

INTRO

Nach der Krise ist vor der Krise – so fühlt sich das Leben momentan manchmal an. Darum ist es ganz wichtig, gut auf sich aufzupassen – was das mit dem Thema 'Mental Health' zu tun hat, erklären wir in unserem Dossier. Darin steht auch, welche Strategien einige von euch verfolgen, damit sie gut durch eine Krise kommen.

Ebenfalls interessant ist das Thema „vom Ankommen und Bleiben“: wie ist es, plötzlich in einem anderen Land ein neues Zuhause zu finden? Was hilft dabei, heimisch zu werden und wo bleibt eigentlich die Sehnsucht nach der alten Heimat? „Herkunft“ ist also nicht nur ein Thema im Deutschunterricht.

Eine neue Heimat finden hoffentlich auch die Pflänzchen in unserem neuen Schulgarten und alle, die jetzt an der CvO GyO in die E-Phasen starten, können sich zum Eingewöhnen gleich mal schön mit unseren neuen Leitbild beschäftigen. Es bleibt wie es ist: hier ist immer was los...

– viel Spaß beim Lesen wünscht

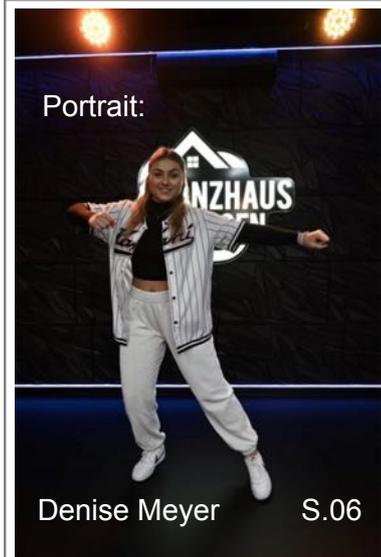
die Eule-Redaktion



INHALTSVERZEICHNIS



Dossier :
Mental Health S.10



Portrait:
Denise Meyer S.06

dies&das

Wissenswertes aus der CvO S.04

Portrait

Weltmeisterin Denise Meyer S.06

JuPa

warum es sich lohnt, sich politisch einzumischen S.08

Haltung

Lesung gegen Rassismus und Antisemitismus S.10

Vom Ankommen und Bleiben

Aller Anfang ist schwer ab S.12

Wie geht's weiter?

Gute Vorschläge für die Zeit nach dem Abi S.15

DOSSIER mit Umfrage

Mental Health ab S.16

Umfrage

Steinzeitabi, Teil III S.20

LK Geografie

Die Erde ist eine Scheibe... S.22

Leitbild

Wir sind CvO GyO S.24

AG

der neue Schulgarten S.25

das letzte Wort

hat ITler Daniel Daum S.26

JuPa Bhv: Einmischen lohnt sich ab S.08



Der neu Schulgarten S 25

IMPRESSUM

V.i.S.d.P: Ingo Beck,
C.v.D: Maren-Britt Dahlke,
redaktionelle Mitarbeit: Jale Assmus,
Emma Beck, Daniel Daum, MBD, Besiana Demiri, Cecile Fierlings, Serena Lassey, Berat Özel
Fotos: M.-B.Dahlke, über startpage.de
Grafik(en): M.-B.Dahlke, G.Gaida
Lektorat: I.Beck,
Druck: FAT photo lab OHG, Lübeck, 1. Auflage, 800 Exemplare



Haltung S.10
Lesung von Burak Yilmaz

Illustration: Katja Gendikova für Schule ohne Rassismus



q.rage
– **mal antesten?**

Erste Schritte in Richtung Journalismus kann man auf der Netz-Plattform q.rage sammeln: Hier schreiben Schüler:innen für Schüler:innen einem bundesweiten Online-Magazin. Es gibt sieben Rubriken zu aktuellen Themen rund um das Thema Courage. Und jede(r) kann mitmachen.
www.qrage.org

Mors hoch!

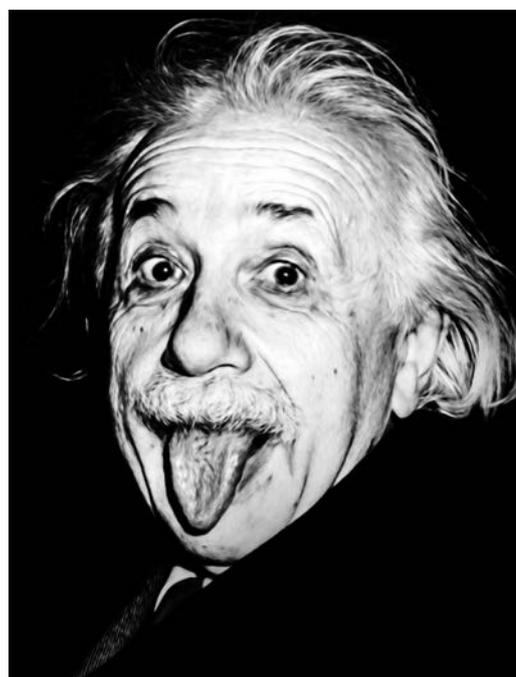
88 % der 11-17jährigen Mädchen bewegt sich zu wenig, bei den Jungs sind es 80 %.
Empfohlen sind 150 Minuten Sport in der Woche.
(Quelle:weltgesundheitsorganisation WHO)



Von wegen „faule Säcke“...

... Lehrer*innen am Gymnasium leisten 62,2% Mehrarbeit pro Arbeitswoche, 76% arbeiten an fast allen Wochenenden und viele auch nachts.

(Quelle: deutsches-schulportal.de/bildungswesen/lehrerarbeitszeit-infografik-so-viele-stunden-arbeiten-lehrerinnen-und-lehrer-wirklich)



„Die Hauptsache ist, dass man nicht aufhört zu fragen!“

Albert Einstein

Gibt es auch: ein Schülerstipendium

Für Studierende gibt es verschiedene Stipendien, was aber ist eigentlich mit Schüler:innen? Für Jugendliche, die vor finanziellen und sozialen Hürden stehen, gibt es ebenfalls Programme, die finanziell unterstützen, aber auch Mentoren zur Seite stellen – denn **keiner sollte in der Schule auf der Strecke bleiben, weil das Geld fehlt!** Hier können sich Schüler*innen bewerben:

- www.joachim-herz-stiftung.de/
- www.arbeiterkind.de/grips-gewinnt
- www.rolandbergerstiftung.org/
- www.begabungslotse.de/foerderangebote/grips-gewinnt-schuelerstipendium

Wir und Europa



Am 2025 feiern wir unser 50. Schul-Jubiläum – und bis dahin haben wir ein ambitioniertes Ziel: die CvO GyO soll Europaschule werden! Das bedeutet, dass wir einen engeren Austausch mit Schulen europaweit anstreben. Die Erasmus-Programme und Lehrer:innen-Fortbildungen gehören beispielsweise dazu. Vor Ort wird hospitiert, um dann neue Ideen mit nach Haus zu bringen. Und auch wir wollen innovative Gastgeber sein.



Kreativ! Der Geo-Lk hat den Pinsel geschwungen und seine Räume verschönert. Jetzt findet ihr ein **Europazimmer** oben in Raum 140



Unser neues Leitbild ist da: CvO GyO für alle!

Wie wollen wir sein und welche Werte wollen wir leben, wie wollen wir uns nach Außen präsentieren? Diese Fragen stellte sich unser Team und kam auf die geniale Idee, unser neues Leitbild aus Abkürzungen zu entwickeln – wie genau das geht, lest ihr auf Seite 24. Passend dazu visualisierte der letzte Kunst-Leistungskurs diese neuen Ideen.



Instagram: [@denise_meyer_](https://www.instagram.com/denise_meyer_)

Ein echtes Ausnahme-Tanztalent!

Denise Meyer tanzt, seit sie drei Jahre alt ist und heute ist sie dank harter Arbeit eine der besten HipHop-Tänzerinnen Bremerhavens und hat schon Weltmeistertitel geholt...

Jede(r) von uns hat ein (manchmal verborgenes) Talent. Aber was wirklich zählt sind harte Arbeit, Mut und Durchhaltevermögen – wie weit man es damit schaffen kann, zeigt uns unsere Mitschülerin Denise Meyer:

Stell dich einmal bitte kurz vor. Ich bin Denise Meyer, bin 17 Jahre alt und besuche aktuell die Q1 hier an der CvO GyO.

Seit wann tanzt du und wie kommst du überhaupt dazu? Ich habe mit Hip-Hop angefangen als ich 7 Jahre alt war, aber generell tanze ich schon seitdem ich 3 Jahre alt bin. Ich habe mich schon sehr früh gerne zur Musik bewegt und hatte und habe immer noch sehr Spaß daran, daher haben meine Eltern mit mir zusammen eine Tanzschule aufgesucht und sind auf die Tanzschule Beer gekommen, dort tanze ich auch heute noch.

Was motiviert dich zu tanzen? Die Motivation ist immer da, weil ich sehr viel Spaß daran habe zu tanzen. Zusätzlich kann ich beim Tanzen in der Tanzschule Beer meine Freunde treffen, was den Spaß-Faktor natürlich um einiges erhöht. Allgemein lerne ich auch sehr gerne neue Menschen kennen, vor allem wenn ich mit ihnen eine Leidenschaft teile.

Abitur und Tanzen als Hobby – Ist es machbar? Trotz meines Hobbys habe ich Zeit für die Schule, denn ich richte mir immer alles so

ein, dass es machbar ist und ich mich nicht zu sehr stresse. Wenn es doch mal knapp wird, da z. B. eine Klausur ansteht und ich lernen muss, dann geht die Schule natürlich immer vor und ich lasse dann das Tanzen auch mal ausfallen. Außerdem kann ich mich auch immer noch mit Freunden treffen dafür finde ich auch die Zeit.

Was war dein bisher größter Erfolg beim Tanzen? Ich nehme sehr regelmäßig an Meisterschaften teil, dort war der größte Erfolg, dass ich 2016 Weltmeisterin wurde und für Bremerhaven zwei Weltmeistertitel verschaffen konnte. Auch 2018 war ein großer Erfolg, denn in diesem Jahr wurde ich Europameisterin. Außerdem wurde ich als Sportlerin des Jahres im Jahre 2018 und 2021 in Bremerhaven gewählt. Weitere Erfolge für mich beim Tanzen sind zudem, dass ich mit Justin Bieber auf der Bühne getanzt habe und auch auf der Senna Gammour 2023.

Gibt es noch mehr, dass du gerne ergänzen möchtest? Ich habe feste Schüler, denen ich Tanzunterricht gebe und ich gebe auch ehrenamtlich Hip-Hop Unterricht im Familienzentrum in Grünhöfe. Außerdem gebe ich auch ab und zu im Tanzhaus Hagen den Unterricht, falls mal jemand ausfällt, als Vertretung sozusagen.

Interview: Jale Assmus und Besiana Demiri

HipHop in Bremerhaven und Umzug

Bremerhaven galt lange Jahre in Deutschland als Hochburg des HipHops. Hier fanden sogar Weltmeisterschaften statt! Inzwischen ist es damit ein bisschen ruhiger geworden, was aber nicht bedeutet, dass nichts mehr los ist:

- citysports.de/bremen-land/bremerhaven/sportart/hip-hop/
- tanzschule-beer.de/tanzkurse/hiphop
- ltvbremen.de/sportwelt/hip-hop



www.jugend-bremerhaven.de/jugendparlament/

JUPA: mitmachen statt meckern

Das Jugendparlament Bremerhaven ist eine tolle Möglichkeit für junge Menschen, sich aktiv an politischen Prozessen und Entscheidungen zu beteiligen. Hier können alle Schülerinnen und Schüler von der achten bis zwöften/dreizehnten Klasse (je nach G8 oder G9) an weiterführenden Schulen in Bremerhaven mitmachen und ihre Ideen und Vorstellungen einbringen.

Das JUPA ist ein ziemlich frischer Frischling: Die Gründung fand am 21. Dezember 2022 statt, bei der 43 Schülerinnen und Schüler zwischen 14 und 17 Jahren aus insgesamt 18 Bremerhavener Schulen in das Jugendparlament gewählt wurden. Die Auftaktveranstaltung war ein großer Erfolg und politische Vertreterinnen und Vertreter der Stadt waren anwesend, um sich über Ideen auszutauschen und Fragen zu beantworten. Doch nicht nur gewählten Vertreter*innen

geben hier die Ton an, auch nicht-gewählte Mitglieder sind herzlich willkommen. Hier ist für jede und jeden etwas dabei, denn die Themen werden von den Mitgliedern des Jugendparlamentes selbst ausgewählt und können je nach Interessenlage variieren. Das JUPA besteht aus einem Gesamtgremium und verschiedenen Arbeitsgruppen, die sich mit unterschiedlichen Themen und Projekten beschäftigen. Hier werden überparteilich die Interessen und Bedürfnisse von Kindern und

Jugendlichen in Bremerhaven vertreten und das politische Interesse und Engagement von Jugendlichen fördert. Schon die Auftaktveranstaltung war ein großer Erfolg und politische Vertreterinnen und Vertreter der Stadt waren anwesend, um sich über Ideen auszutauschen und Fragen zu beantworten. Die Mitglieder des Jugendparlamentes erhielten ihre Ernennungsurkunden und es wurden die Vorstandswahlen sowie die Gründung von thematischen Arbeitsgruppen durchgeführt.

„In Bremerhaven gibt es viele Dinge, die sich dringend ändern müssen. Auch für junge Leute.“

Julian Olschewsky

*Julian als Juso-Vorsitzender Bremerhaven kennt die Sorgen und Nöte seiner Altersgenossen*innen: „Auch für junge Leute. Ich denke da alleine an das Nachtleben. Da ist fast gar nichts mehr verfügbar. Wir haben keine Diskotheken. Kaum noch Kneipen, die sich zu besuchen lohnen. Ich arbeite in der Pflege, und wenn die älteren Leute von ihren Kneipentouren früher erzählen, da träume ich ja nachts von.“ Und das ist nur eine Baustelle!*

Und wer ist nicht dichter dran am Geschehen, als die Betroffenen – also die Schüler und Schülerinnen – selbst? Die Beteiligung am Schulalltag wird groß geschrieben – „Mitbestimmung“ lautet hier das Zauberwort. Und „mitmachen“, denn meckern kann schließlich jede(r)...

Die Themen sind vielseitig – und innerhalb von zwei Jahren kann man ganz schön viel bewirken

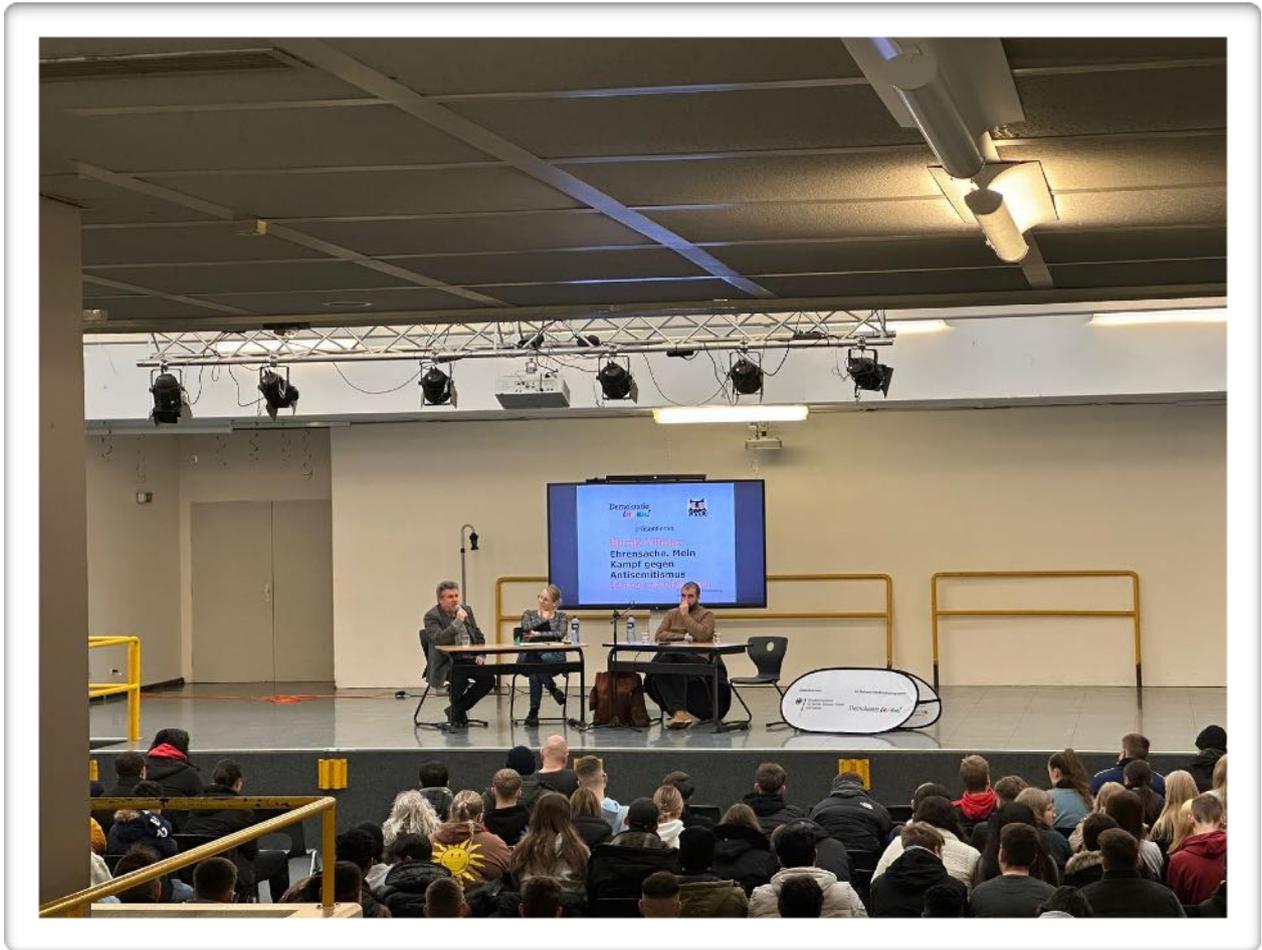
Aber auch Themen, die den Schulalltag nicht unmittelbar betreffen – Klimaschutz, Chancengleichheit, den Einsatz für andere, Events für Jugendliche und einen Jugendtreff in der Innenstadt – sind Themen, die jungen Menschen unter den Nägeln brennen. Die Legislaturperiode des Jugendparlamentes dauert zwei Jahre und in dieser Zeit haben alle die Chance, aktiv an der Lebensumfeldes mitzuwirken und etwas zu bewegen. Dann wird wieder neu gewählt und vielleicht hat so manche(r) auch at so manche(r) auch nach der Schule ja Lust, sich weiterhin politisch zu engagieren – erste Erfahrung lassen sich also hervorragend im JUPA sammeln!

Berat Özel



Auch Schüler:innen aus der Cvo GyO sind am Start – ratet mal, wer...

Lesung mit Burak Yilmaz



Am 27. Januar zum Gedenktag an den Holocaust war der Theaterpädagoge/ Autor Burak Yilmaz als Gast bei uns an der CvO GyO, um uns zwei Passagen aus seinem Buch „Ehrensache: Kämpfen gegen Judenhas“ vorzulesen und uns den Prozess zu schildern, wie es zu diesem Buch kam. Als besonderen Gast hatten wir auch den Vorsitzenden der Menorah-liberale jüdische Gemeinde zu Besuch.

Die Lesung begann mit Hr. Yilmaz, der seinen Werdegang und etwas über sich erzählte. Er stammt aus einer türkisch-kurdischen Familie, welches für damals ungewöhnlich war. Er wurde in Duisburg geboren und ist dort aufgewachsen. Anschließend begann er mit der ersten Passage: Sein Geschichtslehrer prägte ihn, weil er seinen Unterricht anders gestaltete. Als sie im Unterricht über den Nationalsozialismus sprachen, erzählten seine deutschen Freunde, wie ihre Großeltern Teil dieser Geschichte waren. Yilmaz erläuterte, dass es ihn Angst machte zu wissen, dass von seinen Freunden die Familien einen nationalsozialistischen Hintergrund hatten. Als junger Erwachsener fing Burak Yilmaz an, in

einem Duisburger Jugendzentrum zu arbeiten. Dort beobachtete er, wie die Jugendlichen untereinander interagieren. Er stellte fest, dass viele muslimische Jugendliche eine antisemitische Haltung haben. Daraufhin machte er einen Ausflug nach Auschwitz mit ihnen und gab Workshops gegen Antisemitismus. Dieses Projekt hieß „Junge Muslime in Auschwitz“. Dadurch wurde klar, dass die Juden und Muslimen gar nicht so verschieden sind. Z.B. teilten sie rassistische Erfahrung und Ausgrenzung schon im jungen Alter, beispielsweise beim Übersetzen von Dokumenten für die Eltern/Großeltern – genau das kenne ich selbst auch!

Ebenso ist es für mich gewesen: im frühen Alter habe ich für meine Mutter Briefe übersetzen müssen oder auch Telefonate führen – das war für uns Gang und Gebe.

„Importierter Antisemitismus“ ist heute ein großes Problem

In der zweiten Passage wurde die Flüchtlingswelle aus dem Jahr 2015 thematisiert. „Importierter Antisemitismus“ – mit dieser Aussage verdeutlicht Yilmaz, wie damals viele geflüchteten Menschen muslimischen Glaubens hier über jüdische Mitmenschen dachten: nämlich antisemitisch oder zumindest anti-israelisch. Yilmaz erklärte, viele Deutschen und auch viele „first-generation immigrants“ der Meinung waren, dass die ganze Aufarbeitung hier in Deutschland gegen den Antisemitismus zerstört sei – durch die feindliche Haltung der neuen Geflüchteten. Yilmaz fügte hinzu, dass sie so ihren eigenen Judenhass verdrängen wollten.

Das Problem bei antisemitischen Muslimen sei, dass die meisten nicht aufgeklärt wurden oder/und kein Vorwissen über den Antisemitismus und den Holocaust haben. Sie übernehmen unkritisch die Erzählungen ihrer Familien. Yilmaz stellte sich daher die Frage an das Publikum, wie man dies vermitteln kann an die, die kein Vorwissen besitzen. Anschließend zählte Yilmaz Vorschläge auf, wie wir als Individuen etwas gegen den Rassismus/Antisemitismus tun können:

- A. sich bei unabhängigen Quellen informieren*
- B. in der Schule in Geschichte und Politik oder auch in anderen Fächern mehr über das Thema lernen*
- C. Begegnung und Austausch mit anderen Menschen suchen, die Rassismus-Erfahrung und Antisemitismus erfahren haben.*

Diese Vorlesung war sehr interessant und hat mir nochmal die Augen geöffnet, dass der Antisemitismus immer noch bis heute stark präsent ist. Aber meine Vermutung ist, dass sich nicht alle Schüler:innen diese Vorlesung zu Herzen nehmen:

Ich sah, dass es die Leute es nicht interessiert hat und einige sagten, wie unnötig es sei.

Und ja, leider ich bin der selben Meinung, dass Vorlesungen – vor allem über soziale/gesellschaftliche Probleme – in der Oberstufe nicht viel bewirken, und die Inhalte nur auf Instagram re-postet und danach abgehakt werden. Während der Vorlesung wurden zwei Sachen per Air Drop verschickt; einmal ein Foto von einer schwarzen Person in einem Theaterstück und ein Video von einer Person, die in einer Slideshow ein Foto von sich und einem deutschem Gericht präsentiert. Dies passierte während Yilmaz über Rassismus und Antisemitismus sprach!!!

Daher bin ich sehr sensibel, wenn es um Rassismus geht – Ich muss ständig auf's Neue Respektloses anhören und miterleben. Yilmaz erläuterte, dass sobald eine Person mit einem Migrationshintergrund sich auffällig verhält, dass dies auf die

g a n z e
P e r s o n e n
G r u p p e
ü b e r t r a g e n
w i r d .
I c h k a n n
d e m n u r
z u s t i m m e n ,
d a i c h s e l b s t
d e n k e , i m m e r
w e n n i c h
e i n e n F e h l e r

mache, ich nicht nur meinen Ruf damit runter ziehe, sondern auch den Ruf anderer POC. Ich muss mir ständig anhören, wie andere Personen mir ihre Erfahrungen mit anderen schwarzen Menschen berichten, und es fängt es schon damit an, dass man in Schubladen gesteckt wird. Menschen müssen verstehen, dass wir alle Individuen sind und wir als diese auch gesehen werden möchten. Nein, ich bin nicht mit jeder schwarzen Person verwandt, es interessiert mich nicht, dass deine schwarze Freundin Braids trägt. Und nein nur weil dein schwarze Freundin gut tanzen kann, kann ich es auch nicht automatisch – Burak Yilmaz hat es richtig erklärt: der Kampf gegen Rassismus und Antisemitismus findet zuerst im Kopf statt.



OMG – diese ganzen Abkürzungen!

Ganz schön aufregend: der Wechsel von der Sek I zur Sek II. Vieles ist neu, aber vieles auch gar nicht so schlimm wie erwartet...

Alles wird anders! Das war mein Gedanke als ich das letzte Mal in meine alte Klasse kam. Ich war sechs Jahre auf dieser Schule, kannte alle Lehrkräfte, alle Räume und die meisten Schüler:innen. Das wird alles anders sein, wenn ich auf die neue Schule gehe. Ich kenne keine Lehrkräfte, keine Räume und auch kaum Schüler*innen. Aber ich freute mich auch schon darauf, neue Leute kennen zu lernen und selbst entscheiden zu können, welche Fächer ich später belegen möchte. (Das es so viele Vorschriften gibt, wusste ich da noch nicht.) An meinem ersten Tag in der neuen Schule, zwischen den ganzen neuen Gesichtern und in dem großen Gebäude war ich froh nicht allein zu sein und schon jemanden zu kennen. Das Schlimmste am Anfang waren aber die Abkürzungen...

Zuerst wurde ich in eine LG (Lerngruppe = Klasse) eingeteilt. Die SV (Schülervertretung) begrüßte uns alle - E und Q bei einer VV (Einführungsphase, Qualifikationsphase, Vollversammlung).

Langsam merkte ich, dass es an der Oberstufe ein Labyrinth von Abkürzungen gibt. Selbst die Lehrkräfte haben ihre eigenen Kürzel - die kann man aber im Schulplaner oder auf der Homepage nachlesen. Und bei der Anwahl für die Q-Phase muss man dann seine LK's und seinen PK (Leistungskurse und Profilkurs) wählen. Und es gibt noch viel mehr Abkürzungen.

Na ja, ein wenig Zeit bleibt mit noch, um alle Abkürzungen zu lernen...

Emma Beck

Unsere Schule ist ziemlich bunt: die Schüler:innen kommen aus rund 20 verschiedenen Nationen. Viele leben mit ihren Familien schon in zweiter, dritter oder vierter Generation hier, andere sind erst seit wenigen Jahren oder Monaten in Bremerhaven. Im Gespräch stellen wir fest: Wurzeln zu schlagen ist gar nicht so einfach, manchmal allerdings doch einfacher als gedacht...

*„Aller Anfang ist schwer“
– sagt man...*

Besiana: Ich bin Albanerin, bin aber in Italien aufgewachsen und in der vierten Klassen dann nach Deutschland gekommen. Der Anfang war nicht ganz einfach, wenn man bedenkt, dass man ein großen Teil seiner Familie und Freunde zurück lassen musste. Ich konnte kein einziges Wort deutsch und habe nichts verstanden, aber man hat sich dennoch willkommen gefühlt: als ich am ersten Tag in die Klasse kam, stand an der Tafel „Willkommen“, aber auf italienisch.

Jenin: Ich bin Palästinenserin und seit meiner Geburt als ‚Flüchtling‘ bezeichnet. Ich wurde in Damaskus/Syrien, geboren und bin vor etwa vier Jahren nach Deutschland gekommen. Der Anfang war sehr schwierig und bis heute habe ich tatsächlich einige Schwierigkeiten... anfangs wusste ich hier nichts – neues Leben, neue Umgebung und neue Sprache.

Jan: ich komme aus Warschau/Polen und lebe seit fünf Jahren in Bremerhaven. Wir kamen hierher, weil die wirtschaftliche Lage in Polen nicht so gut war und meine Eltern hier Arbeit gefunden haben. Ich hatte zunächst noch ein Jahr bei meiner Oma gewohnt.

Heem: ich bin auch als Flüchtling hier angekommen. Ich war acht Jahre alt als in Syrien der Krieg ausbrach und mit zwölf bin ich nach Deutschland gekommen – aber als Kind konnte ich nicht alles so begreifen wie jetzt.

Was hat euch geholfen, hier anzukommen?

Besiana: Ich hatte glücklicherweise den Vorteil, dass meine Deutsch-Lehrerin ein wenig Italienisch sprechen konnte. Das hat mir einiges vereinfacht und ich konnte die Sprache sehr schnell flüssig lernen.

Heem: Der Anfang war seltsam und komplett neu, aber da ich noch relativ jung war, konnte ich schnell die deutsche Sprache lernen. Ich ging ein Jahr in die Vorbereitungsklasse und war täglich auch zwei Stunden in einer normalen Klasse.

Vom Ankommen und Bleiben



Heem findet sich immer
besser zu recht

Und ich konnte schnell mit ein paar Mädchen Freundschaft schließen, da ich auch mal mit die auf die Klassenfahrt gefahren bin. Durch meine Freunde konnte ich mein Deutsch täglich verbessern.

Jenin: wegen Papierchaos musste ich sechs Monate warten, bis ich in die Vorbereitungsklasse VK1 aufgenommen wurde. Tatsächlich habe ich da nicht viel gelernt, weil in meiner Klasse fast alle Arabisch sprachen und wir uns nicht korrigieren konnten. Ich hatte viele Ziele und war begeistert, hier Freunde zu finden, aber mein Enthusiasmus nahmen von Tag zu Tag ab, denn ich habe bis heute nur einige Mitschüler kennengelernt. Zur Vorbereitung kam ich zur Oberstufe, und am Anfang ging ich jeden Tag weinend nach Hause, weinend nach Hause, weil ich die Umgangssprache nicht verstand und keine deutschen Freunde hatte, selbst das Wort "Digga"



Jenin ist noch auf der Suche



Jan sieht sich vor
allem als Europäer

verstand ich nicht. Wenn jemand im Unterricht Fragen stellt, möchte ich antworten, aber nach zwei Jahren weiß ich oft noch nicht, wie ich meine Gedanken formulieren soll.

Jan: Weil meine Eltern ja schon hier waren, fiel es mir nicht so schwer. Und ich hatte in der Grundschule schon Deutsch (aber ich war nie besonders gut darin!).

Wie war es in eurer Heimat und wie ist es jetzt hier?

Besiana: Italien war ein sehr lebhafter Ort, die Menschen sind dort sehr offen und freundlich. Was mir am meisten fehlt sind die schönen Landschaften und das sonnige Wetter. Die Schulen in Italien sind sehr viel strenger als hier in Deutschland: in Deutschland haben wir in der 5. Klasse Themen, die ich in Italien in der 3. Klasse bereits hatte.

Jenin: in der arabischen Welt ist vieles anders als in Deutschland. Zum Beispiel gibt es hier eine



Besiana vermisst das Mediterrane

Krankenversicherung für alle, während es in Syrien dies nicht gibt. In Deutschland ist die Beteiligung im Unterricht sehr wichtig, während es in Syrien nur Noten auf Prüfungen gibt, und es gibt nur eine einzige Abschlussprüfung am Ende des Jahres für das Abitur. Die Oberstufe dauert nur ein Jahr!! In Syrien stehen die Schüler:innen nicht so sehr unter Druck...

Jan: In Polen war es für mich persönlich nicht schlecht, ich hatte viele Freunde, die ich auch heute noch regelmäßig besuche. Aber auch hier habe ich neue Freunde gefunden und fühle mich wohl.

Heem: Ich bin in einer großen Stadt geboren und in mein Stadtteil kannte uns jeder und wir kennen jeden, in meiner Heimat hatte ich nie das Gefühl, fremd oder unbekannt zu sein, wenn ich über die Straße lief.

Welche Unterschiede gibt es zwischen hier und euren Herkunftsländern?

Jenin: Für mich ist Sicherheit das Wichtigste in dem Land, in dem ich lebe. In Syrien bin ich aufgewachsen und die Kriegserfahrung hat mich bis heute stark beeinflusst. Wenn ich ein Flugzeug höre, bekomme ich unwillkürlich Angst, weil in Syrien das Geräusch eines Flugzeugs bedeutet, dass es uns angreifen wird. Bremen ist ruhig und für Familien geeignet.

Jan: In Polen ist der öffentliche Nahverkehr viel günstiger – das fällt total auf. Wirtschaftlich geht es meiner Familie hier natürlich viel besser. Und unsere Wohnung in Warschau war echt ranzig, hier haben wir jetzt ein Haus mit Garten vor den Toren Bremerhavens – das ist toll!

Besiana: In Deutschland ist alles viel geordneter und vieles, natürlich nicht alles, auch viel gerechter. Italien setzt sehr viel auf Disziplin, während Deutschland ein wenig lockerer ist, so scheint mir das zumindest. Das wurde mir klar, dass ich in Italien z.B. auch samstags in die Schule musste und streng bewertet wurde.

Fühlt sich Bremerhaven nach Zuhause an?

Heem: Nein, ich bin immer noch fremd, und ich habe mich nie zugehörig gefühlt, obwohl ich sogar offiziell Deutsche bin. Irgendwas hält mich zurück zu fühlen, dass ich hier her gehöre. Vielleicht ist es die Sehnsucht nach meiner Heimat. Man sagt ja immer, die erste Erinnerungen vergiss man nie: die erste Freundschaft, die erste Beziehung usw. – das alles berührt mein Seele.

Jan: Nein, nicht wirklich. Ich bin gerade damit beschäftigt, mich wie ein Deutscher zu fühlen und bald bekomme ich hoffentlich die doppelte Staatsbürgerschaft. Aber eigentlich fühle ich mich wie ein Europäer.

Jenin: Nicht wirklich, es gibt zu wenig soziale Beziehungen. Die meisten Menschen, denen ich hier begegne, kennen sich seit ihrer Kindheit und wollen keinen neuen Menschen in ihr Leben lassen – daher fühle ich mich einsam ohne Freunde. Meine Mutter ist meine einzige Freundin, die mich unterstützt, damit ich hier erfolgreich werde.

Besiana: Bremerhaven fühlt sich für mich teilweise wie Zuhause an, da ich hier neue Freundschaften geschlossen habe.

Werdet ihr hier bleiben?

Jenin: Ich werde natürlich hier bleiben, weil Deutschland mir und meiner Familie geholfen hat. Ich möchte studieren und arbeiten und etwas für Deutschland tun und hoffe, mich mit der Zeit besser in diese Gesellschaft einzubringen.

Jan: Nach dem Abi möchte ich nach Brüssel um im EU-Parlament ein Praktikum zu machen. Ich sehe mich später eher in verschiedenen europäischen Ländern leben und arbeiten.

Heem: Ob ich hier für immer bleibe? ich glaube nicht! Ich werde meine Schule zu Ende machen und hier studieren, ich werde mein bestens für Deutschland geben. Es hat uns aufgenommen als wir im Not waren, aber irgendwann werde ich dahin gehe, wo ich hingehöre. Aber ich werde zu Besuch kommen, denn ich werde ich Sehnsucht nach Deutschland kriegen – Deutschland ist sehr anders und besonders für mich.

Besiana: Ich werde nicht hier bleiben, dafür fehlt mir das gute Wetter viel zu sehr :)

Abi – und was jetzt?!

Viele wollen nach dem Abitur erstmal ein Gap Year machen und später dann studieren oder eine Ausbildung machen. Hier gibt es nun ein paar Inspirationen für eine aufregende Zwischenzeit vor Ort oder ganz weit weg:

Work & Travel: Hier hast du die Möglichkeit ein Land, dessen Kultur und Sprache besser kennenzulernen. Wie der Name sagt, reist du von Ort zu Ort und arbeitest beispielsweise in der Gastronomie oder auf einer Farm. Somit verdienst du Geld für deinen Aufenthalt und lernst schnell neue Menschen kennen. Die Unterkünfte werden häufig, nicht immer, von den Arbeitgebern gestellt. Es handelt sich meist um WG's. Es hilft sich eine Agentur zu suchen, da diese dich unterstützen kann. Im Normalfall arbeitest du in Vollzeit, aber da es ja um's Arbeiten geht, sind die Arbeitsbedingungen von Land zu Land anders.

- www.work-and-travel.co

Freiwilliges Soziales Jahr (FSJ): Du möchtest gerne Menschen in jeglichen Situationen helfen? Dann bist du hier genau richtig. Ein FSJ ist sehr vielseitig. Du kannst im Kindergarten arbeiten, in der Schule, im Altenheim, im Krankenhaus. Es gibt Organisationen, in denen du Geflüchteten helfen kannst, aber auch kulturelle oder politische Institutionen brauchen Unterstützung.

- bundes-freiwilligendienst.de/fsj-freiwilliges-soziales-jahr/

Praktika: sind gute Möglichkeit, um über verschiedene Bereiche mehr zu erfahren. Berufspraktika über einen etwas längeren Zeitraum eignen sich gut, um den beruflichen Alltag kennenzulernen. Dies ist eine auch Möglichkeit, um die richtige berufliche Entscheidung zu treffen. Außerdem werden Berufspraktika in einigen Studiengängen vorausgesetzt oder sind Teil des Studiums und werden schon anerkannt.

- jobs-bremerhaven.de/praktikum/bremerhaven

AuPair: Als AuPair wohnst du in einer Gastfamilie in einem anderen Land und wirst somit mit Unterkunft, Verpflegung und einem Taschengeld versorgt. Im Gegenzug unterstützt du die Familie im Alltag. Das heißt, dass du zum Beispiel dich mit den Kindern beschäftigst, sie zur Schule oder in den Kindergarten bringst. Die Aufgaben können von Familie zu Familie variieren. Im Normalfall bist du ein weiteres Familienmitglied. Auch Sprachkurse werden angeboten. Es empfiehlt es sich, eine zuverlässige Agentur zu suchen, die 24/7 für dich da ist.

- arbeitsagentur.de/unternehmen/arbeitskraefte/au-pair

Kurzzeit Ausbildung: Hier sind zum Beispiel drei oder sechs-monatige Ausbildungen gemeint. Dazu gehören zum Beispiel Animatoren oder Flugbegleiter:innen. Der Vorteil ist, dass man sehr schnell eine Berufsausbildung abschließt und anschließend sofort arbeiten kann.

- beruflexikon.at/ausbildungsinfos/kurzausbildungen

Wwoofen: Unterkunft und Verpflegung auf einem Ökohof gegen eine helfende Hand. Die Organisation wurde schon 1971 gegründet.

- wwof.de/de/how-it-works

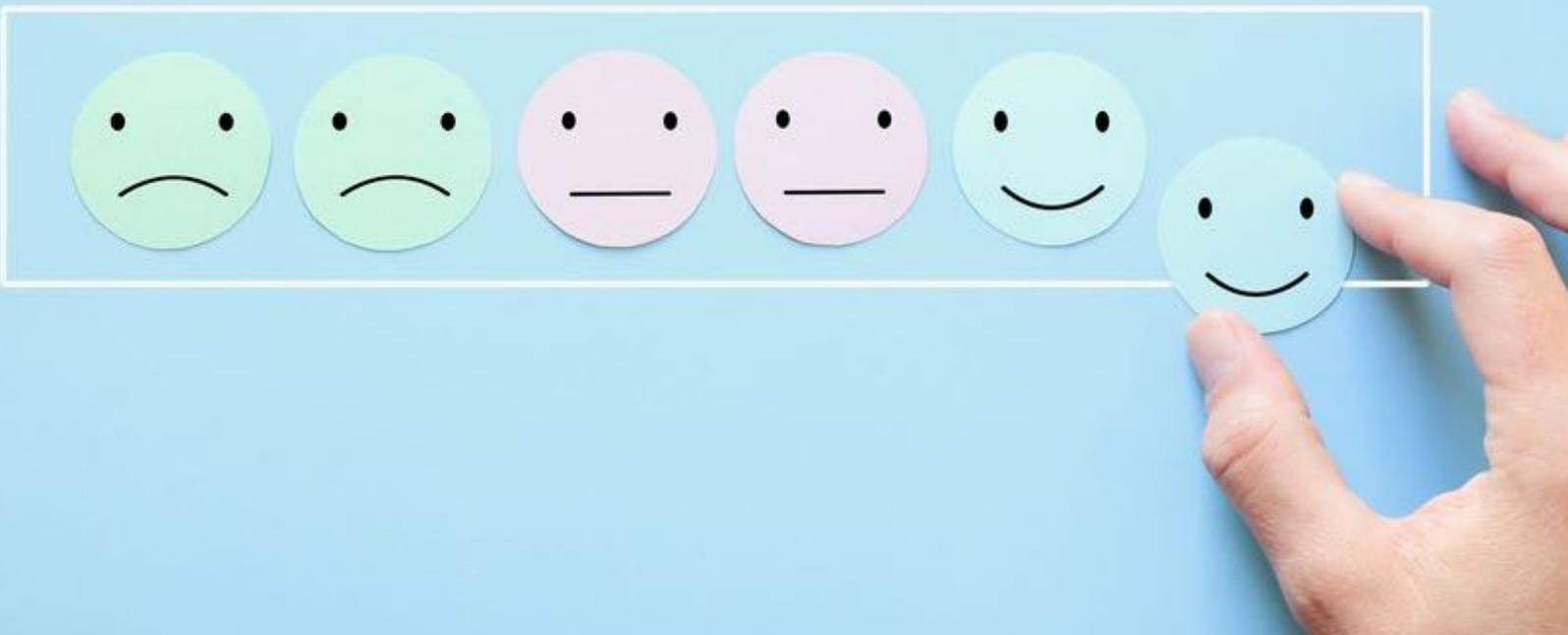
Jobben gegen Kost und Logi: im Prinzip wie das Wwoofen nur breiter aufgestellt in den verschiedensten Bereichen und an verschiedenen Orten weltweit.

- weltreiseforum.com/gratis-essen-und-wohnen-gegen-seine-arbeitskraft/

Cecile Fierlings

Mind Matters – was ist eigentlich „Mental Health“?

Wahrscheinlich kennst du es auch: Leistungsdruck in der Schule, nebenbei Arbeit, Hobby und zwischendurch noch irgendwie Zeit für seine Familie und Freunde finden. Manchmal gar nicht so leicht, alles zu bewältigen. Es scheint eine Herausforderung nach der anderen zu kommen – ohne Pause. Gerade in den Klausurenphasen scheint der Stress kein Ende mehr zu nehmen. Die Auswirkungen davon sind fatal...



Die Trendstudie “Jugend in Deutschland” kommt zu dem Ergebnis, dass jede/r Vierte(r) im Alter von 14- bis 29- Jahren an psychischen Problemen leidet, während fast die Hälfte unter Stress leidet. Gerade aus diesen Gründen ist es so wichtig, über geistige Gesundheit zu sprechen: mit Mental Health wird in unserer Generation wahrscheinlich jeder mit diesem Begriff konfrontiert.

Aber was genau steckt hinter diesem Begriff? Laut der World Health Organisation (WHO) beschreibt Mental Health einen Zustand des psychischen Wohlbefindens. So fällt es mental gesunden Menschen leichter, mit Belastungen umzugehen, ihre Fähigkeiten zu entfalten und Herausforderungen anzunehmen, sowie zu lernen, zu arbeiten und in einer Gemeinschaft teilzuhaben.

Psychische Gesundheit bildet sich aus verschiedenen Aspekten: Emotionales und soziales Wohlbefinden, kognitive Gesundheit und psychische Störungen.

Es ist uns allen bewusst, wie wichtig es ist eine gesunde Psyche zu haben, doch in der Gesellschaft scheint es immer wieder in den Hintergrund zu geraten. Das sollte sich ändern! Fortschritt, das ist das, was wir anstreben. Wer stehen bleibt, hat verloren. Höher. Schneller. Weiter – aber zu welchem Preis? Was macht dich eigentlich glücklich? Um uns ein Bild zu verschaffen, wie es eigentlich an unserer Schule mit Mental Health aussieht, haben wir ein Gespräch mit einem der Vertrauenslehrer, Herrn Akdoganlar, geführt. Herr Akdoganlar konnte uns verraten, dass einer der häufigsten Gründe,

weshalb die Schüler:innen zu ihm gehen, die Noten sind. Viele haben Probleme mit der Notenvergabe der LehrerInnen, oder aber auch mit den Lehrer:innen selbst. Mit Mental-Health hat dies bisher nicht wirklich viel zu tun, jedoch gibt es auch einige andere Gründe, weshalb Schüler:innen sich an die Vertrauenslehrer:innen wenden.

Häufig haben SuS auch eigene Krankheitsbilder, so Herr Akdoganlar. Sie haben z.B. Psychosen, die dazu führen, dass die Leistung in der Schule abnimmt und sich somit auch schlechtere Noten häufen. In solchen Fällen wird meistens die Schulleitung und die Fachleitung benachrichtigt, damit der betreffenden Person Schutz gewährleistet werden kann.

Es kommt auch vor, dass familiäre Probleme, wie zum Beispiel Todesfälle, Alkoholmissbrauch oder Gewalt zu Hause die mentale Gesundheit der Schüler:innen beeinflusst. In all diesen Fällen ist es sehr wichtig den betroffenen Personen zur Seite zu stehen und ihnen zu helfen. Jugendliche mit solchen Problemen alleine zu lassen ist keine Lösung!

Die Pandemie war wie ein Brandbeschleuniger, Probleme gab es schon vorher genug

Eine Studie des Universitätsklinikums Essen hat einen Anstieg an Suizidversuchen von Kindern und Jugendlichen festgestellt am Ende des Lockdowns im Frühjahr 2021. Dies sollte Beweis genug dafür sein, wie wichtig soziale Kontakte und Hilfestellungen sind für Kinder und Jugendliche – für uns! Die Vertrauenslehrer:innen an unserer Schule werden und sollen auch wie Seelsorger:innen für die Schüler da sein. Auch für unsere Lehrkräfte kann dies sehr anspruchsvoll sein, da sie eben auch 24/7 erreichbar sein müssen. Und bei einigen traurigen Einzelfällen, belastet es sie auch persönlich. Natürlich werden die Lehrkräfte bei schwerwiegenden Fällen nicht

Schulleitung, sondern auch von außen unterstützt, denn in bestimmten Situationen wird das ReBUZ (Regionales Beratungs- und Unterstützungszentrum) eingeschaltet. Was zu beobachten ist, sei definitiv eine Verbesserung der Situationen, wenn die Betroffenen Hilfe bei den Vertrauenslehrer:innen suchen.

Was kann jeder selbständig tun, um sich selbst zu unterstützen?

Jeder hat Mal einen schlechten Tag, an dem nicht immer alles gut läuft und die Laune schon nach dem Aufstehen im Keller ist. Das ist ganz normal. Doch gerade, wenn diese "LOW-DAYS" vermehrt auftreten oder sogar zur Normalität werden, sollte man versuchen aktiv dagegen zu handeln. Es gibt viele verschiedene Techniken und Methoden, um seine mentale Gesundheit zu verbessern.

Dr. Julie Smith schreibt in ihrem Buch "Why has nobody told me this before?" über das Thema mentale Gesundheit. Sie spricht dabei auch über viele Wege, mentale Probleme wie beispielsweise Stress, Trauer, Angst oder Selbstzweifel zu umgehen. Dabei hilft sie ihren Lesern ihre Gefühle besser zu verstehen, aber auch was es für grundlegende Voraussetzungen braucht, um mental gesund sein zu können. Wir haben diese grob für euch zusammengefasst. Egal ob du dich gerade an einen Tiefpunkt befindest oder du alles okay findest, es kann dir helfen.

„Für mich ist es sehr wichtig, dass die SchülerInnen von mir während der Schulzeit betreut werden“ – Sedat Akdoganlar (Vertrauenslehrer an der CvO GyO)

Hilfe, wenn's brennt

Nummer gegen Kummer: 116111 oder 0800-1110333 (Mo-Sa zwischen 14.00 Uhr und 20.00 Uhr)

Telefonseelsorge 0800-111 0111

Deutsche Depressionshilfe 0800 33 44 333
jugendhilfe-bremerhaven.de

Ich kriege 'ne KRISE

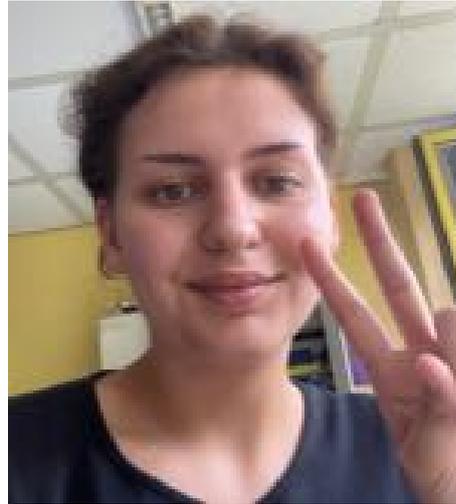
„Generation* – Jugend trotz Krise“ hieß eine Ausstellung, die in der Bremer Kunsthalle lief und die von Jugendlichen selbst kuriiert (= organisiert) wurde. Das Ergebnis war beeindruckend, aber wie geht ihr selbst mit Krisen um? Den kleinen aus dem Alltag und den großen, die Welt betreffen...



Finja, Q2

„Wenn es in der Schule stressig wird, bleibe ich immer ruhig und gechillt – was aber auch nicht immer zum Vorteil ist! Wenn es richtig ernst wird, ist meine Reaktion, dass ich aufhöre zu essen. Ich hab' dann einfach keinen Hunger mehr und bekomme Kopfschmerzen, ich richte den Stress

sozusagen nach innen. Über die großen „Weltprobleme“ mache ich mir schon Gedanken und versuche das zu ändern, was ich ändern kann. Zum Beispiel darauf zu achten, weniger Plastik zu nutzen. Und ja, ich habe Zukunftsangst, dass es viel schlimmer werden könnte und ich dann selbst auch betroffen bin. Deshalb mache ich mit bei so etwas wie die Eisbären-Spenden-Aktion oder Unterschriftensammlungen.“



Antonia, Q2

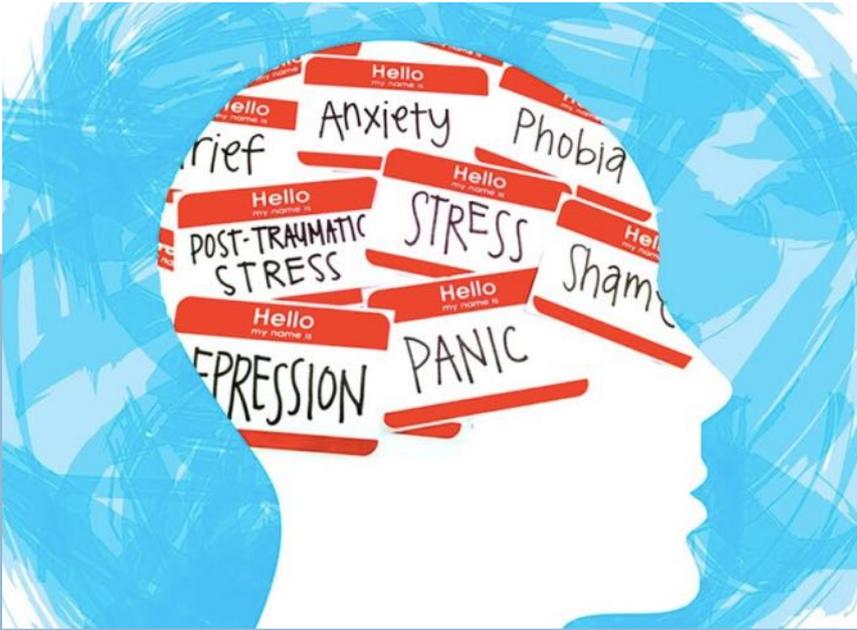
„Kaum ist die Corona-Krise (fast) vorbei, kommen schon die nächsten

hinterher... Wegen der hohen Inflation muss ich meine Eltern wegen Geld fragen, damit ich mein Auto betanken kann. Und das, obwohl ich neben der Schule arbeite. Dadurch weiß ich den Wert des Geldes besser zu schätzen und versuche zu sparen, da wo es geht und keine unnötigen Dinge zu kaufen. Meine persönliche Krise im Moment ist, dass ich die Schule im letzten Halbjahr auf die leichte Schulter genommen habe: ich war einfach schulumüde und hatte eine Motivationskrise. Wahrscheinlich brauche ich einfach ein bisschen Druck, Unzufriedenheit ist ein guter Antrieb – besonders, wenn ich an alte Erfolgserlebnisse denke.“

Amjed, Q2

„Ich bin ein Mensch, der Probleme eher mit sich selbst abmacht, aber bevor es richtig schlimm wird, rede ich mit zwei, drei guten Freunden und höre mir unterschiedliche Meinungen an. Ablenkung hilft manchmal ganz gut. Zukunftsängste habe ich nicht, man muss große Krisen akzeptieren, auch wenn man sich aufregt. Aber es bringt ja nichts. Ich mache mir zwar Gedanken, wie es nach dem Abi weitergeht, aber ich habe schon eine passende Idee, und der Rest regelt sich schon irgendwie.“





Es geht darum, eine „Basis“ zu schaffen: aber was bedeutet das?

Mentale Gesundheit bedeutet grundlegend, mit den alltäglichen Herausforderungen umgehen zu können. Und die zu stärken, ist an sich sehr simpel. Es aber tatsächlich zu machen, ist der schwierigere Part. Es gilt hier nicht nur den ‚inneren Schweinehund‘ zu motivieren, es ist eine echte Herausforderung, besonders wenn

man mental schon in Schieflage hängt und man schon für die kleinsten Dinge im Alltag einen enormen Kraftaufwand leisten muss – es lohnt sich dennoch (siehe Kasten).

Mit einer einigermaßen stabilen Basis meistert man viele kritische Situationen ganz gut und ist dann auch gewappnet, wenn einem wirklich schlimme Dinge widerfahren.

Jale Assmus und Besiana Demiri

- **Bewegung:** egal ob Teamsport, Tanz oder ein einfacher Spaziergang. Deinen Körper in Bewegung zu bringen, schafft antidepressive Effekte und kann so deine Stimmung für den ganzen Tag verbessern.
- **Schlaf:** Wer hat nicht schon gehört, wie wichtig Schlaf für deine Gesundheit ist! Aber gerade die geistige Leistungsfähigkeit leidet sehr unter Schlafmangel. Wenn dein Schlaf nicht gut ist, solltest du unbedingt einige Techniken (autogenes Training, Meditation, Traumreisen, progressive Muskelanspannung etc.) ausprobieren, um deinen Schlaf zu verbessern.
- **Ernährung:** Du bist, was du isst. Aber nicht nur das. Wie du dich ernährst, hat auch direkte Auswirkungen darauf, wie du dich fühlst. Zucker beispielsweise lässt den Insulinspiegel kurzfristig in die Höhe schnellen, um dann gleich wieder abzufallen. Die Folge: Müdigkeit und Konzentrationsmangel. Ausreichend Wasser zu trinken ist ebenfalls ein Muss!
- **Gewohnheiten:** wir fühlen wir uns wohler, wenn wir etwas tun, was wir kennen, und gerade in schwierigeren Phasen fallen wir in diese Routinen zurück. Es gibt keine perfekten Gewohnheiten und am Anfang ist es schwer sie aufzubauen. Versuch einfach jeden Tag einen kleinen Schritt.
- **Soziale Kontakte:** Wie sehr Freunde und Familie die eigene Stimmung verändern, hat jeder schon mal erlebt. Es liegt also an uns diese Beziehungen aufzubauen und zu pflegen.

Diese Liste ersetzt keine therapeutische Behandlung. Du solltest also selbst überlegen – wenn du an einer psychischen Erkrankung leidest – dir professionelle Hilfe zu suchen.

Steinzeit-Abi Teil III

UMFRAGE II: hier ist der Beweis – Lehrer*innen sind auch nur Menschen, waren auch mal jung und hatten Abi-Stress...



Eigentlich wollte ich Biologie studieren...manchmal kommt aber anders als man denkt – in der 12.Klasse bekamen wir eine neue Mathelehrerin. Mathe war bei mir immer in Ordnung, keine Liebe, aber ich kam ganz gut klar. Frau Jung schaffte es allerdings, das schlagartig zu ändern, so dass ich im Grundkurs augenblicklich zur Klassenbesten avancierte und eigentlich dem ganzen Kurs Nachhilfe geben musste. Bei ihr musste ich ad hoc mehrere Prüfungen vor der ganzen Klasse simulieren, sie lud mich vor der mündlichen Abiturprüfung zu sich nach Hause und half mir bei Kuchen und Tee (ich mag keinen Kaffee!). Sie war sogar aufgeregter bei meiner mündlichen Prüfung als ich selbst. Da ich damals die Einzige an der ganzen Schule war, die sich in Mathe mündlich prüfen ließ, hatte ich noch sechs Beisitzer aus Referendaren und Mathelehrern. Leider wurden die Noten zentral bekanntgegeben und ich habe Frau Jung nie wieder gesehen. Aber ab dann wollte ich Mathematik studieren. Und zwar auf Lehramt. Und deshalb schickte ich Frau Jung Karten nach dem Absolvieren aller Stationen, die ich durchlief: Anfang des Studiums in Hannover, Bachelorabschluss, Masterabschluss, Praktikum in der deutschen Schule Shanghai und schließlich das Referendariat in Bremerhaven. Meine Adresse habe ich nie daraufgeschrieben, damit sie sich nicht verpflichtet fühlte, zu antworten. Ich hoffe, die Karten sind angekommen.“



Da ich in meiner Schulzeit sehr viel Sport gemacht habe, werden die meisten Erinnerungen an diese Zeit durch Handball und American Football überdeckt. Auch wenn ich ab der fünften Klasse aus Prinzip keine Mathehausaufgaben mehr gemacht habe, bin ich immer gerne zur Schule gegangen. Mein Lieblingsfach war Kunst,

das ich nach einem nicht beabsichtigten Wurf einer Ananas mit Treffererfolg dann aber leider abwählen musste freiwillig abgewählt habe :_) In der Q2.2 bin ich fälschlicherweise davon ausgegangen, dass man nicht mehr zur Schule kommen muss. Da hatte ich etwas missverstanden, wodurch es dann in meinem Notenbild zu überraschenden Wendungen kam. Nach dem Abitur bin ich für drei Jahre zur Bundeswehr gegangen. Die frisurentechnische Limitierung beim Bund führte dann aber zu einer Abkehr von der geplanten Offizierslaufbahn. Mein Interesse für das Schreiben und Literatur hat mich stattdessen zu einem Studium bewogen, was mich dann letztendlich hierher verschlagen hat.



Anfangs musste ich 7 km mit dem Rad oder mit dem Bus fahren – das war nervig... Dann endlich hatte ein Freund von mir den Führerschein und den BMW von Vaddi. Vor dem Unterricht wurde geraucht, dazwischen auch, in den 5-Minuten-Pausen auf dem Klo. Der Hausmeister hasste uns dafür. Das war egal, alle

rauchten, Nicht-Rauchen war uncool. Beim Rauchen haben wir dann auch noch Skat gespielt. Eigentlich ununterbrochen. Uns kam halt nur der nervige Unterricht dazwischen. Damals mussten wir auch samstags zur Schule. Da hatte man auch noch beide Leitungskurse! War nicht so klasse, weil wir natürlich trotzdem freitags bis in die Puppen unterwegs waren. Tja, auch wenn mich vieles deutlich mehr interessierte als Schule, so hab ich doch ein ziemlich passables Abi gemacht.

Wenn man nach vielen Jahren wieder im Abibuch blättert, wird einem schlagartig bewusst, was für eine geile Zeit das damals war. Das liegt sicherlich daran, dass neben den Steckbriefen auch Berichte von der Kursfahrt (Prag!) und auch Bilder der Jahrgangspartys den Weg in die „Ab(i)rechnung“ gefunden haben. Obwohl ich in der Schule gut zurechtgekommen bin, stand für mich immer Fußball im Mittelpunkt. In der A-Jugend haben wir es als kleiner Nord-Bremer Verein in die Verbandsliga geschafft (Party!). In dieser Zeit habe ich schon ein Mal die Woche bei „Atlas Delmenhorst“ unter Hartmut Konschal, einem ehemaligen Werder-Spieler, mittrainiert und bin später auch dorthin gewechselt. Es war für mich klar, dass ich Sport studiere, was ich dann auch in Oldenburg gemacht



hab. Eigentlich wollte ich nie Lehrer werden, weshalb ich mich an einem Magister-Studium mit Wirtschaftswissenschaften versucht habe – war nicht die beste Idee... Deshalb habe ich dann doch zum Lehramtsstudium gewechselt, was sich letztendlich als absolut richtige Entscheidung erwiesen hat.



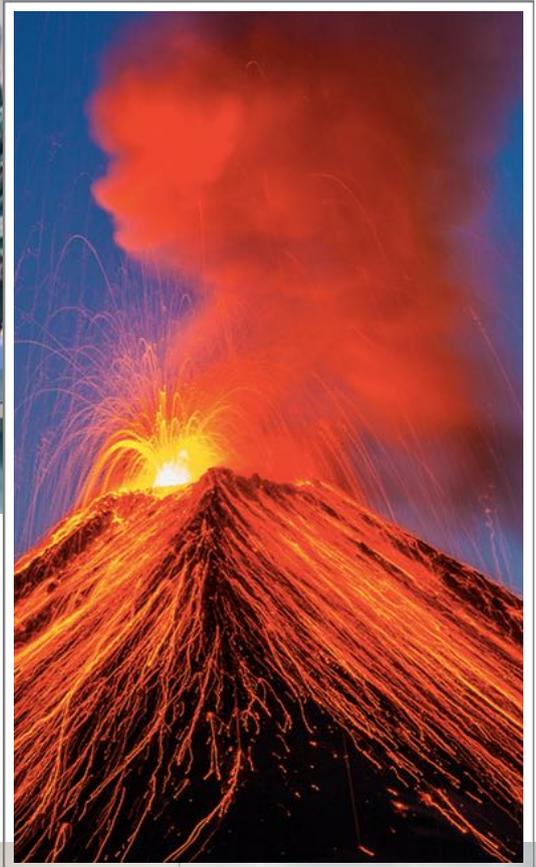
Ich habe unter ganz anderen Bedingungen mein Abitur gemacht: Es war eine große Umbruchzeit von der Franco-Diktator zur Demokratie. Wir mussten unsere Abi-Prüfung an der Universität ablegen und waren völlig unvorbereitet, weil ALLE Fächer drankamen. Die Prüfungsfächer wurden dann ausgelost. Meine Pläne waren: überleben, denn ich war auch im Straßenkampf aktiv. Und ich hatte mich danach in Barcelona für ein Biostudium beworben. Später habe ich zehn Jahre in einem Naturreservat als Biologe gearbeitet und natürlich nie daran gedacht, dass ich mal in Deutschland lande. Ich bin hierher wegen meiner Frau gekommen. Und dass war auch hart, weil ich um die Anerkennung meiner Titel kämpfen musste. Als Ausgleich hatte ich viel Sport gemacht und bin Marathon gelaufen.“

Die Wahl der Prüfungsfächer raubte einem den Verstand - bei mir wurden es Deutsch, Englisch und Geschichte schriftlich, Mathe mündlich – alles besser als Chemie... Die Abizulassung sorgte für eine mittelgroße Party und das Überstehen der drei schriftlichen Prüfungen ebenfalls – man hatte ja plötzlich Zeit, auch vormittags.



Vor der mündlichen Prüfung stieg der Adrenalinpiegel wieder und die Coolness wich bei fast allen. Die Zeit bis zur Notenbekanntgabe wurde dann genossen: Es wurden Autokorsos auf der Hafestraße nach Fußballspielen veranstaltet. Man stand quer über die Bürger an, um zum Feiern in die "Nachtschicht" zu gelangen. Unser Abiball fand in der Stadthalle statt und die ganz Hartgesottene wurden um 4h unter Protest aus dem Saal gekehrt... Es war eine besondere Zeit, die so nie wieder kommt. Freut Euch darauf!

- | | |
|---|---|
| 1. Jasmin Schulze , Mathe und Geschichte, Abitur 2005 in Leer | 1. York Nagler , Deutsch und Sport, Abitur 1998 in Brake/Niedersachsen |
| 2. Christopher Syring , Sport, Deutsch und Geschichte, Abitur 2009 in Gießen | 5. Domingo Garcia Gomez , Spanisch, Abitur 1980 in Madrid/Spanien |
| 3. Kerstin von Engeln , Chemie und Bio, Abitur 1988 in Achim/Niedersachsen | 6. Inga Zander , Geschichte & Deutsch, Abitur 2006 in Bremerhaven |



Die Erde ist eine Scheibe – grins!

Geo ist dröge? Von wegen – wer sich von solchen Sprüchen abschrecken lässt, verpasst eine spannende und facettenreiche Welt. Geografie ist so viel mehr als das reine Auswendiglernen von Ländern und Hauptstädten oder Kartenlesen. Es ist ein fachübergreifendes Fach, das viele Schnittpunkte zu anderen Bereichen wie Wirtschaft, Politik, Soziologie und Biologie aufweist.

In Geografie geht es zum Beispiel um die Bedeutung von Ressourcen wie Wasser, Energie und Rohstoffen, aber auch um die Auswirkungen des Klimawandels auf die Umwelt und die Gesellschaft. Dabei werden wirtschaftliche, politische und soziale Aspekte mit einbezogen und analysiert. Geografie ist somit ein fächerübergreifendes Fach, das sich nicht nur auf eine bestimmte Thematik beschränkt, sondern wir versetzen uns in Perspektiven hinein und bilden andere Meinungen in Bezug auf die Wirtschaft, Politik, Soziologie oder Biologie.

Wie oft hatten wir schon einen Atlas in der Hand gehabt und sich dabei gedacht, dass Geografie wohl nur aus dem Betrachten von Landkarten besteht?

Besonders **beeindruckend ist auch die Tatsache, dass Geografie einen starken Praxisbezug hat.** So können zum Beispiel Exkursionen und Geländeübungen durchgeführt werden, um die Theorie direkt vor Ort zu erfahren und zu vertiefen. Auch die Möglichkeit, Gastvorträge von Experten aus verschiedenen Bereichen zu hören, ermöglicht den Schüler:innen einen Einblick in diverse Berufsfelder, die einen Bezug zur Geografie aufweisen.

In diesem Jahr 2022/2023 haben wir uns Vorträge über Monotrail in Bremerhaven angehört: nachhaltiger Verkehr, welche die Straßen und Umwelt entlasten soll. Besonders beeindruckend waren die Vorträge, die wir an der Hochschule Bremerhaven besucht haben. Dort haben uns Experten aus dem Bereich Maritimes, Schiffbau und Touristik spannende

Einblicke in ihre Arbeit gegeben. Wir haben viel über die Bedeutung des Seeverkehrs für den Welthandel gelernt und uns dann mit der Frage beschäftigt, welche Auswirkungen dieser auf die Umwelt hat. Der ständige Theorie- und Praxisbezug macht den Geografie-Leistungskurs lebendig.

In den vier Halbjahren im Abitur behandeln wir unterschiedliche Themen. Als Beispiel exogene- und endogene-Prozesse, hierbei geht es um Naturphänomene, die "exo" von außerhalb stattfinden oder "endo" im inneren der Erde stattfinden. Klassische Beispiele sind Vulkane oder Erdbeben, wir lernen

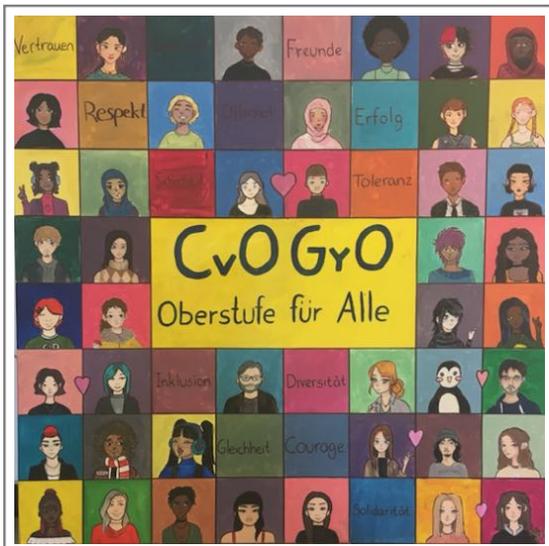
nicht nur, wie sie entstehen, sondern lernen dabei unterschiedliche Typen von Vulkanen oder von den Erdbeben ausgelösten Schallwellen kennen, was uns beispielsweise hilft zu sagen, welche Gefahr und Zerstörung für Natur und Mensch droht.

Ok, und wer passt nun zum Geografie-Leistungskurs? Schüler:innen, die:

- Unterschiedliche Bezugspunkte für die Meinungsbildung in Diskussionen suchen und über ein fachübergreifendes Denken verfügen.
- Bereitschaft zur selbstständigen und engagierten Arbeit an Projekten und Aufgaben mitbringen
- Interesse an aktuellen politischen und gesellschaftlichen Herausforderungen im Kontext von Umwelt und Nachhaltigkeit haben.

Berat Özel

Das ist unser neues Leitbild:



Jede Schule sollte ein Leitbild haben: einen „Markenkern“, der beschreibt, wie man sein will und welche Werte man vertritt. Eine Art Orientierung für eine lebendige Schulkultur – und die formulieren wir gerade neu aus...

... und dabei haben wir uns an den Akronymen (den Anfangsbuchstaben) von Carl von Ossietzky gymnasiale Oberstufe orientiert. Wir wollen sein: C wie **couragiert**, V wie **verantwortungsvoll**, O wie **Ossietzky** G wie **genial**, Y wie **You&I** und O wie **Oberstufe für alle**. Ein Expertenteam hatte zusammen überlegt, wie unser Leitbild lauten soll.

Dieses neue Leitbild hatte dann der letzte Kunst Leistungskurs optisch umgesetzt – herausgekommen sind dabei sehr unterschiedliche wie auch interessante Bilder, die unsere Vielfalt und unsere Werte in der Schule gut darstellen.

Damit ist aber noch nicht genug: geplant ist, dass sich alle neuen Schüler:innen in Zukunft im Schul-Projekt ebenfalls kreativ mit unserem Leitbild auseinandersetzen werden.



Der neue SCHULgarten

Alles klar, die Lehrer:innen erweitern den Personalraum und setzen sich in den Freistunden schön in die Sonne. Leckere Tomaten und Gurken werden angebaut und hübsche Blümchen blühen auch – nee, so ist das Ganze absolut nicht gedacht!

Lange Zeit lag unser Schulgarten brach, keiner kümmerte sich so richtig, und dann war Schietwetter und Zeit fehlte auch... Dann aber krepelten einige doch die Ärmel hoch: der Vater von Angela Hoffmann spendete eine große Fuhre Erde und los ging's. Die Hochbeete wurden gebaut und bepflanzt, ebenso die Nutzbeete. Im Kunstfachbereich bauten die Schüler:innen in der Unterrichtseinheit „Design“ Insektenhotels und Hängevorrichtungen zum bepflanzen. Ein Sonnensegel wurde anmontiert – und schon wurde aus der Brache ein hübscher Schulgarten mit viel Potenzial. Ein Auge darauf haben Daniel Daum und Angela Hoffmann. Ab sofort sollen und werden einige Projekte – Schwerpunktmäßig in den Naturwissenschaften – durchgeführt werden und zwar mit ALLEN.



Danke für's Umgraben: Daniel Daum und Angela Hoffmann



hat dieses Mal
unser
Techniker und
IT-ler
Daniel Daum

**„Ich
helfe
immer
gern und
habe ein
offenes
Ohr“**



Ich bin hier für die GyO und auch die Oberschule für alles zuständig, was im weitesten Sinne mit IT zutun hat. Dabei berate ich bei neuen Anschaffungen, mache Schulungen für das Kollegium, z.B. auf den neuen Smartboards, gebe Support für die iPads und lebe allgemein mein Helfersyndrom aus ;-) Somehow bin ich auch in die Audio- und Bühnentechnik der CvO reingerutscht... Allgemein helfe ich immer gerne, wo ich kann und habe ein offenes Ohr.

Technik und IT sind nicht nur mein Beruf, sondern auch meine Leidenschaft. Auch in meiner Freizeit beschäftige ich mich mit IT und bin der persönliche IT-Support für Familie, Freunde und Nachbarn. Zudem baue ich Super-Hot-Chilis an, weshalb ich wohl auch in die Schulgartengeschichte gerutscht bin. :-D Ursprünglich bin ich gelernter Industriemechaniker, hatte dann aber eine Umschulung zum Fachinformatiker gemacht und bin dann direkt hier gelandet. Obwohl ich an die CvO – ehrlich gesagt – durch einen Zufall gekommen bin: ich hatte mich auf eine

Stellenanzeige vom Magistrat Bremerhaven beworben, allerdings stand zu dem Zeitpunkt noch nicht fest, an welcher Schule ich eingesetzt werde. Im Nachhinein bin ich sehr happy, dass ich an der CvO gelandet bin. Es hört sich vielleicht etwas abgedroschen an, aber das Kollegium hier ist wirklich phänomenal und das Arbeitsklima ist einfach spitze. IT-mäßig sind wir schon ganz gut aufgestellt, da gibt es kaum etwas zu meckern.

Worüber ich mich allerdings immer wieder amüsieren kann, ist der obligatorische nicht-eingesteckte Stromstecker bei Hilferufen... Ich nenne hier jetzt keine Namen ;-)

Seit gut einem Jahr haben wir einen ziemlich coolen IT-Menschen an der CvO, der auch „Mister Beard“ oder einfach nur „Beard“ genannt wird – aus Gründen, die „sich ihm nicht erschließen“...



die EULE

Neues aus unserer Lehranstalt

Mitmachen lohnt sich

Wer hat Lust, sich journalistisch auszutoben?

Unsere Schülerzeitung braucht immer Verstärkung!!!

Wir sind offen für jede konstruktive Kritik oder/ und Anregung – thanx

und halten euch auf dem Laufenden ;)

Wir sind ein amorphes Team – soll heißen, pro Ausgabe wechselt die Redaktion. Logisch, denn die einen verlassen die CvO nach dem Abi, die anderen fangen in der Sek II gerade erst an.

Wir sind keine AG im klassischen Sinn, sondern funktionieren eher wie Redaktionsteams aus der realen Medienwelt. Das bedeutet, wir haben EINE Teamsitzung und besprechen die Themen und die Heftstruktur. Danach arbeitet jeder für sich seinen Auftrag ab.

Wir sind offen alle, jede(r) ist willkommen. Es gibt keine Vorbedingungen wie journalistische Kenntnisse, nur das Interesse am Recherchieren, Interviews machen und natürlich Schreiben. Fotos dürft ihr auch gern selbst machen. Kreativ-sein ist alles!

Maren-Britt Dahlke leitet als Lehrkraft die „Eule“. Sie unterrichtet Kunst und Deutsch und war selbst fast 20 Jahre als Journalistin tätig. Entsprechend gern gibt sie ihr Wissen an Euch weiter ;))



Die Eule erscheint einmal im Jahr nach den Sommerferien, daher ist genug Zeit für die Mitarbeit.

die EWLE

die Schülerzeitung der:
Carl von Ossietzky Oberstufe
Schiffdorfer Chaussee 97
27574 Bremerhaven
0471 / 391 391 -30
www.cvo-gyo.de

Ausgabe 4/2023