

MBO

News



Interview mit
Herrn Lüpke

Hauptthema:
Depressionen



MBO Newsletter:
Piri's Schnäppchen Eck



mbo_news



Inhaltsverzeichnis



1 Vorstellung der Schülerzeitung

- | | |
|-----------------------------------|-----|
| 1.1 Infos über die Schülerzeitung | 1 |
| 1.2 Unsere Team-Mitglieder | 2-5 |
-

2 MBO Newsletter

- | | |
|--|-----|
| 2.1 Piri's Schnäppchen Eck | 6 |
| 2.2. Das Projekt: Dichte dich glücklich! | 7-8 |
-

3 Hauptthema: Depressionen

- | | |
|----------------------------------|-------|
| 3.1. Übersicht über Depressionen | 9 |
| 3.2. Interview mit Herr Lüpke | 10-16 |
| 3.3. Uiguren | 17-18 |
| 3.4. Buchvorstellung | 19 |
| 3.5 Unsere Gedanken | 20 |
-

4 Lernmethoden

- | | |
|-------------------------------------|----|
| 4.1 Lernmethode Nr 1: Active Recall | 21 |
|-------------------------------------|----|

INFOS ÜBER DIE SCHÜLERZEITUNG

WAS IST DIE SCHÜLERZEITUNG?

Die MBO-Schülerzeitung ist deine ganz persönliche Informationsquelle. Hier werden News für dich erklärt, hier kannst du dir Tipps abholen oder dich über ein ganz wichtiges Thema schlau machen. Uns ist es einfach wichtig, dass du immer Top informiert bleibst.



WIE LANGE HABT IHR FÜR DIE SCHÜLERZEITUNG GEBRAUCHT?

Für die Schülerzeitung haben wir eine ganze Weile gebraucht. Da die Schülerzeitung auch für uns neu ist und wir uns erstmal etwas einspielen mussten, haben wir viele Dienstage und Donnerstage in Anspruch genommen. Angefangen bei der Gliederung der Schülerzeitung bis hin zur Digitalisierung - Alles musste stimmen. Natürlich ist uns bewusst, dass wir die Schülerzeitung noch weiter ausbauen müssen, aber wie wir ja alle wissen ist jeder Anfang schwer. Auf jeden Fall könnt ihr euch auf die nächste Schülerzeitung freuen!



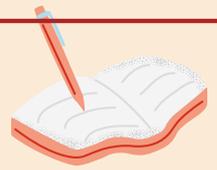
KANN ICH MICH AUCH AN DER SCHÜLERZEITUNG MITBETEILIGEN?

Ja! Auf unserer Social Media-Seite kommen oft Umfragen, was du gerne in der Schülerzeitung sehen willst, wie zum Beispiel neue Themenvorschläge. Auch kannst du gerne Fragen stellen. Wenn du uns auf dem Gang in der Schule trifft stehen wir gerne für dich zur Verfügung!

I **N** **F** **O**



Unser Team



Name: Emily

Klasse: 11.02

Gruppe: kreatives Schreiben, Team-
leader

Geburtsjahr: 2007

Hobbys: Joggen, Lernen

Lieblingsfächer: Ethik, Sport, Biologie



Name: Daria

Klasse: 11.05

Gruppe: kreatives Gestalten,
Teamleader

Geburtsjahr: 2007

Hobbys: Kampfsport, Malkurs, Lesen

Lieblingsfächer: Mathe, Biologie,
Deutsch, Kunst



Name: Romina

Klasse: 11.03

Gruppe: kreatives Schreiben

Geburtsjahr: 2007

Hobbys: Schreiben von Gedichten
und Geschichten, Lesen,
Filme schauen

Lieblingsfächer: Spanisch, Deutsch





Name: Lilli

Klasse: 8.13

Gruppe: kreatives Schreiben und
Interviews führen

Geburtsjahr: 2010

Hobbys: überwiegend Kunst

Lieblingsfächer: Kunst, Französisch



Name: Alina

Klasse: 11.02

Gruppe: kreatives Schreiben

Geburtsjahr: 2007

Hobbys: Lesen, Nähen

Lieblingsfächer: Biologie, Latein



Name: Sophie

Klasse: 8.21

Gruppe: kreatives Schreiben

Geburtsjahr: 2010

Hobbys: Klavier spielen, Reiten

Lieblingsfach: Mathe

Name: Zora

Klasse: 13.

Gruppe: kreatives Schreiben und
Bearbeiten

Geburtsjahr: 2005

Hobbys: Lesen, kreatives aller Art

Lieblingsfächer: Psychologie,
Geschichte



Name: Felix

Klasse: 8.12

Gruppe: kreatives Schreiben

Geburtsjahr: 2011

Hobbys: Schwimmen, Geige spielen
Zocken, Lesen, Musik hören

Lieblingsfächer: Biologie, Mathe,
Chemie



Name: Emmylou

Klasse: 12

Gruppe: kreatives Gestalten, ab und
zu schreiben

Geburtsjahr: 2006

Hobbys: Lesen, Klavier spielen,
Joggen

Lieblingsfächer: Deutsch und Geschichte LK





**Hast du auch Lust bekommen unserem
Schülerzeitung-Team beizutreten? Dich beim
Gestalten und Schreiben kreativ auszuleben und
mit viel Fleiß und Spaß an der Schülerzeitung zu
arbeiten?**

Dann melde dich gerne per Teams bei unseren
Schülersprecherinnen Emily Zapf oder Daria Liliane Klitz.

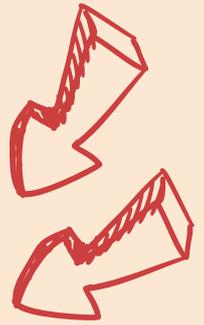
Wir freuen uns auf dich!

Dein Schülerzeitung-Team



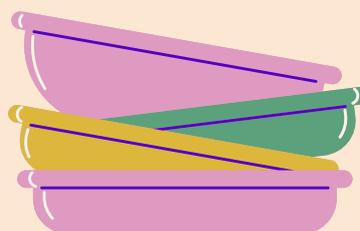
MBO NEWSLETTER

PIRI'S SCHNÄPPCHEN ECK



Piri's Schnäppchen Eck. Ein kleines, aber nettes Geschäft droht schließen zu müssen. Schon lange im Familienbetrieb, doch das muss nun leider zu Ende gehen. Vielfältige Auswahl an allen möglichen Sachen. Schulsachen, Geschirr, Süßkram und vieles mehr, was eben gerade benötigt wird, kann man dort kaufen.

Mittlerweile versucht Piri mit dem Verkauf von Toilettenpapier genug Geld zu verdienen, da die steigenden Energiepreise es ihm nicht gerade leicht machen. Schaut also gerne mal vorbei und unterstützt ihn, damit Piri's Schnäppchen Eck weiter aufmachen kann!



MBO NEWSLETTER

PROJEKT: DICHTE DICH GLÜCKLICH!

Dichte dich glücklich! Das Projekt geht in die zweite Runde.

Dank der engen Zusammenarbeit zwischen dem Haus der Poesie, den POEDU und dem Fachbereich Deutsch unserer Schule, wurde bereits im letzten Jahr einigen Schülern und Schülerinnen der Max-Beckmann-Oberschule die Möglichkeit gegeben an diesem Projekt teilzunehmen.

Betreut durch Herr Pjeka wurden 10 Workshops zu verschiedensten Themen angeboten. Der Großteil dessen wurde von verschiedenen Künstlern, Photo- und Videographen, als auch Dichtern begleitet, die nach kurzen Einführungen eigene Tagesaufgaben stellten.

Das erste POEDU-Buch entstand durch den Wunsch, die Langeweile während des Lockdowns zu vertreiben. Eine Mutter schrieb jeden Freitag mit ihrer Tochter gemeinsam einige Gedichte und veröffentlichte diese auf Facebook. Nach kurzer Zeit gerieten sie an großes Interesse weiterer Familien. So stellten sie jeden Freitag auf Facebook verschiedenste lyrische Aufgaben. Auch bekannte Dichter und Interessierte am Schreiben fingen an, bei der Aufgabenstellung mitzuhelfen. Schlussendlich wurde daraus das erste POEDU-Buch mit Texten aus vielerlei Himmelsrichtungen.

Das Projekt „Dichte dich glücklich“ ist eine mit 14 Workshops verbundene Fortsetzung. Geleitet von Christian Ingelath wurden bereits einige der Workshops gegeben, wobei bereits Künstler, Dichter und Sänger diSee betreut haben. Schlussendlich entsteht die dritte Auflage eines Buches „POEDU“ voller vielfältigen Gedichten, geschrieben von Kindern und Jugendlichen.

Auf der nächsten Seite folgen interessante und ausdrucksstarke Texte und Gedichte der Schüler und Schülerinnen unserer Schule, welche sie zu unterschiedlichen Aufgabenstellungen geschrieben haben. Lest sie euch doch gerne mal durch und lasst euch inspirieren!



MBO NEWSLETTER

PROJEKT: DICHTe DICH GLÜCKLICH!

Einruhiger Ort

Menschen = Unruhe

Unruhe = laute Menschen, die mir sagen, was ich in meinem Leben machen muss.

Warum entscheidet ein Papier was aus mir wird?

Lass mich frei sein.

In der Schwerelosigkeit, das sogenannte Weltall, ein ruhiger Ort ohne Voraussetzungen, die ich zu erfüllen hab.

Regenwolke

Enttäuscht von der Hoffnung

Enttäuscht dessen, was geschehen sollte

Enttäuscht, weil es nicht so kam wie ich es wollte

Erwartungen besser, als das Hier und Jetzt

Zukunft trist, nicht punk

Zukunft eine Wolke grau, dicht, gestaut

kurz vor dem Durchbruch

War es ein zu hoher Anspruch?

Was kommen wird?

Schwer zu sagen ohne Zukunftsaussicht

Erwartungen runterschrauben,

Hoffnung verblassen lassen,

dann wird die Zukunft nicht enttäuschen

Keine Hoffnung,

Keine Erwartungen,

Keine Vorfreude,

Bessere Zukunft?

Fang dein Glück

Guck! Da vor'n ein bisschen Glück!

Renn ihm hinterher!

Versuch es einzuholen. Greif danach.

Foffnungslos, es ist dir immer ein Schritt voraus,

es hintergeht dich und betrügt dich,

es spielt mit eigenen Regeln.

Spiel mit, vielleicht fängst du es,

irgendwann.



DEPRESSIONEN

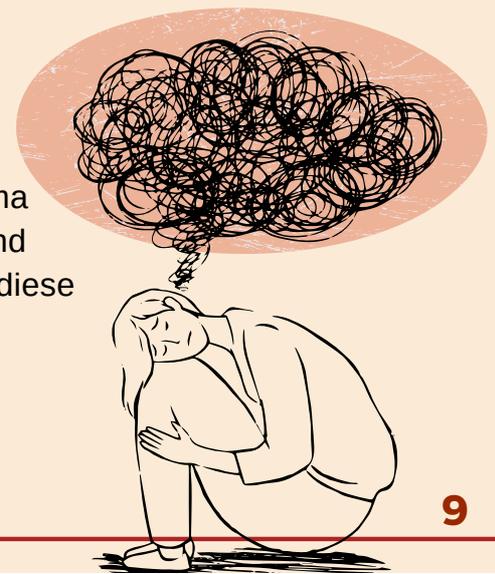
Depressionen gehören zu den häufigsten Erkrankungen, trotzdem werden sie leider sehr oft unterschätzt und nicht wirklich ernst genommen. Eine Depression ist eine Gemütsstörung, die ein Gebiet von Traurigkeit hervorruft. Jedoch muss eine depressive Person nicht unbedingt traurig sein. Typische Anzeichen einer Depression sind auch eine gedrückte Stimmung, Interessenlosigkeit oder ein verminderter Antrieb, welche über einen längeren Zeitraum bestehen.

Die psychische Erkrankung kann in jedem Alter auftauchen, vor allem aber Menschen zwischen 25 und 30 Jahren sind von Depressionen betroffen. Typische Symptome für eine Depression sind innere Anspannung und Ängste, Gefühle der Hoffnungslosigkeit, eine gedrückte Stimmung, aber auch hartnäckige Schlafstörungen, Neigung zu Schuldgefühlen und finstere Gedanken. Ursachen dafür können genetische Veranlagungen oder neurobiologische Störungen, sowie bestimmte Entwicklungs- und Persönlichkeitsfaktoren, welche die Basis der meisten Depressions-Erklärungsmodelle bilden. Zudem gibt es reaktive Faktoren. Sie sind die persönlich belastenden Ereignisse oder Überforderungssituationen. Zum Beispiel eine dauerhafte Überforderung am Arbeitsplatz, eine konfliktreiche Partnerschaft oder der Verlust eines Partners. Auch ein Drogen-, oder Alkoholmissbrauch oder die Einnahme bestimmter Medikamente, wie die Antibabypille sind Auslöser.

Aber es gibt nicht nur eine Form der Erkrankung. Depressionen lassen sich in fünf Formen einteilen. Diese sind unipolare Depressionen, bipolare Depressionen, saisonal bedingte Depressionen, Wochenbettdepressionen und chronisch depressive Verstimmung.

Doch warum haben wir uns dieses Thema, vor allem für unsere erste Schülerzeitung, ausgesucht?

Da wir schon früh mit unserer Schülerzeitung angefangen haben, wollten wir vor allem Winterdepressionen ansprechen. Uns ist aber klar geworden, dass Depressionen immer und zu jeder Zeit auftreten können und wir das natürlich auch mit rein in die Schülerzeitung nehmen wollten. Also haben wir daraus unser Hauptthema gemacht und wollen so einfach klarstellen, wie wichtig und dennoch unterschätzt Depressionen sind und dass man diese Krankheit nicht verstecken sollte.



MBO



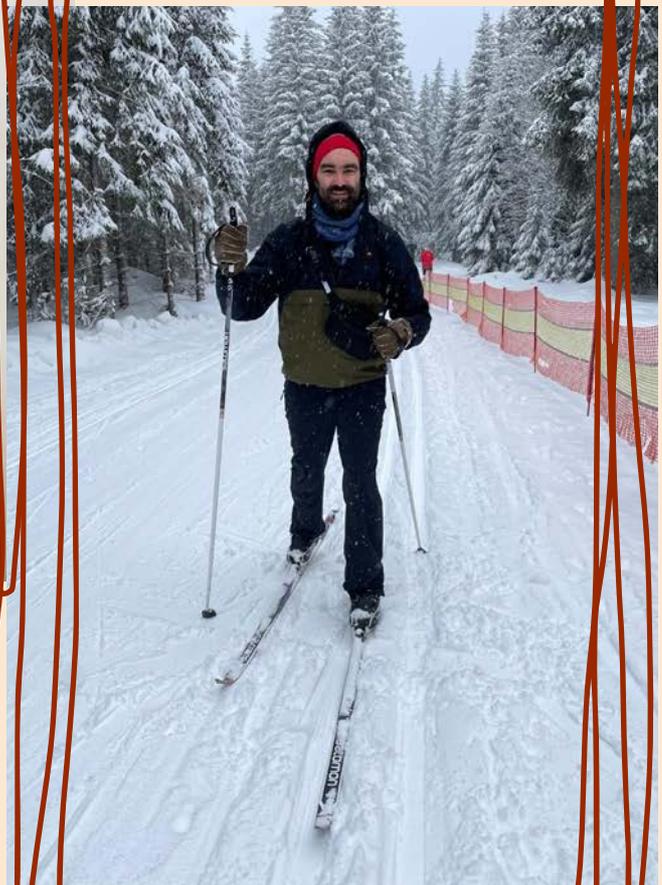
Interview

MIT HERRN LÜPKE



Zwischen Zivildienst, Romanistik-Studium und Schauspielschule fand Herr Lüpke seinen Weg zum Lehrerleben an der MBO. Hier unterrichtet er seit 2019 die Fächer Sport, Spanisch und derzeit DS. Und das, obwohl er zu seiner Schulzeit noch für die Fächer Deutsch und BWL (seine LKs) gebrannt hat. Aufgewachsen ist er in Bremen, bis er dann für sein Lehramtstudium nach Berlin zog. Wenn er nicht gerade Klausuren kontrollieren muss, verbringt er seine Freizeit liebend gerne auf dem Fahrrad oder damit, das erste Interview unserer Zeitung zu führen.

*Der folgende Dialog ist übrigens eine überarbeitete und verschriftlichte Version eines mündlich geführten Gespräches zwischen Herrn Lüpke und unseren Redakteurinnen.





Herr Lüpke



Heute

Fangen wir doch gleich mit dem an, was uns hier hinführt. Wir Schüler sind ja alle mehr oder weniger freiwillig hier in der Schule. Sie nicht! Warum sind Sie denn Lehrer geworden?

Ich bin Lehrer geworden, weil ich immer gerne mit Menschen zusammengearbeitet habe. Ich habe schon immer viel Sport gemacht, besonders gerne im Sportverein. Dort habe ich das Gefühl bekommen, dass ich ganz gut mit unterschiedlichen Menschen umgehen kann. Zusätzlich hatte ich Interesse an Spanisch und wie eben bereits erwähnt an Sport. Zwei Gebiete, die zusammen mit meinem Wunsch, mit Menschen zu arbeiten, hier hingeführt haben.

Sehr viele Mitschüler können es kaum erwarten, nicht mehr jeden Tag in die Schule zu müssen. Da Sie sich ja nach Ihrer Schulzeit wieder FÜR die Schule entschieden haben, fragen wir uns nun, wie Ihre Schulzeit denn aussah?

Hm, das ist natürlich eine große Frage. Wie ihr wisst, ist es schwierig dreizehn Jahre in einen Satz zusammenzufassen. So im Gesamten war meine Schulzeit sehr durchmischt. Die Grundschulzeit war sehr schön und einfach. In der Mittelstufe gab es dann aber schon auch Phasen, in denen ich andere Interessen hatte und die Schule nicht immer ganz im Fokus stand.

Als man dann aber in Richtung Oberstufe selbst Schwerpunkte setzen konnte, habe ich wieder Freude an einigen Fächern gehabt. Am Deutschunterricht zum Beispiel.

Aber Sie sind heute nicht nur als Spanisch- oder Sportlehrer hier, sondern weil Sie eine bestimmte Weiterbildung, eine vierjährige Ausbildung, gemacht haben. Und zwar die zur Gestalttherapie und Heilpraktiker für Psychotherapie. Wie sind Sie zu dieser Entscheidung gekommen?





Herr Lüpke



Heute

Mich hat das Thema neben dem Lehramtsstudium schon super interessiert. Ich hatte damals auch mal überlegt Psychologie zu studieren, aber dazu ist es nicht gekommen. Vor allem weil meine Schwester Psychologin ist und mir viel vom Studium erzählt. Und das, was sie mir erzählte, war ein bisschen, ja, ernüchternd. Da muss man ja ganz viel Statistik und so lernen. Daher habe ich mich dann dagegen entschieden. Trotzdem hatte ich immer den Wunsch beratend tätig zu werden. Seit Kindheitstagen habe ich gerne vermittelt und wenn Leute Probleme hatten, zugehört und versucht gemeinsam Lösungen zu finden. Daher war die Weiterbildung für mich irgendwie eine logische Konsequenz.

Inwiefern hat diese Weiterbildung denn Ihre Rolle an der MBO verändert?

Neben dem normalen Unterricht biete ich für Schüler:innen der Oberstufe Coachings an. Hier haben die Schüler:innen die Möglichkeit, gezielt Lösungen für herausfordernde Situationen zu entwickeln. Die hier besprochenen Themen können ganz unterschiedlich sein. Es kann darum gehen, dass man seine schulischen Leistungen verbessern möchte und Wege sucht, sich besser strukturieren und motivieren zu können. Manchmal gibt es auch persönliche Probleme oder Schwierigkeiten im sozialen Umfeld, die hinderlich sind und u.a. zu Schwierigkeiten im schulischen Bereich führen. Aber auch ganz konkrete Fragestellungen können hier bearbeitet werden. Wie schaffe ich es, selbstbewusst in eine Prüfung zu gehen oder einen guten Vortrag zu halten? Was sind eigentlich meine Stärken und was möchte ich nach der Schule damit anfangen?

Wie wir Ihnen im Vorhinein bereits erzählt haben, ist das Thema dieser Ausgabe „Depressionen“. Können Sie uns vielleicht erklären, was man unter dem Begriff versteht?





Herr Lüpke



Heute

Zuallererst: Depression, das Wort, beschreibt eine feste Krankheit. Eine Krankheit für die es, wie für alle anderen, feste Diagnosebedingungen gibt. Die kann man unter dem ICD 10 finden. Das könnt ihr mal googlen.

Da stehen ganz klare Richtlinien, wann man von Depressionen spricht. Erstmal sind Depressionen das, was ihr wahrscheinlich darunter versteht. Man ist niedergeschlagen, hat Interessenverlust, also Sachen, die man früher gerne getan hat, macht man nicht mehr gerne. Außerdem hat man vielleicht Schlafprobleme, ist schnell gereizt und zieht sich immer weiter zurück.

Es gibt auch eine Art von Depressionen, die agitierte Depression, bei der das Symptombild ganz anders aussieht. Betroffene Menschen sind von einer Rastlosigkeit geprägt, entgegen der sonst typischen Lustlosigkeit.

Depressionen gehen manchmal auch mit Suizidalität einher, also dem Gedanken daran, sich sein Leben nehmen zu wollen. Diese und viele weitere Symptome sind im ICD 10 in einer Tabelle vorzufinden. Wenn gewisse Symptome in einem Zeitraum von über zwei Wochen vorliegen, kann man von einer Depression sprechen. Je nachdem welche und wie viele Symptome man hat, unterteilt man dann zwischen einer leichten, einer mittelgradigen und einer schweren Depression. Da der Diagnoseprozess jedoch sehr individuell ist, müssen sich Psychologen oder Ärzte häufig viel Zeit nehmen, um die Krankheit zu diagnostizieren.

Und was können Auslöser für eine solche Gefühlslage sein?





Herr Lüpke



Heute

Man sagt, dass die Ursachen für Depressionen multifaktoriell sind. Das heißt, dass es verschiedene Auslöser geben kann, die häufig auch gemeinsam zu der Erkrankung führen. Es ist bswp. so, dass das Risiko an einer Depression zu erkranken steigt, wenn in der Familie bereits Depressionen vorkamen. Das ist statistisch nachgewiesen. Das heißt aber nicht, dass, nur weil jemand in der Familie krank war, man selber dann auch erkranken muss. Es gibt schließlich noch weitere Faktoren. Wenn z.B. wichtige Lebensereignisse stattfinden, die negativ gefärbt sind. Eine wichtige Person stirbt, man wird verlassen, in allgemeinen Situationen, in denen wichtige soziale Bindungen gekappt oder schwer beschädigt werden. Daher stieg die Zahl an Menschen, die an Depressionen erkrankten, auch während der Coronakrise. Weil das ja eine Zeit war, in der man häufig einsam war und viel auf sich selbst bezog. Dadurch wurden häufig soziale Bindungen vernachlässigt.

Jetzt haben wir besprochen, was Depressionen sind und wie es zu ihnen kommen kann. Eine Frage, die unsere Leser sicherlich interessiert ist, was man gegen Depressionen machen kann. Kann man ihnen überhaupt entgegenwirken?

Also, wenn man Depressionen schon hat oder vorbeugen? Oder beides?

Beides!

Wenn man eine Depression oder auch eine depressive Verstimmung hat und es sich eventuell dahin entwickeln könnte, dass daraus eine ausgeprägte Depression wird, ist es wichtig, sich anderen Menschen anzuvertrauen. Es ist wichtig, Menschen zu finden, mit denen man über seine Probleme reden kann. So kann innerer, aber auch Druck von außen abgebaut werden.





Herr Lüpke



Heute

Wenn die Depression ausgeprägter ist und das Reden mit Vertrauen nicht reicht, ist es auf jeden Fall notwendig, psychologische Betreuung in Betracht zu ziehen. Da gibt es dann Therapien, beispielsweise Verhaltenstherapie, die hilfreich sein können. Wenn die Depression sehr stark ist, kann es auch sinnvoll sein, Medikamente zu nehmen, also Antidepressiva. Für einen gewissen Zeitraum jedenfalls. Da man da aber aufpassen muss, wird das ganz eng mit einem Arzt oder Psychiater abgestimmt.

Es gibt auch eine saisonal bedingte Depression, welche dadurch gekennzeichnet wird, dass die depressiven Phasen mit dem Jahreszeitenwechsel kommen und zum Sommer hin wieder gehen. Sie wird in manchen Fällen auch mit einer Lichttherapie behandelt.

Wenn es darum geht, einer Depression vorzubeugen, also bspw. in dem Fall, dass man merkt, dass man langsam abdriftet und es einem nicht gut geht, ist es auch wichtig, sich Vertrauenspersonen zu suchen und den Verdacht und die eigenen Gefühle bespricht. Außerdem ist es wichtig, sich stabile, soziale Beziehungen aufzubauen, Freundschaften zum Beispiel, aber auch bestehende zu stärken. Orte wie Sportvereine sind dabei auf verschiedenen Ebenen wunderbar. Zum einen, weil man dort Freunde kennenlernen, aber auch einen Bezug zu sich selbst finden kann. Denn manchmal entsteht eine Depression auch, weil man mit sich selbst nicht im Reinen ist. Also mit seinem Körperbild unzufrieden ist, wenig Selbstvertrauen oder ein geringes Selbstwertgefühl hat. Da das alleine jedoch auch recht schwer sein kann, kann es auch helfen, sich in solchen Fällen psychologische Beratung zu suchen.

Dann vielen Dank, dass Sie sich die Zeit genommen und unsere Fragen so ausführlich beantwortet haben!



Text: Zora Sprecher: Herr Lüpke, Lilli, Daria, Emily Design: Emmylou



16

UIGUREN

Nachdem wir uns ein bisschen mit unserem heutigen Thema Depressionen beschäftigt haben, wollten wir euch ein bisschen mit in das Thema einführen und eine Bevölkerungsgruppe vorstellen, die durch qualvolle Handlungen und Geschehnisse dramatische Folgen bewirken können. Klären wir doch erstmal, was die Uiguren überhaupt sind und was in China geschieht:

Was sind die Uiguren?

Die Uiguren sind nach Angaben der Gesellschaft für bedrohte Völker (GfbV) mit rund zehn Millionen Angehörigen die zweitgrößte muslimische Bevölkerungsgruppe in China. Die meisten Uiguren leben im Norden Chinas in der autonomen Region Xinjiang.



Was passiert mit den Uiguren?

Die Uiguren werden in sogenannten „Weiterbildungseinrichtungen“ festgehalten. Nach den Informationen der chinesischen Regierung ist der Aufenthalt dort freiwillig. Dort sollen sie ihrer Religion abschwören und stattdessen die Ideologie der Kommunistischen Partei Chinas übernehmen, sowie eine berufliche Ausbildung erhalten.

Die ehemalige Lehrerin Kalibinuer Sidike der Einrichtung gab ein Interview dazu, was alles dort passiert. Sie erklärte, dass sie oft miterleben musste, wie Menschen gefoltert wurden. Entweder mit einem elektrischen Hut, einem elektrischen Stock, oder elektrischen Handschellen und Stühlen. Außerdem wurden die Frauen vergewaltigt und zwangssterilisiert. Es gab unbekannte Medikamente, die ihnen dort zwangsverabreicht wurden und regelmäßig gab es Spritzen, wodurch ihre Periode ausblieb. Die Menschen hatten alle große Angst und mussten es hinnehmen, da sich sonst ihre Situation verschlimmern würde.

Das schlimme daran ist, dass diese Art von Folter und das Quälen der Menschen in der Umgebung sogar bekannt ist. Kalibinuer Sidike sagt, dass viele Menschen öffentlich auf der Straße oder im Hof mit schwarzen Plastiktüten auf dem Kopf festgenommen wurden.

„All das wurde von der Bevölkerung beobachtet, also ist es auch bekannt“, sagt Sidike.

Welche Menschen wurden eingesperrt?

Zuerst waren es nur religiöse Menschen, welche verhaftet wurden, sobald sie einen Koran oder einen Gebetsteppich besaßen. Sie wurden in ihren Häusern geprüft. Jedoch fingen sie auch Ende März 2017 an, viele Intellektuelle wie Schriftsteller, Unternehmer, Millionäre und Elitemänner aus verschiedenen Branchen zu inhaftieren.

Jetzt fragt ihr euch bestimmt was, die Uiguren mit Depressionen zu tun haben.

Aufgrund von Unterdrückung und Diskriminierung erlitten die Uiguren oft Depressionen. Dabei gibt es keine spezifische Art von Depression, an denen die Uiguren erkrankten. Wie bei jeder anderen Bevölkerungsgruppe könne Uiguren an verschiedenen Arten Depressionen leiden, einschließlich klinischer Depression, saisonaler affektiver Störung und posttraumatischer Belastungsstörung.

„Ich erinnere mich an zutiefst traumatisierte Menschen mit blassen Gesichtern, die durch ständige Angst, Mangelernährung und die Krankheiten körperlich und seelisch stark geschwächt und verzweifelt waren. Davon habe ich Alpträume, die mich bis heute quälen“, erzählt die ehemalige Lehrerin.

Depressionen können die Zukunft der Uiguren beeinträchtigen, da sie sich auf ihre psychische Gesundheit und ihr Wohlbefinden auswirken kann. Wenn Depressionen unbehandelt bleiben, können sie zu schwerwiegenden Problemen führen, die die Fähigkeit der Uiguren beeinträchtigen, in ihr Leben oder im Wunsch, ihre Ziele erreichen zu errichen.

Wie können wir also nun helfen?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Uiguren zu helfen. Man kann zum Beispiel Spenden an Organisatoren wie Amnesty International oder Human Rights Watch leisten, die sich für die Rechte der Uiguren einsetzen. Auch das Teilen von Informationen und das Bewusstmachen der Situation kann helfen, so wie es auch Kalibinuer Sidike empfiehlt. Außerdem hilft es, politischen Druck auf die Regierung auszuüben, um die Unterdrückung der Uiguren zu stoppen.

Auch die Organisationen Uyghur Human Rights Project, die World Uyghur Congress und die Uyghur American Association setzen sich für die Bevölkerungsgruppe ein.

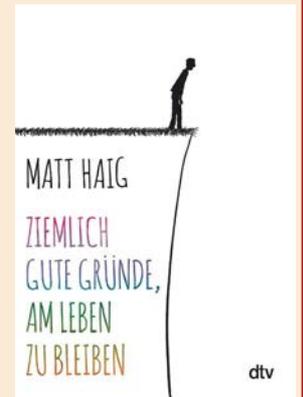
Schaut euch gerne das Interview <https://youtu.be/-3zgJme7tkM> auf Youtube an und verbreitet es, um ähnliche Folgen in Zukunft vermeiden zu können.



BUCHEMPFEHLUNG ZUM THEMA DEPRESSIONEN

"Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben" - Matt Haig

In „Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben“ erzählt der Autor seine eigene Geschichte im Zusammenhang mit Depressionen. Dabei macht er nicht nur Betroffenen und Angehörigen Mut, sondern zeigt auch, was bei einer solchen Diagnose helfen kann bzw. welcher Umgang damit der "Richtige" ist.



Matt Haig bekam seine erste Depression im Alter von 24 Jahren - welche ihn völlig aus der Bahn warf und fast sein junges Leben zerstörte. Während er in kurzen Abständen darüber schreibt, wie er die zerstörerische Krankheit besiegt und wieder ins Leben zurückgefunden hat, gibt er seinen Lesern hilfreiche Tipps, die einem auf dem Weg aus der Depression heraus begleiten sollen. Er erklärt, Depressionen seien eine Krankheit, die vielen Menschen Probleme bereitet, die aber viel zu selten anerkannt wird.

“Ich habe dieses Buch geschrieben, weil letztendlich doch etwas dran ist an den uralten Klischees: Die Zeit heilt alle Wunden und es gibt ein Licht am Ende des Tunnels, auch wenn wir es zunächst nicht sehen können”, sagt der Spiegel-Bestseller Autor der Mitternachtsbibliothek über sein im Jahr 2016 erschienenenes Buch.

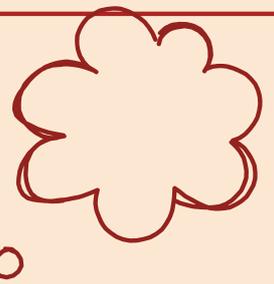
Es ist eine bewegende Hommage an das Leben, seine Freuden und das Menschsein. Es ist ein Muss für jeden, der mit der Diagnose Depression zu kämpfen hat und vor allem für jene, die diese noch immer unterschätzen!

Quellen:

Ziemlich gute Gründe, am Leben zu bleiben von Matt Haig | Thalia
READO | Die deutsche Goodreads-Alternative | Bücher App



Unsere Gedanken



Zora

Während meiner Recherche ist mir nochmal so richtig klar geworden: Depressionen sind wirklich kompliziert. Deutlich mehr als einfach mal ein bisschen traurig sein, wie sie jedoch häufig in unserer Gesellschaft dargestellt werden. Und gerade, weil sie so kompliziert sind, ist es wichtig, dass ihr euch nicht selbst diagnostiziert. Selbst wenn ihr merkt, dass einige der oben genannten Symptome auf euch zutreffen. Stattdessen solltet ihr Personen suchen, denen ihr euch anvertrauen könnt. Dafür gibt es in der Schule verschiedene Anlaufstellen. Die Schulsozialarbeit, aber auch Klassen- und Vertrauenslehrer. Und natürlich auch Freunde, Freundinnen oder Familie.

Lilli

Durch das Thema Depressionen in der Schülerzeitung habe ich sehr viel dazugelernt. Informationen wie die Auslöser für Depressionen oder wie man bei Depressionen vorgehen kann, sind mir nun bekannt. Auch der Unterschied zwischen ‚normalen‘ Depressionen und Winterdepressionen war mir vorher nicht klar.

Daria

Das Thema Depressionen sollte nicht nur die Betroffenen beschäftigen, sondern ebenso deren Umfeld. Auf diese einzugehen, sich Zeit zu nehmen und besonders zuzuhören, um zu merken, was in der Person vorgeht, ist sehr wichtig. Dieses komplexe Thema wird in unserer Gesellschaft zu schnell abgeschrieben, wobei man Depressionen ernst nehmen sollte. Auch ich habe das Thema unterschätzt, doch durch die Schülerzeitung hat sich das geändert.

Emily

Heutzutage ist die Krankheit nicht mehr weg zu denken. Insbesondere ist die Zahl der erkrankten Jugendliche in der Coronazeit stark gestiegen, weswegen das Thema immer wichtiger wird. Darüber hinaus ist es auch wichtig, die Perspektive der Angehörigen von depressiv erkrankten Menschen wahrzunehmen, da Angehörige oft nicht wissen, wie sie helfen und unterstützen können. Deswegen ist eine offene Kommunikation zwischen Angehörigen und erkrankten Menschen wichtig.

Emmylou

Als ich angefangen habe, mir dieses Thema für das Design vorzunehmen und die vielen Informationen in unsere Schülerzeitung übertragen habe, habe ich mir gedacht: „Wie Komplex dieses Thema ist, wow!“ Ich hätte niemals so viel Neues über Depressionen gelernt. Erst jetzt wird mir klar, wie wichtig es ist Aufgeklärt zu sein, um das Thema wirklich verstehen und wahrnehmen zu können.



LERNMETHODE NR. 1

ACTIVE RECALL



Viele von uns kennen das Problem mit dem Lernen. Mal fehlt uns die Konzentration und es geht einfach nichts mehr in unseren Kopf. Mal hat man super viel gelernt und trotzdem hat man sich nichts gemerkt. Und mal hat man den Test für morgen voll vergessen und weiß nicht wie man am besten schnell und effektiv lernt.

Geht es dir manchmal genauso?
Dann haben wir hier genau das Richtige für dich!

Es gibt viele Lernmethoden, die für jeden anders gut funktionieren. Jeder braucht andere Methoden um sich Lernstoff besser zu merken. Damit du deine passende Methode finden kannst, gibt es ab sofort in jeder weiteren Schülerzeitung eine neue Lernmethode, welche du kennenlernen und gerne ausprobieren darfst.

Active Recall ist besser als dauerhaftes Lesen der Texte und Vokabeln. Durch den Abruf von Informationen werden Verknüpfungen zwischen den Nervenzellen in deinem Gehirn gestärkt. Je mehr du also nachdenkst und versuchst dich zu erinnern, desto stärker verbinden sich die Gehirnzellen und desto besser wirst du lernen.

UND SO GEHT'S!

Um Active Recall anzuwenden, musst du dir deinen Lernstoff innerhalb von 5 Minuten anschauen. Danach schreibst du alles auf, was dir im Gedächtnis geblieben ist und prüfst, welche Informationen fehlen. Beim zweiten Durchgang, welcher genauso abläuft, schaust du alles noch einmal für 10 Minuten durch und anschließend für 15 Minuten.

Es gibt außerdem noch viele weitere Möglichkeiten des Active Recalls mit Karteikarten, welche du anwenden kannst. Dies hilft sehr bei Vokabeln oder Definitionen.

Dabei machst du dir drei Stapel. Auf dem ersten Stapel sind die Karteikarten, die du noch nicht beherrscht. Sobald du diese kannst, legst du sie auf den zweiten Stapel. Bei deinem dritten Stapel sind alle Vokabeln, die du vollständig kannst. Am Ende gehst du von deinem dritten Stapel noch einmal alle Vokabeln durch und kannst so sicher gehen, dass du dir auch wirklich alles gut eingepägt hast.



WIE HAT EUCH DIE SCHÜLERZEITUNG GEFALLEN?

HABT IHR VERBESSERUNGSVORSCHLÄGE?

Schreibt uns gerne über Teams an oder über unseren Instagram-Account.



mbo_news

Auf unserem Account könnt ihr an Umfragen teilnehmen, uns eure Meinungen mitteilen und neue Ankündigungen erhalten. Schaut doch gerne mal vorbei. Wir freuen uns auf dich!

