcare.ch/blog/psychische-krankheiten-wie-entstehen-sie>

<https://www.netdokter.de/krankheiten/psychische-erkrankungen/>

<https://deutsches-schulportal.de/schule-im-umfeld/mentale-gesundheit-bei-schuelern-julian-schmitz-wir-haben-eine-pandemie-der-psychischen-belastungen/>

<https://www.dak.de/presse/bundesthemen/gesundheitsreport/starker-anstieg-bei-psychischen-erkrankungen-im-ersten-halbjahr-2024-76674>

<https://www.deutsche-depressionshilfe.de/forschungszentrum/deutschland-barometer-depression>

<https://fideo.de/>

<https://www.dasding.de/podcasts/podcast-fuehl-ich-100.html>

Von Linh:

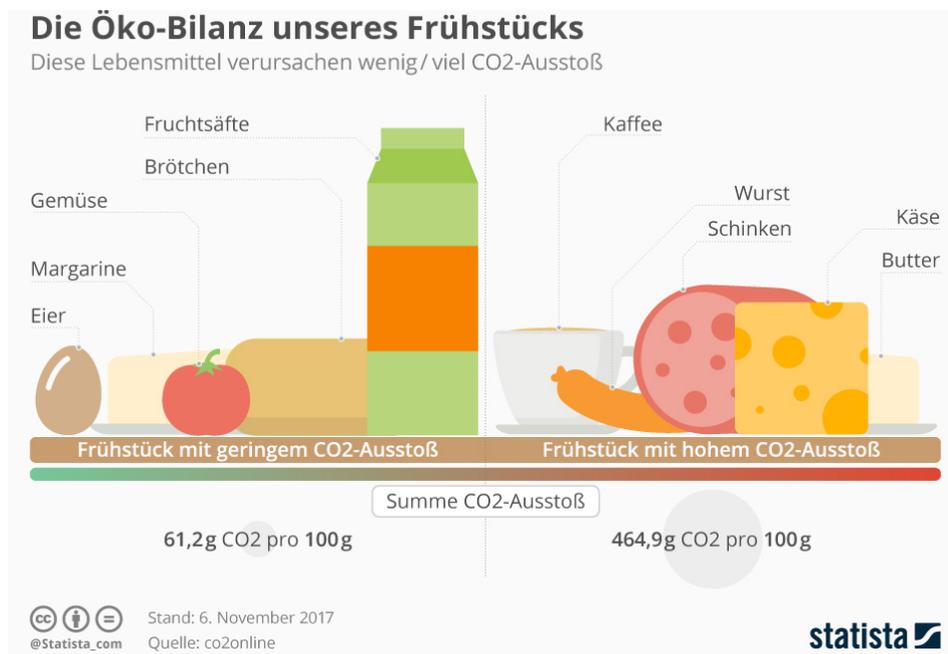
Unbewusst weniger nachhaltig

Wir entwickeln heutzutage ein immer tieferes Verständnis für Nachhaltigkeit. Dabei bedeutet Nachhaltigkeit für die zukünftigen Generationen die gleichen Umweltverhältnisse zu erhalten. Kleine Entscheidungen in unserem Alltag können in der Menge einen großen Unterschied machen.

In diesem Artikel will ich euch zeigen, wie ihr durch kleine Alltagsentscheidungen doch ein wenig nachhaltiger lebt.

1. Ernährung

Nachhaltigkeit beginnt schon alleine bei unserer Ernährung. Es wäre am besten vermeidet ihr tierische Produkte! Das betrifft sowohl das Fleisch, als auch Produkte, wie Eier oder Milch. Denn sowohl die Tierhaltung, als auch die Umwandlung von tierischen Gütern verbraucht eine Menge Energie, Rohstoffe und stößt eine Menge CO₂ aus.



2. Zeit- und Ortsgemäß

Vor dem Verzehren ist es auch wichtig, was man für Zutaten benutzt. Besonders regionale und saisonale Artikel sind gut. Man braucht für sie nämlich keine extra Aufwendungen. (Einen ausführlichen Bericht darüber findet ihr in Altbauegeflüster #5)
Sich selbst Obst und Gemüse anzupflanzen ist auch eine passende Option.

3. Einkaufen

Nicht nur in der Ernährung, sondern auch auf den Kaufkonsum bezogen gilt: Je weniger man kauft und umso länger es hält, desto besser ist es. Das gilt sowohl für Kleidung, als auch für Verpackungen. Ein möglicher Ansatz wäre dabei Mehrweg-Taschen mitzunehmen, anstatt Einweg-Tüten zu benutzen. Außerdem muss man nicht auf jeden Fast-Fashion Trend aufsteigen und dafür in qualitativ hochwertige, langlebige Besitztümer investieren.

Dieses führt unvermeidlich zu weniger Abfall, welches der Umwelt zugute kommt. Dann hat man weniger zum Entsorgen, zum Beispiel Schadstoffe, die sich entweder nicht abbauen lassen oder nur mit großem Aufwand.

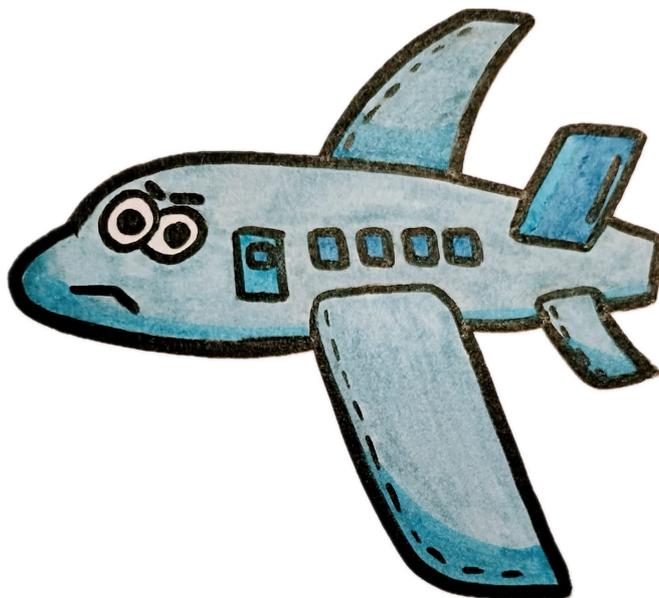
Da vieles doch nicht so einfach zu recyceln ist, kann man sich überlegen, ob man bestimmte Objekte upcyclen kann. Das bedeutet ein anderes Objekt aus dem Produkt zu machen und es weiterzuverwenden.

4. Fortbewegung

Für die Bewegung von einem Ort zum anderen mit einem Transportmittel gilt der Grundsatz:

Je weniger das Fahrzeug verbraucht und je öffentlicher es ist, desto besser ist es für die Umwelt.

Natürlich besteht bei kurzen Strecken auch immer noch die Option, zu Fuß zu gehen oder mit dem Fahrrad zu fahren.



5. Technologie

Und zum letzten Punkt: Der digitale Fußabdruck.

(Dazu wird es noch einem Artikel in dieser Ausgabe geben)

Wir leben in einem digitalen Zeitalter, wo digitale Medien unvermeidlich sind. Du wirst spätestens in der 7 Klasse damit konfrontiert. Die meisten allerdings schon im Kleinkindalter. Allerdings belastet sowohl jede Herstellung eines Gerätes, als auch jede Nutzung mit dem Internet, die Umwelt. Denn jeder Stromverbrauch verursacht einen CO₂-Ausstoß. Des Weiteren müssen die Computer gekühlt werden. Ansonsten werden sie überhitzen, besonders die in den großen Rechenzentren. Für diesen Prozess braucht man Wasser und Energie. Daraus lässt sich schließen, dass je mehr die Rechner leisten müssen, desto mehr Rohstoffversorgung brauchen sie. Somit wird auch mehr CO₂ ausgestoßen.

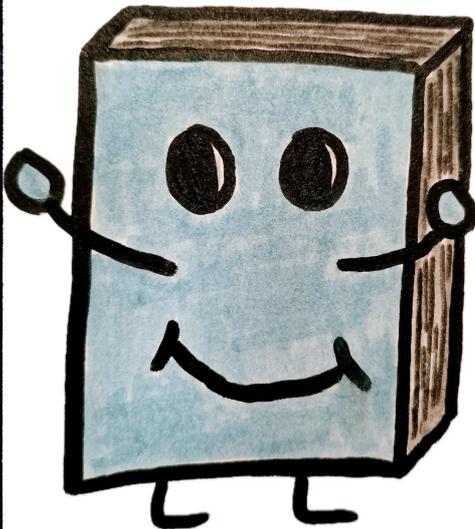


Doch auch wie wir etwas im Internet suchen, macht einen großen Unterschied. Im Gegensatz zu einer Google Suchanfrage verbraucht eine Antwort von ChatGPT (eine beliebte verwendete Künstliche Intelligenz) das Zehnfache. Das hat den Grund, dass jede Anfrage an ChatGPT einzeln behandelt wird. Von der neuen Version, die angeblich noch leistungsfähiger wird, kann man erwarten, dass sie eine noch höhere CO₂ Emission hat.

Ein oft nicht beachteter Punkt wären E-books. Wenn man nicht mindestens 10 Bücher im Jahr mit dem E-Reader liest und diesen für mindestens 3 Jahre besitzt,



lohnt es sich aus nachhaltiger Sicht nicht, weil der Energie- und Rohstoffverbrauch, sowie die CO₂-Bilanz negativ ist.



Das wären alle meine Punkte zu kleinen alltäglichen Tätigkeiten. Auf die könnten wir als einzelne Person achten, um ein Stück nachhaltiger zu sein. Viele haben zwar den Gedanken, dass man alleine doch sowieso nichts machen kann. Doch wenn jeder einzelne das macht - WIR ALLE - macht es auf jeden Fall einen großen Unterschied.

Quellen:

<https://www.msc.org/de/blog/mehr-nachhaltigkeit-tipps>

<https://fridaysforfuture.at/blog/e-book-vs-buch-klimafreundlicher-umwelt-507204>

<https://www.bmz.de/de/service/lexikon/nachhaltigkeit-nachhaltige-entwicklung-14700>

<https://www.bestbrokers.com/forex-brokers/ais-power-demand-calculating-chatgpts-electricity-consumption-for-handling-over-78-billion-user-queries-every-year/>

<https://www.umweltbundesamt.de/daten/land-forstwirtschaft/beitrag-der-landwirtschaft-zu-den-treibhausgas>

Extras:

Gesundheit

Finde die versteckten Wörter

IN ALLEN RICHTUNGEN MÖGLICH! VERTIKAL, HORIZONTAL UND DIAGONAL!

M	C	H	P	T	J	S	I	M	A	U	Y	N	A	V	A
H	E	I	L	U	N	G	C	P	S	G	Q	H	A	Y	O
T	Z	J	N	P	G	W	N	H	A	N	D	Y	L	B	G
H	H	W	A	S	N	Z	T	L	L	L	E	Z	N	B	P
V	I	T	G	Y	K	G	H	E	R	A	E	M	U	M	O
G	K	L	S	C	S	E	E	K	E	G	F	O	R	R	C
R	Y	R	F	H	Y	S	R	L	E	D	L	V	T	P	T
T	Z	R	A	E	V	U	A	V	H	D	N	U	C	F	E
N	L	T	Z	N	U	N	P	Z	G	E	M	U	E	S	E
O	F	F	T	I	K	D	I	R	N	U	U	Y	E	C	H
A	X	H	S	M	T	H	E	C	Z	E	Z	F	O	R	K
O	N	F	B	A	R	E	E	I	G	R	E	N	E	X	F
Y	H	U	O	T	L	I	E	I	P	Y	X	C	Z	G	T
H	J	H	H	I	K	T	C	S	T	S	T	T	B	G	Y
Q	H	A	F	V	Q	L	J	P	A	E	R	X	L	P	L
D	K	F	B	G	V	U	Z	Y	P	B	N	U	X	E	K

Diese Wörter sind versteckt:

GLUECK GESUNDHEIT PSYCHE ENERGIE THERAPIE OBST
VITAMINE GEMUESE KRANKHEITEN ARZT FREUNDE
SCHLAF HILFE GEFUEHLE HANDY HEILUNG

Zum Ende ein unlustiger Witz von uns:

"Du hast zugenommen?"

"Ja, ich muss ja ständig cookies annehmen."

hahahahaha