



Schu! magazin

Frühjahr/Sommer 2021



« Was uns bewegt »

● Danke

Unser herzlicher Dank gilt folgenden Sponsoren und Inserenten:

- Carmäleon Reisen, Rekingen
- DSM Nutritional Products AG, Sisseln
- Elektro Siegrist AG, Kaisten
- ERNE AG Bauunternehmung, Laufenburg
- Florian GmbH Gartenbau, Etzgen
- Gärtnerei Leuenberger AG, Laufenburg
- geref / Gewerbe Regio Laufenburg / GV Staffeleggtal / Gewerbe GMS
- R. HEGI AG, Elektrische Unternehmungen, Mettau
- Oeschger Druck AG, Bad Zurzach
- Schnetzler Metallbau, Laufenburg
- Schulmaterial Peter AG, Herznach
- Stäuble Treuhand AG, Sulz

● Inhalt

Stimmen zur Kreisschule	4
Qualitätskontrolle an der KSRL	6
Kompetenzorientiertes Lernen	7
Zum Abschied von Philipp Hossli	7
Auftakt «Was uns bewegt»	9
Schwerpunktthema Sucht/Drogen	
Ein Ex-Drogenabhängiger erzählt	10
Alkohol	12
Cannabis	13
Gamen	14
Rauchen / Nikotin	15
Drogen-Umfrage an der Kreisschule	16
Essstörungen	19
Unterschiede der Geschlechter	19
Rund um Mofas	21
Mofatalk mit der Polizei	22
Zu Besuch auf dem Valurhof	25
Teufelskreis Depression	26
Gedanken zum Feminismus	27
Wie funktioniert eigentlich Instagram?	29
Wettbewerb	31

● Editorial



Liebe Leserinnen und Leser

Dies ist mein letztes Editorial im Schulmagazin, in dem ich mich an Sie wende. Nach drei spannenden und lernreichen Jahren an der Kreisschule widme ich mich einer neuen Herausforderung. Sehr gern lege ich Ihnen hiermit jedoch nochmals die Lektüre des vorliegenden Schulmagazins ans Herz. Schon in der Vergangenheit haben wir versucht, die Schülerinnen und Schüler in die Produktion der Schulmagazine mit einzubinden. In dieser Ausgabe sind wir aber noch einen Schritt weiter gegangen: Nach allgemeinem Medienunterricht durften die Schülerinnen und Schüler der beiden Klassen Sek 2. a/b im Unterricht bei Regula Laux und Sibylle Gersbach selber entscheiden, welche Themen sie bearbeiten und im Schulmagazin bringen möchten. Heraus kamen drei Texte über Mofas, sieben Beiträge über Drogen und Sucht (keine Angst, die Themen sind so aufbereitet, dass es keine Wiederholungen gibt), aber auch Einzelthemen wie Geschlechterrollen, Feminismus, Instagram, Depression oder der Besuch auf einem Gnadenhof. Ein Kaleidoskop an Themen also, das aufzeigt, wie ähnlich und gleichzeitig unterschiedlich unsere Schülerinnen und Schüler ticken.

Ich wünsche Ihnen eine unterhaltsame und aufschlussreiche Lektüre und verabschiede mich von Ihnen.

Herzliche Grüsse

Philipp Hossli
Schulleiter Kreisschule Regio Laufenburg



Foto: JEAN-MARC FELIX

● Impressum

Herausgeber:
Kreisschule Regio Laufenburg
Bannweg 2
5080 Laufenburg
Telefon 062 869 11 60
schulmagazin@ksrl.ch
www.ksrl.ch

Konzept und Redaktion:
Regula Laux
www.lauxmedia.ch

Bildredaktion:
Jean-Marc Felix
www.lauxmedia.ch

Druck:
Oeschger Druck AG
www.oeschgerdruck.ch

Auflage:
5400 Exemplare

Verteilung:
Kaisten, Ittenthal, Laufenburg,
Sulz, Rheinsulz, Etzgen,
Oberhofen, Wil, Hottwil, Mettau,
Gansingen, Sisseln

Stimmen zur Kreisschule von Lernenden, Lehrpersonen und Eltern

Von der Schule zum Erlebnisort

Die rund 300 Schülerinnen und Schüler der Gemeinden Laufenburg, Kaisten, Gansingen, Mettauertal und Sisseln besuchen täglich die Kreisschule (KSRL) in Laufenburg. Sie werden von 43 Lehrpersonen unterrichtet. An der KSRL werden aktuell 6 Bez-, 6 Sek- und 3 Real-Klassen geführt. Wir haben Stimmen zur Kreisschule eingeholt und sprachen mit SchülerInnen, Lehrpersonen und Eltern. Hier ihre Statements:



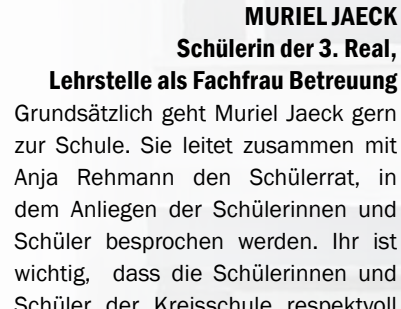
NOÉ STRABLER
Schüler der 1. Bez a

Noé Strabler würde sich dafür einsetzen, dass es mehr Aufenthaltsräume mit Spielaktivitäten gibt. Ihm gefällt, dass die Kreisschule sehr nahe zu seinem Wohnort Kaisten, liegt, für ihn ist die Kreisschule nicht nur Schul- und Lernort, sondern auch Treffpunkt für Freunde. Noé Strabler gefällt die Kreisschule grundsätzlich sehr gut.



ANGELA HAUSWIRTH
Sekretariat
Schulverwalterin

Da Angela Hauswirth das Arbeiten mit Jugendlichen sehr gefällt, ist sie bereits 15 Jahre als Sekretärin an der KSRL tätig. Oft beobachtet sie, wie die Jugendlichen sich weiterentwickeln, auch spannend findet sie den Vergleich von der „früheren“ zur heutigen Schule. Die Schulverwalterin hat gern etwas Buntes um sich herum, weshalb sie sich einen abwechslungsreicheren und mit farbigen Pflanzen gestalteten Pausenplatz wünschen würde. Auch die Schulhausgänge würden mit noch mehr Schülerarbeiten an den Wänden noch lebendiger, findet sie. Grundsätzlich hält sie die Kreisschule für einen sehr modernen Arbeitsplatz. Ihr ist es ein Anliegen, dass die Jugendlichen die Kreisschule gern besuchen.



MURIEL JAECK
Schülerin der 3. Real,
Lehrstelle als Fachfrau Betreuung

Grundsätzlich geht Muriel Jaeck gern zur Schule. Sie leitet zusammen mit Anja Rehmann den Schülerrat, in dem Anliegen der Schülerinnen und Schüler besprochen werden. Ihr ist wichtig, dass die Schülerinnen und Schüler der Kreisschule respektvoll miteinander umgehen. Auch würde sie die Schule mit neuen Projektideen gestalterisch überarbeiten – zum Beispiel würde sie sich wünschen, dass die Fassade des Schulhauses geputzt und neu gestrichen wird. Ihrer Meinung nach sollten die Schul-Computer erneuert und das Internet der KSRL verstärkt werden, damit die Arbeit mit dem Laptop einfacher fällt.



PHILIPP HOSSLI
Schulleiter
Lehrperson

Als Laufenburger geniesst Philipp Hossli den kurzen Arbeitsweg, er ist seit 3 Jahren an der Kreisschule tätig. Ihm gefällt, dass die Kreisschule im Grünen liegt. Infrastrukturmässig empfindet er die KSRL als moderne Schule, bei den Tagesstrukturen gäbe es seiner Meinung nach noch Verbesserungspotenzial. Er findet, dass es für alle Schulen eine grosse Herausforderung ist, sich an den neuen Lehrplan anzupassen. Auch, immer zeitgemäss unterwegs zu sein, sei keine leichte Aufgabe. Philipp Hossli wünscht der KSRL und deren Schülerinnen und Schülern für die Zukunft alles Gute, besonders den Lernenden, die nach den Sommerferien in die Berufswelt übertreten.



COLIN ERHARD
ehemaliger Schüler der Bezirksschule Kaufmann, Roche

Colin Erhard, ein ehemaliger Schüler der KSRL, beendete vor 5 Jahren (2016) erfolgreich die Schule. Er findet die klassenübergreifenden Projekte gut, damit sich die Stufen durchmischen. Colin Erhard schätzte während seiner Schulzeit die Auswahlmöglichkeiten in den Freifächern. Die Infrastruktur empfand er als veraltet, ebenso die Schulbücher und das allgemeine Lernmaterial. Die Bezirksschule war für ihn jedoch eine spannende und lehrreiche Zeit, in der er viele wertvolle Erfahrungen sammeln durfte.



ANDREAS STRITT
Klassenlehrperson

Andreas Stritt ist seit mittlerweile 18 Jahren an der KSRL als Lehrer tätig. Seine Traumschule hätte Klassen mit maximal 15 Schülerinnen und Schülern. Zudem hätte er gern, dass jede Schülerin und jeder Schüler seinen eigenen, festen Arbeitsplatz hat, dies ist laut Andreas Stritt aber nur schwer umsetzbar. Er empfindet die Schulnoten nicht als das optimalste Bewertungssystem. Eher würde er den Fortschritt des einzelnen Schülers in den Vordergrund stellen und den Schüler bzw. die Schülerin als Ganzes betrachten. Andreas Stritt ist der Meinung, dass die KSRL auf gutem Weg ist, eine sehr moderne Schule zu werden.



SIBYLLE GERSBACH
Klassenlehrperson
Schulische Heilpädagogin

Sibylle Gersbach unterrichtet bereits seit 15 Jahren an der Kreisschule. Ihr gefällt gut, dass alle drei Schulstufen (Bez, Sek, Real) unter einem Dach sind, dies sorgt für einen guten Austausch unter den Schülerinnen und Schülern. Sie findet, dass beispielsweise eine Schulband, weitere Sportaktivitäten oder eine Theatergruppe noch mehr Leben in die KSRL bringen würden. Die Kreisschule sollte, ihrer Meinung nach, für die Schülerinnen und Schüler nicht nur Schule, sondern auch ein Erlebnisort sein. Sibylle Gersbach findet, dass die Tagesstrukturen an der Kreisschule noch weiter ausgebaut werden könnten. Im Grossen und Ganzen fühlt sie sich aber sehr wohl an ihrem Arbeitsort.

ALEXANDRA DECKER
Schülerin der 2. Sek a

Alexandra Decker setzt sich für ein gutes Schulklima und einen anständigen Umgang mit ihren Mitschülerinnen und Mitschülern ein. Sie findet, dass es in diesem Bereich noch Verbesserungspotenzial an der Kreisschule gibt. Eine Projektidee von ihr ist, dass man klassenweise die Wände der Schulgänge bunter gestaltet, sie wünscht sich bunte Bilder und Farben. Alexandra Decker gefällt, dass die KSRL wie auch ihre Lehrpersonen sehr flexibel sind.



SUSANNE HÖRTH
ehemalige Bez-Schülerin, Ressortleiterin Oberes Fricktal, Neue Fricktaler Zeitung besuchte die 2. Sek a/b und gab Einblick in ihre Arbeit als Journalistin.

Susanne Hörth ging vor 40 Jahren in die Bez in Laufenburg in eine der ersten Klassen, die im neuen Schulhaus im Blauen unterrichtet wurden - zuvor war die Oberstufe noch im Schulhaus Burgmatt in Laufenburg. Als Susanne Hörth vor kurzem zwei Sek-Klassen in der Kreisschule besuchte, kamen in ihr Gefühle von früher hoch, der Geruch, die Stimmung ... erinnerten sie an ihre Schulzeit. Einerseits findet es Susanne Hörth gut, dass in der Kreisschule viele Menschen aus vielen verschiedenen Orten aufeinander treffen, andererseits empfindet sie die KSRL heute mit rund 300 Schülerinnen und Schülern fast als zu gross, um alle persönlich zu kennen. Das Schulmagazin findet Susanne Hörth sehr gut und wichtig, sie schätzt, dass darin Themen der Jugendlichen Platz finden. Ausserdem ist es der Journalistin ein grosses Anliegen, dass die Schülerinnen und Schüler im digitalen Zeitalter eine ausgeprägte Medienkompetenz erhalten.



MONIKA & PHILIPPE KELLER (ohne Foto)
Eltern
Architekt/in

Monika und Philippe Keller, Eltern eines KSRL-Schülers und einer ehemaligen Schülerin, lernten die Kreisschule zuerst durch das Schulmagazin kennen, später durch ihre beiden Kinder. Sie schätzen es, dass alle Stufen unter einem Dach sind inkl. Turnhallen und Schulküche. Auch die zentrale Lage der Kreisschule findet Familie Keller gut. Die Infrastruktur sollte ihrer Meinung nach verbessert werden, besonders im digitalen Bereich. Sie würden sich mehr aussenschulische Aktivitäten wünschen, damit die Schule zu einem Erlebnisort wird und nicht nur ein Ort zum Lernen ist. Die Buchprojektearbeiten der 3. Klässler aller Stufen, die im letzten Jahr ausgestellt wurden, gefielen ihnen sehr. Sie finden, solche Ausstellungen sollten häufiger gemacht werden, damit auch Aussenstehende sehen, was für Projekte in der Kreisschule umgesetzt werden. Die engagierte Unterstützung bei der Berufswahl schätzen Monika und Philippe Keller sehr.

Interview und Fotos:
Kimberly Nurmayani / Salomon Vogt
Bearbeitung: Regula Laux

Gemeinsam auf dem Weg zu einer zeitgemässen, kompetenzorientierten Schule

Im Abstand von 5 Jahren prüft die kantonale Schulaufsicht mit einem standardisierten und datengestützten Verfahren die Qualität der Aargauer Schulen. Im Schuljahr 2020/21 war die Kreisschule Regio Laufenburg auf dem Überprüfungsplan.



Der Regierungsrat beschloss ab dem Schuljahr 2020/21 die bisherige externe Schulevaluation (Ampelsystem) durch eine sogenannte kantonale Qualitätskontrolle zu ersetzen. Die Kreisschule Regio Laufenburg gehörte zu den ersten Schulen, die mit dem neuen Verfahren der Schulaufsicht überprüft wurden.

In einer ersten Phase wurden Online-Befragungen bei Schülerinnen und Schülern, Eltern sowie Lehrpersonen durchgeführt und zusätzlich die Regelkonformität der Schule überprüft.

Verlässlicher Schulbetrieb

Es zeigte sich, dass die Kreisschule Regio Laufenburg als verlässlicher Schulbetrieb erkannt wird und sowohl die Eltern als auch die Schülerinnen und Schüler zufrieden mit der Kreisschule sind. Aus Sicht vieler Eltern ist die Schule gut organisiert. Sie wird als eine Schule wahrgenommen, die Leistungen von den Lernenden einfordert und sie gut auf die Anschlusslösungen nach Abschluss der Volksschule vorbereitet. Eltern haben Vertrauen in die Schule und die Lehrpersonen. Anliegen werden ernst genommen, Auskünfte und Antworten erfolgen zeitnah.

Zum Wohlbefinden der Schülerinnen und Schüler trägt auch das insgesamt gute Schulklima bei. Die Schumatmosphäre wird von den Schülerinnen und Schülern als sehr positiv eingestuft. Es zeigt sich, dass die Mehrheit der Schülerinnen und Schüler sich an der Kreisschule Regio Laufenburg sehr wohl fühlt. Leider zeigen sich in der jüngsten Zeit häufiger

Streitigkeiten und Vandalismus. Dies wird von der Schule gut beobachtet.

Entwicklungs- und Veränderungsprozesse

Intern befindet sich die Kreisschule Laufenburg seit einiger Zeit im Umbruch. Aktuell laufen verschiedene Entwicklungs- und Veränderungsprozesse. Die kantonale Qualitätskontrolle brachte zum Vorschein, dass interne Projekte, die Umstellung auf den neuen Aargauer Lehrplan sowie verschiedene einzelne Problematiken, bei diversen Lehrpersonen zu Verunsicherung und Unzufriedenheit geführt haben.

Die Schulführung der Kreisschule Regio Laufenburg nimmt diese Erkenntnisse sehr ernst und analysiert / priorisiert momentan interne Entwicklungsvorhaben. Denn wir sind davon überzeugt, dass gute Arbeitsbedingungen und zufriedene Lehrpersonen die wichtigsten Voraussetzungen schaffen, um die gute Qualität der Kreisschule Regio Laufenburg auch in Zukunft aufrechtzuerhalten. Unser aller Ziel ist es, auch weiterhin zufriedene und gut vorbereitete Schülerinnen und Schüler aus der Volksschule ins Leben zu entlassen.

Wir sind davon überzeugt, dass unsere Schule mit all ihren erfahrenen Lehrpersonen eine sehr gute Basis besitzt. Somit wird sie den Weg meistern, der noch Veränderungen mit sich bringt – den Weg zu einer zeitgemässen, kompetenzorientierten Schule.

*Für die Kreisschulpflege
Regio Laufenburg
Annick Caruso*

Von der Wissensvermittlung und der Aneignung von Kompetenzen

? Lernen ?

Sei es in der Schule, im Berufsleben oder im Alltag in grösseren und kleineren Gemeinschaften; das Thema «Lernen» ist stets präsent. Lernen wird oft ausschliesslich mit Schule in Verbindung gebracht, aber es gehört zum Leben.

Aber was ist es denn eigentlich und wie funktioniert «Lernen»?

Lernen heisst «aus etwas Fremdem etwas Eigenes machen». Daraus lässt sich ableiten, dass Lernen ein Prozess ist, der bei der lernenden Person stattfindet und dieser Person nachhaltig zur Verfügung steht.

Es gab Zeiten, da ging man davon aus, dass mit der «Verbreichung» von vielen Themen und Inhalten in Form des Schulstoffs auch möglichst viel hängen bleibt, ja hängen bleiben muss. Heute stehen «Vertiefung» und «nachhaltiges Kompetenzzulernen» im Fokus. Wir lernen idealerweise nicht, um zu lernen, was wir wieder vergessen, sondern lernen Dinge und Fertigkeiten, die wir lebenslang brauchen. Es geht also nicht mehr nur um Wissensvermittlung, sondern auch um das Aneignen von Kompetenzen. Das Wissen ist das Grundgerüst, welches Stabilität gibt, der Begriff «Armierungs-Wissen» erklärt dies treffend. Nur, mit dem Wissen allein ist das Können und Anwenden noch nicht gewährleistet. Im Zusammenhang mit dem neuen Lehrplan setzt die Schule die Kompetenzorientierung um, womit das Kompetenzzulernen im Zentrum steht. Für die Schule bedeutet dies, dass alle Beteiligten in einem Lernprozess sind. Das heisst, Lernen in seinen verschiedenen Dimensionen zu verstehen und vielfältig zu ermöglichen, dabei auf die Erkenntnisse der Hirnforschung einzugehen und mit den eigenen Erfahrungen und den Bedürfnissen der modernen Gesellschaft zu verbinden. Dies ist eine umfassende aber wichtige Herausforderung, welcher sich jede Schule stellen muss.

Die Aneignung von Kompetenzen verändert auch die Rolle der Lehrperson. Es geht nun vermehrt um die aktive Begleitung von Lernprozessen im Hinblick auf nachhaltiges Kompetenzzulernen. In der Schule verwenden wir dafür den Begriff Lerncoaching.

Im Lerncoaching steht in der Regel nicht nur der zu lernende Schulstoff im Zentrum, sondern die Schülerin und der Schüler als lernende Person. Das Coaching findet als persönliches Gespräch statt. Dabei geht es auch um Befindlichkeit, Selbstreflexion, sich selber Ziele zu setzen und sich selber mitzuteilen. Über seine Stärken zu reden und diese vom Gegenüber gewürdigt zu bekommen, aber auch um nachhaltig an Lücken oder zu Verbessernem zu arbeiten und dafür eigene Lösungswege zu finden.

Die KSRL nimmt am Themenschulprojekt «Kompetenzorientiertes Lerncoaching» der FHNW teil. Die für dieses Projekt eingesetzte Pilotgruppe wird durch die Fachhochschule zusätzlich weitergebildet und eng begleitet. Die Erkenntnisse der Pilotgruppe werden laufend für die Umsetzung im ganzen Kollegium genutzt. Was bedeutet, dass seit diesem Schuljahr an der KSRL in allen Klassen Coachinggespräche stattfinden. Die Aus- und Weiterbildung der Lerncoaches wurde installiert und wird in Zukunft angepasst und weiterentwickelt. Für die Schülerinnen und Schüler finden grundsätzlich so viele Coachinggespräche wie notwendig statt. Auch eine Schülerin, ein Schüler kann ein Gespräch beim Lerncoach verlangen. In der Regel finden 4-6 Coachinggespräche pro Schuljahr statt. Die KSRL wird sich weiterhin ins Thema Lerncoaching vertiefen und dieses für alle Schülerinnen und Schüler anbieten. Wie bereits beschrieben, auch die Schule ist in einem Lernprozess, im Zusammenhang mit der Umsetzung des Kompetenzzulernens ist und bleibt das Lerncoaching ein wesentlicher Eckpfeiler.

Aus diesem Grund ist es sehr lobenswert, dass sich die Schule auch für den individuellen Teil des Lernens in Form von persönlichen Coachinggesprächen stark macht.

Philipp Hossli



«Nichts ist so beständig, wie der Wandel»

(Heraklit)

Nach drei Jahren verlässt uns unser Gesamtschulleiter Philipp Hossli. Er hat mit seiner Art und mit seinen Ideen unsere Schule bereichert und mitgeprägt. Mit viel Engagement hat er die KSRL geleitet und sich auf vielen Ebenen für die Interessen der Schule eingesetzt. Für ihn spielte die Schulentwicklung stets eine zentrale Rolle und somit war ihm die schrittweise Einführung des Neuen Aargauer Lehrplans in die Oberstufe ein grosses Anliegen. Unsere Schule befindet sich auch dank seinem grossen Einsatz auf einem guten Weg. Das hiermit eingeführte «kompetenzorientierte Lerncoaching» findet bei Lehrpersonen wie auch bei den Schülerinnen und Schülern viel Zuspruch. Weiter wurde im ganzen Schulkreis im vergangenen Jahr das Projekt «Medien und Informatik» mit grossem Erfolg durchgeführt und implementiert. Auch hier hat das Mitwirken des Schulleiters in der Projektleitung zum Gelingen beigetragen.

Philipp Hossli's umfassendes Wissen und seine grosse Freude daran, dieses anderen weiterzugeben, beeindruckte viele. Nun ist es Zeit, Abschied zu nehmen. Philipp Hossli hat sich entschieden, neue Aufgaben und Herausforderungen an einer anderen Schule in Angriff zu nehmen.

Die Schulpflege, wie auch das ganze Team sprechen Philipp Hossli ihren Dank aus und wünschen ihm für seine Zukunft weiterhin viel Erfolg, Freude und Zufriedenheit.

Kreisschulpflege Regio Laufenburg






Lehrberufe

- Maurer/in EFZ
- Strassenbauer/in EFZ
- Bauwerktrenner/in EFZ
- Baumaschinenmechaniker/in EFZ
- Automobilfachmann/-frau EFZ
- Informatiker/in EFZ
- Kaufmann / Kauffrau EFZ

www.erne.ch/ausbildung

Kontakt
Maren Eichert
Lehrlingsverantwortliche

Tel: 062 869 44 82
Mail: aus-weiterbildung@erne.ch

 **ERNE Whatsapp**
Fragen?
Mit uns kannst du chatten!
Wir freuen uns auf deine Nachricht: 079 690 13 61

 @erne_bau





Gärtnerei Leuenberger AG
Baslerstrasse 14
5080 Laufenburg
www.leuenberger-ag.ch
info@leuenberger-ag.ch
Tel. 062 874 00 84



Ein interessanter Beruf mit Zukunft für junge Leute, die zupacken können.



Lehrberuf Landschaftsgärtner/in

Gartenplanung
Gartenneubau
Gartenumänderungen
Gartenpflege
Schwimmteiche



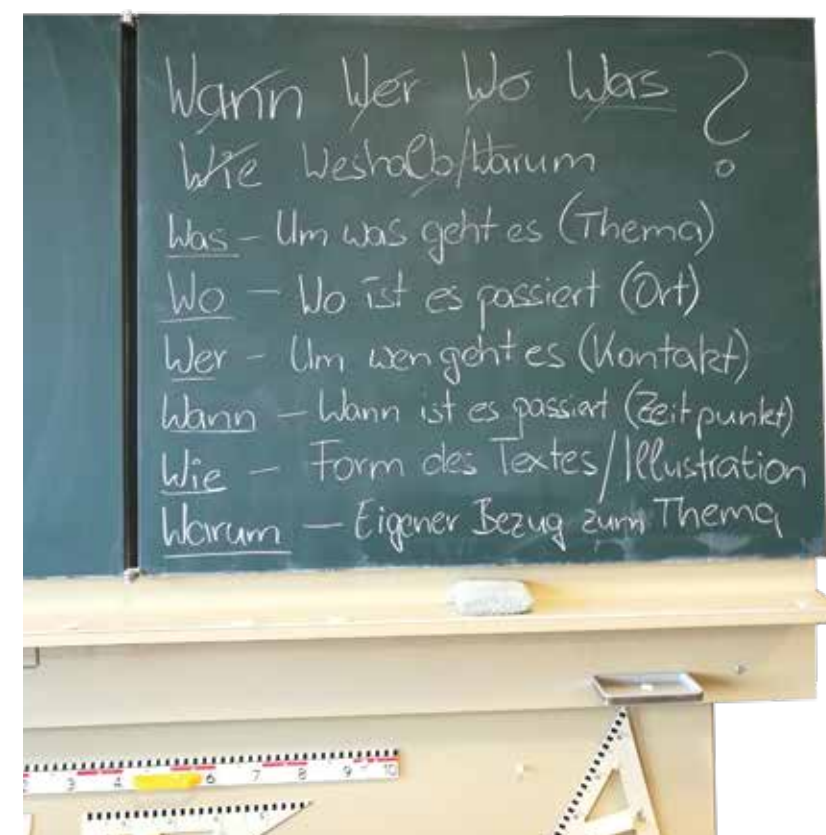


Foto: REGULA LAUX

Tafeleintragungen während des Medien-Unterrichts in den Sekklassen: Die W-Fragen, die man beim Verfassen eines Artikels berücksichtigen sollte.

«Was uns bewegt»

Mit dieser Ausgabe des Schulmagazins wollten wir wissen, was die Jugendlichen, hier die Schülerinnen und Schüler der 2.Sek a/b, wirklich interessiert. So konnten sie selber bestimmen, mit welchen Themen sie sich in Zweiergruppen eingehender beschäftigen und im Schulmagazin darüber schreiben möchten.

Informationen und «fake news»

Doch bevor die «JungjournalistInnen» selber in die Tasten greifen durften, gingen wir im Unterricht eingehender auf den Themenbereich «Kommunikation und Information» ein. Zunächst beschäftigten wir uns mit den Medien allgemein, egal ob digital oder analog, mit Informationsbeschaffung und «fake news», mit dem persönlichen Umgang mit Medien und vielem mehr. Dann widmeten wir uns gezielt den Print-, also den gedruckten Medien. Wir analysierten den Inhalt und Aufbau von Zeitungen und Zeitschriften, verglichen unterschiedliche Textformen, fragten uns, welche Informationen ein guter Text ent-

halten muss. Ausserdem gab Susanne Hörth von der Neuen Fricktaler Zeitung den Schülerinnen und Schülern einen spannenden Einblick in ihren Arbeitsalltag als Journalistin.

Grösserer Eifer dank Mitbestimmung

Mit diesem Grundwissen ausgestattet, ging es im zweiten Teil der Unterrichtseinheit um die praktische Umsetzung. Wichtig war uns, Sibylle Gersbach und mir als Lehrpersonen, dass wir den Schülerinnen und Schülern völlige Freiheit bei der Themenwahl liessen. Je mehr Eigen- bzw. Mitbestimmung, desto grösser Eifer und Elan, so unsere Überzeugung. Für einen Grossteil der so entstandenen Texte trifft das sicher zu, bei anderen hat es – ehrlich gesagt – noch Luft nach oben...

Drogen und Sucht

Von einem „Kaleidoskop an Themen“ spricht Schulleiter Philipp Hossli im Editorial dieses Schulmagazins, das aufzeige, „wie ähnlich und gleichzeitig unterschied-

Was uns bewegt

lich unsere Schülerinnen und Schüler ticken.“ Als absolute Renner bei den selbstgewählten Themen galten die Bereiche «Drogen und Sucht»: Von Alkohol und Zigaretten über Cannabis und Gamesucht bis hin zu Essstörungen und einem Interview mit Marco, einem ehemaligen Drogenabhängigen – die Schülerinnen und Schüler liessen sich was einfallen. Wer nun glaubt, dass sich die Lernenden besonders für den Themenkreis Drogen und Sucht interessieren, weil sie selber tangiert sind, dem zeigen die Umfrageergebnisse auf den Seiten 16/17 dieses Schulmagazins etwas anderes auf: Ein Grossteil der befragten Zweit- und Drittklässler der Kreisschule gab an, noch nie oder kaum mit Drogen in Berührung gekommen zu sein. Die Frage, ob dies wirklich stimmt oder ob sich die SchülerInnen in einem Fragebogen, der im Schulkontext ausgefüllt werden musste, nicht outen wollten, lassen wir einfach mal so im Raum stehen.

Im Dialog mit der Polizei

Immerhin sechs Schüler der beiden Klassen wollten sich dem Thema «Mofa» widmen. Neben einem kleinen geschichtlichen Rückblick und einigen grundsätzlichen Informationen über Mofas, trafen sich – unter den neugierigen Blicken vieler MitschülerInnen und Lehrpersonen – zwei Schüler mit zwei Polizisten vor der Kreisschule und diskutierten miteinander. Ein fruchtbarer Dialog, der wiederholt werden sollte – so das Fazit beider Seiten.

Nicht alles wird veröffentlicht

Neben den Hauptschwerpunkten Drogen/Sucht und Mofas fanden auch viele Einzelthemen ihren Niederschlag im Schulmagazin, kurze Gedankensplitter, Anregungen oder Beschreibungen. Und es gab auch Texte und Themen, die den Weg nicht ins Heft schafften – eine, vielleicht schmerzhaft, Lernerfahrung im Journalismus: Längst nicht alles, was erarbeitet und geschrieben wird, kommt auch tatsächlich zur Veröffentlichung. Der ersten Schülerarbeit sind sie bereits auf den Seiten 3 und 4 dieses Schulmagazins begegnet, Kimberly und Salomon holten Statements zur Kreisschule ein. Weitere Beiträge, die von SchülerInnen der 2.Sek a/b erarbeitet wurden, finden sie auf den folgenden Seiten. Mir jedenfalls hat die Erarbeitung der Texte mit den Schülerinnen und Schülern Spass gemacht, ich hoffe, die Lernenden und Sie, die Lesenden, sehen das ähnlich. *Regula Laux*

Interview mit einem ehemaligen Drogenabhängigen

«Sobald die Wirkung nachlässt, kommen die Sorgen wieder »

Marco war zehn Jahre lang drogenabhängig – wir durften ihm einige Fragen stellen:



Interview: Alina Haftner
und Vanja Pfrunder
Bearbeitung: Regula Laux

Würden Sie uns bitte von Ihren Erfahrungen mit Drogen erzählen – also wann haben Sie mit welchen Mitteln angefangen?
Den ersten Kontakt zu Suchtmitteln hatte ich mit 11 Jahren, das waren Zigaretten. Mit 12 habe ich dann angefangen zu kiffen, mit 14 nahm ich das erste Mal härtere Drogen, also Kokain. Und mit 16 Jahren war ich heroinabhängig.

Können Sie Gründe nennen, die zum Drogenkonsum geführt haben?
Ich kam mit 11 Jahren aus dem Ausland in die Schweiz, konnte die Sprache nicht und hatte keine Kollegen. Da habe ich mich dann mit den falschen Leuten eingelassen. In der Gruppe habe ich mein Handeln nicht hinterfragt, die meisten waren abhängig und der Gruppenzwang spielte sicher auch eine Rolle.

Bleiben wir beim - aus unserer Sicht - stärksten Suchtmittel, dem Heroin. Wie oft haben Sie es genommen?
Zuerst nicht oft. Das Kokain putschte mich jeweils auf, das Heroin nahm ich dann um wieder runterzukommen. Das Verrückte ist, dass das Verlangen immer grösser wird. Zum Schluss brauchte ich rund 5 Gramm Heroin in zwei Tagen.

Können Sie uns das Gefühl beschreiben, das Sie dabei erlebt haben?
Mit den Drogen konnte ich alles vergessen: Stress, Müdigkeit und alles sonst. Aber sobald die Wirkung nachlässt, kommen die Sorgen und die Schmerzen wieder. Dann dreht sich alles darum, wie man möglichst schnell zum nächsten Stoff kommt. Das ist ein fürchterlicher Teufelskreis.

Woher hatten Sie das Geld für die Drogen?
Ich habe immer gearbeitet. Zu meiner Zeit musste ich für 5 Gramm Heroin rund 200 Franken bezahlen. Zu viel für einen normalen Lohn, also musste ich auch dealen.

Was ist für Sie rückblickend das Schlimmste oder das Negativste, wenn man von einer Droge abhängig ist?
Ganz klar die verlorene Zeit. Mehr als 10 Jahre meines Lebens, die eigentlich nicht wirklich existieren. Aber das merkt man erst, wenn man aufhört Drogen zu nehmen. Wenn man in der Sucht drinsteckt, ist man so damit beschäftigt an Stoff zu kommen, dass man sich wenig Gedanken macht über das Leben.

« Mehr als zehn Jahre meines Lebens existieren eigentlich nicht »

Wie sind Sie von den Drogen wieder losgekommen?
Meine Frau und meine Arbeit haben mir extrem geholfen, das war wie eine Beschäftigungstherapie. Ohne diese Unterstützung gäbe es mich heute wohl nicht mehr. Sicher hilft mir auch mein starker Wille. So habe ich zum Beispiel einen Selbstentzug durchgezogen – eine wahnsinnig harte und schwierige Zeit, die man nur durchstehen kann, wenn man wirklich überzeugt ist.



Foto: JEAN-MARC FELIX

Was würden Sie aus heutiger Sicht anders machen? Und haben Sie Tipps für uns Jugendliche?
Ganz klar: Finger weg von Drogen und sich die richtigen Freunde aussuchen! Und da ist es ziemlich egal, von was für Drogen wir sprechen. Alkohol hat genau die gleichen körperlichen und psychischen Folgen wie andere Drogen.

Sollte man Alkohol verbieten?
Ich würde nicht den Alkohol verbieten, sondern im Gegenteil, alle Drogen legalisieren. Nur so kann man meiner Meinung nach gegen den Schwarzmarkt vorgehen. Es ist doch wirklich verrückt, dass die Allgemein-

« Alkohol hat die gleichen Folgen wie andere Drogen »

heit für die Folgen von Drogenkonsum aufkommen muss – zum Beispiel über die Steuern und die Krankenkassenprämien – und dass sich gleichzeitig die Drogendealer eine goldene Nase verdienen.

Spüren Sie heute noch Nachwirkungen von Ihrem Drogenkonsum?
Ja, und das werde ich auch bis an mein Lebensende. Zum Beispiel sind die Nerven in meinen Beinen und den Füßen durch den langen Drogenkonsum gestört. Jetzt spüre ich immer ein unangenehmes Kribbeln. Auch meine Nasenschleimhäute sind kaputt... Ich habe jetzt alles auf 0 runtergefahren, also 0 Drogen mehr in meinem Leben, das gilt auch für Alkohol und Zigaretten.

Welche Rolle sollte aus Ihrer Sicht das Elternhaus übernehmen?
Eltern sollten nah dran sein an ihren Kindern. Damit meine ich nicht, dass sie sie überwachen sollten, sondern sie sollten immer wieder das Gespräch

« Finger weg von Drogen und die richtigen Freunde aussuchen »

suchen und offen mit ihnen reden. Ja, reden ist das Wichtigste. Probleme kann man sich nicht wegsaufen oder weggrauen. Ist man wieder nüchtern, sind sie wieder da. Und häufig kommen dann wegen der Drogen noch finanzielle Probleme dazu. Da wären wir wieder bei dem Teufelskreis.

Und die Rolle der Schule?
Auch da ist es wichtig, dass die Lehrpersonen eine positive Beziehung zu ihren SchülerInnen aufbauen und sie genau beobachten. Themen wie Gruppendruck und Sucht sollten behandelt werden und auch die Schulsozialarbeit spielt eine wichtige Rolle.

Man will dazugehören oder die Sorgen vergessen

Übermässiger Alkoholkonsum ist eine der Hauptursachen für vorzeitige Sterblichkeit und für Beeinträchtigungen der Gesundheit.

Es gibt zwei Formen von risikoreichem Alkoholkonsum: chronisch riskanter Konsum (regelmässig zu viel trinken) und Rauschtrinken (bei einer Gelegenheit zu viel trinken).

87% aller Männer und 77% aller Frauen in der Schweiz trinken Alkohol. Vor allem junge Männer neigen zum Rauschtrinken. Vier Standardgläser eines alkoholischen Getränks (z.B. eine Stange Bier) pro Tag zählt bei Männern als chronisch riskanter Konsum, bei Frauen sind es zwei Gläser. Fürs Rauschtrinken braucht es bei Männern fünf Gläser und bei Frauen vier.

Ende 19. Jahrhundert: Alkoholverbot

Nicht alle Arten von Alkohol fallen historisch gesehen unter das Alkoholverbot. Dieses wurde Ende des 19. Jahrhunderts eingeführt, um den übermässigen Kon-

sum von Schnaps zu verringern. Das Alkoholverbot betrifft alle Spirituosen, Likörweine, Brände, Aperitifs sowie hochgradigen Alkohol für industrielle Zwecke. Die klassischen Gärprodukte wie Bier, Wein und Obstweine fallen nicht unter das Alkoholverbot.

2017: Mehr als 1500 Tote durch Alkohol

2017 verursachte Alkohol in der Schweiz 1553 Todesfälle bei Personen zwischen 15 und 74 Jahren. Bei jedem achten tödlichen oder mit Schwerverletzten ausgehenden Verkehrsunfall in der Schweiz ist Alkohol im Spiel. In den Nächten des Wochenendes ist es sogar jeder zweite Unfall.

Alkoholkonsum hat zugenommen

Der Alkoholkonsum von Jugendlichen und jungen Erwachsenen hat zugenommen. Viele Jugendliche konsumieren Alkohol aus den verschiedensten Gründen. Manche möchten einfach dazugehören, andere trinken, um ihre Sorgen und Probleme zu vergessen. Unter 16 Jahren kann man zwar keinen Alkohol kaufen da das verbo-

ten ist, doch viele Jugendliche haben Kontakt zu älteren über 18-jährigen Leuten, die ihnen Alkohol kaufen. Fast jeder 15-jährige Jugendliche hat in seinem Leben schon einmal Alkohol konsumiert. Doch es gibt auch Jugendliche, die jede Woche Alkohol zu sich nehmen und sich betrinken. Die meisten Jugendlichen fangen mit 15 Jahren an, Alkohol zu konsumieren.

Eltern als Vorbilder

Der risikoreiche Alkoholkonsum sinkt zwar in der Schweiz, doch das Rauschtrinken nimmt immer mehr zu und zwar in allen Altersgruppen. Wenn die Eltern Alkohol konsumieren, wirkt sich das auch auf die Kinder aus. Wenn (z.B. an einem Fest) von den Eltern Alkohol konsumiert wird, dann macht das die Kinder neugierig und vor allem Jugendliche möchten das dann auch ausprobieren.

Nina Müller / Jana Stocker



www.bag.admin.ch



Jugendliche kommen recht einfach an Alkohol und Zigaretten

Bei Gesprächen mit Ladendetektiven wollten wir herausfinden, wie einfach oder schwierig es für Jugendliche ist, Zigaretten oder Alkohol zu kaufen.

Wir haben folgende Antworten bekommen: Bei Testkäufen werden durchschnittlich in jedem dritten Laden Alkohol oder Zigaretten an unter 16- oder 18-jährige verkauft. Nach einem erfolgreichen Testkauf wird der gekaufte Alkohol zurück in die Verkaufsstelle gebracht. Nach jedem Testkauf wird ein Bericht zum Testkauf abgegeben. Wenn der Jugendliche den Alkohol bekommen hat, dann wird der Verkäufer / die Verkäuferin ermahnt, verwarnet und eventuell wird eine Kündigung ausgesprochen. Am häufigsten kommen die Jugendlichen an Alkohol, aber auch Zigaretten werden bei Testkäufen in jedem zweiten bis dritten Fall problemlos an Minderjährige abgegeben. DVDs, Computergames und Lose werden auch meistens verkauft und Jugendliche, denen die Produkte nicht verkauft werden, kennen meistens Ältere, die für sie einkaufen gehen.

Nina Müller / Jana Stocker

Von der Droge zum Arzneimittel?



Der Konsum von Cannabis löst durch die chemische Substanz THC («Tetrahydrocannabinol») einen Rausch aus. Substanzen, die wie THC Gefühle verändern, bezeichnet man als psychoaktiv. Das heisst: Sie beeinflussen die Wahrnehmung, das Denken, die Gedächtnisleistung, die Stimmung, das Bewusstsein oder das Verhalten.

Die Cannabispflanze

Aus der Cannabispflanze wird Marihuana (Hanfkraut), Haschisch (Hanfharz) oder Haschischöl (Hanfextrakt) hergestellt. Die Cannabispflanze gehört mit dem Hopfen zur Familie der Hanfgewächse. In der Natur gibt es über hundert Arten, die ganz verschiedene Eigenschaften haben. Die für die THC-Gewinnung verwendete Pflanze hat den Namen «Cannabis Sativa L». Die Arten unterscheiden sich in ihrer Grösse und Wachstumsgeschwindigkeit.

Drogen und Hanfprodukte

Es gibt männliche und weibliche Pflanzen. Die weiblichen Pflanzen haben mehr Blätter und spezielle Drüsenhaare. Aus diesen wird ein klebriges Harz abgesondert, welches besonders viel THC enthält. Jene Pflanzenarten, welche viel Harz und folglich THC enthalten, werden für den Drogenkonsum genutzt. Andere Arten eignen sich ihrer Fasern wegen für die Herstellung von Hanfpapier, Hanfkleidern und ähnlichen Produkten.

Kosten

Die Mehrheit der Kiffenden beschafft sich die Droge von Leuten im Freundeskreis. Den Preis dafür handeln sie unter sich aus. Heute wird vor allem Marihuana beziehungsweise Gras konsumiert, d.h. die getrockneten Blüten der weiblichen Hanfpflanze. Ein kleinerer Anteil der Kiffenden konsumiert Haschisch, d.h. ein Extrakt aus dem Harz der Hanfpflanze. Beides ist auch auf der Gasse erhältlich. Die Preise unterliegen Schwankungen. Je nachdem kostet das Gramm zwischen 8 und 13 Franken. Für einen Joint benötigt man etwa 1/4 Gramm Gras. Im Vergleich zu Ecstasy, Kokain oder Heroin ist Cannabis billig.

Zur Wirkung von THC

THC hat eine vielfältige Wirkung, die subjektiv erlebt wird und nicht gänzlich vorhersehbar ist. Es wird u.a. wegen eines „Hochgefühls“ konsumiert: Zu den positiv erlebten Wirkungen zählen Euphorie, Gelassenheit, Entspannungsgefühl, Gefühl von Leichtigkeit, obwohl sich gleichzeitig der Herzschlag erhöht. Zu den häufigen körperlichen Nebenwirkungen von Cannabinoiden gehören Müdigkeit, Schwindel, Tachykardie (Herzrasen), Blutdruckabfall, ein trockener Mund, eine verwaschene Sprache, ein reduzierter Tränenfluss, Muskelentspannung und ein gesteigerter Appetit.

Schweizer Regeln

In der Schweiz gilt Cannabis als verbotenes Betäubungsmittel und ist einem umfassenden Verbot unterstellt. Das heisst, Cannabis darf grundsätzlich weder angebaut, hergestellt, eingeführt noch abgegeben werden. Aktuell ist die medizinische Anwendung von Cannabis deshalb nur beschränkt und mit einer Ausnahmegenehmigung des BAG möglich.

Gesetzesänderung Cannabis als Arzneimittel

Heute nutzen einige tausend Patienten Cannabisarzneimittel. Der Bundesrat will kranken Menschen den Umgang mit Cannabis zu medizinischen Zwecken erleichtern. Er hat dem Parlament dazu am 24. Juni 2020 die Botschaft zur Änderung des Betäubungsmittelgesetzes überwiesen. In der Vernehmlassung vom 26. Juni bis zum 17. Oktober 2019 haben die Kantone, die politischen Parteien und die weiteren interessierten Kreise die Gesetzesänderung im Grundsatz begrüsst.

Dario Clerici / Nico Fischer / Enes Zuta; Bearbeitung: Regula Laux

Wie erkennt man eine Gamesucht?

Jugendliche haben ein Smartphone, einen Computer oder ein anderes internetfähiges Gerät. Damit verbringen sie wirklich viel Zeit.

Schulnoten werden immer schlechter

Gamesüchtige überschätzen sich. Sie denken, trotz dem Spielen die volle Leistung in Schule und Beruf erbringen zu können. Die Schulnoten werden aber immer schlechter.

Hobbys gehen verloren

Die Sucht bestimmt das Leben. Hobbys wie Sport oder Musik, die früher Spass gemacht haben, werden vernachlässigt oder sogar beendet.

Games sind wichtiger als Freunde

Gamesüchtige Jugendliche ziehen sich zurück und bleiben zu Hause vor dem Computer. Aufforderungen von Freunden, etwas zusammen zu unternehmen, lehnen sie immer mehr ab.

Täglich stundenlanges Gamen

Gamesüchtige können ihren Konsum von Computerspielen kaum mehr kontrollieren. Sie spielen täglich stundenlang und lassen Nachtessen am Familientisch aus.

Abgemachte Gamezeiten nicht einhalten

Wenn Eltern mit ihren Söhnen oder Töchtern Zeiten vereinbaren, während denen gespielt werden darf, ist es für sie schwierig, diese Abmachungen einzuhalten.

Lügen auftischen

Viele Jugendliche schämen sich dafür, dass sie nicht mehr aufhören können zu spielen. Sie verheimlichen, wie lange sie vor dem Computer gesessen haben. Oft werden Eltern mit Lügen konfrontiert.

Streit und Gewalt

In Familien mit einem Jugendlichen, der onlinesüchtig ist, gehört Streit zum Alltag. Sowohl Eltern als auch Jugendliche leiden unter diesen Auseinandersetzungen. Aggressionen und Handgreiflichkeiten (z.B. Schläge, Ohrfeigen, Fussstritte) nehmen zu.

Spielwelten werden zur Realität

Jugendliche erzählen von den Welten in den Games, als ob diese real wären. Sie identifizieren sich sehr stark mit den Games. Viele entwickeln einen extremen Ehrgeiz, perfektionieren ihre Schnelligkeit, Geschicklichkeit und Strategie und steigen dadurch in den Rankinglisten immer weiter.

Luca Iudici / Benjamin Zimmermann



www.feel-ok.ch



Umfrage unter Jugendlichen zum Thema Rauchen und Nikotinsucht

«Meine Eltern rauchen auch»



Nikotin

Ein paar Informationen zum Thema Nikotin und Nikotinsucht:

Nikotin wird aus der Tabakpflanze gewonnen, zerkleinert und zermalmt. Nikotin ist ein Suchtmittel, das Auswirkungen auf das Nervensystem hat. Nach längerer Zeit des Konsums kann es auch Auswirkungen auf die Lunge haben und zu Lungenkrankheiten führen. Vielen Jugendlichen, die rauchen, sind die Folgen wohl nicht bewusst. Denn wenn man damit angefangen hat, wird es schwer, wieder aufzuhören. Man wird abhängig, braucht das Nikotin immer häufiger und bekommt immer grössere Schwierigkeiten mit dem Aufhören.

Viele der Leute, die Nikotin zu sich nehmen, haben das Ziel, abzuschalten vom Alltag und den Problemen. «Ich rauche, wenn ich Stress in der Schule oder allgemein Probleme habe», sagte einer unserer Interviewpartner aus. Doch oft helfen Suchtmittel nur für eine gewisse Zeit. Das führt dazu, dass man glaubt, sie helfen und man nimmt immer öfter und mehr zu sich. So entwickelt sich eine Nikotinsucht...

«Wenn ich Jugendliche auf der Strasse rauchen sehe, ist mein erster Eindruck ‚Absturz‘»



An jeder Ecke sieht man jemanden rauchen. Gerade in unserer Generation ist das Rauchen sehr verbreitet. Doch, was macht den Kick aus? Diese Frage stellten wir uns und sprachen mit einigen Leuten.

«Ich rauche schon seit 3 Jahren»

«Meine Eltern würden mir das Taschengeld streichen, wenn sie wüssten, dass ich rauche»

«Die meisten kriegen ihre Zigaretten von Leuten auf der Strasse»

«Ich habe schon mehrmals probiert, mit dem Rauchen aufzuhören»

«Meine Eltern rauchen auch»

«Die meisten meiner Freunde rauchen mit mir, die anderen finden es nicht gut und sagen mir das auch»

«Ich rauche noch Gras / Marihuana»

«Ich rauche vor allem, wenn ich Stress habe»

«Ich schätze, dass ein Päckchen Zigaretten etwa 6.50 Franken kostet»

«Wenn ich Jugendliche auf der Strasse rauchen sehe, ist mein erster Eindruck ‚Absturz‘»

«Ich finde rauchen unnötig und finde, es ist Geldverschwendung»

«Ich schätze, jeder Mensch braucht unterschiedlich lang, bis er abhängig ist»

«Ich rauche etwa ein Päckchen pro Tag»

«Ich finde es schade, wenn Menschen in so jungen Jahren schon ihre Lunge schädigen»

«Ich schätze, mit einer Zigarette am Tag wird man innerhalb von zwei Wochen abhängig»

«Meine ersten Gedanken sind, dass sich diese Leute ihr Leben schon versaut haben»

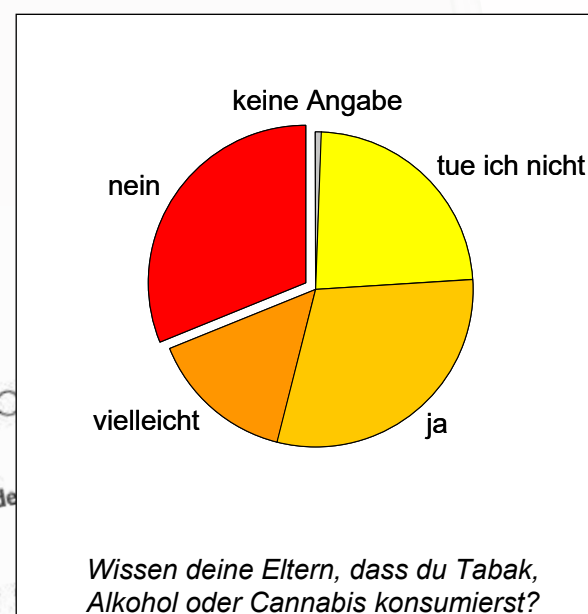
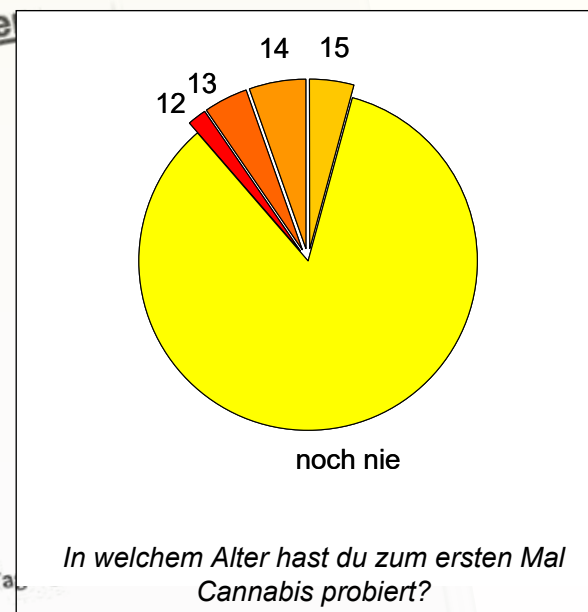
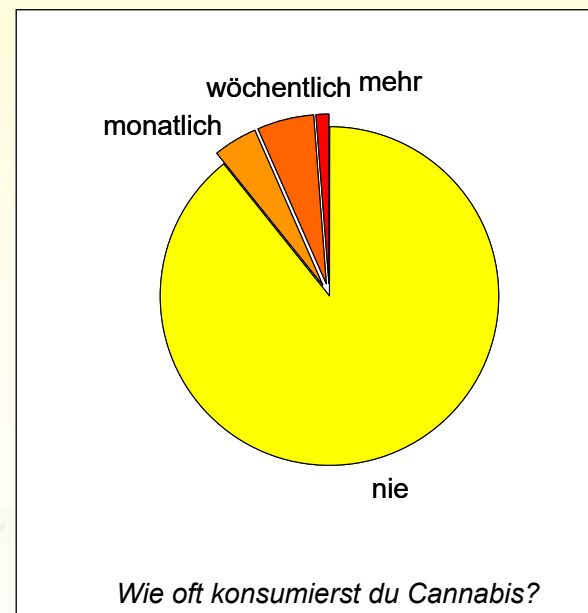
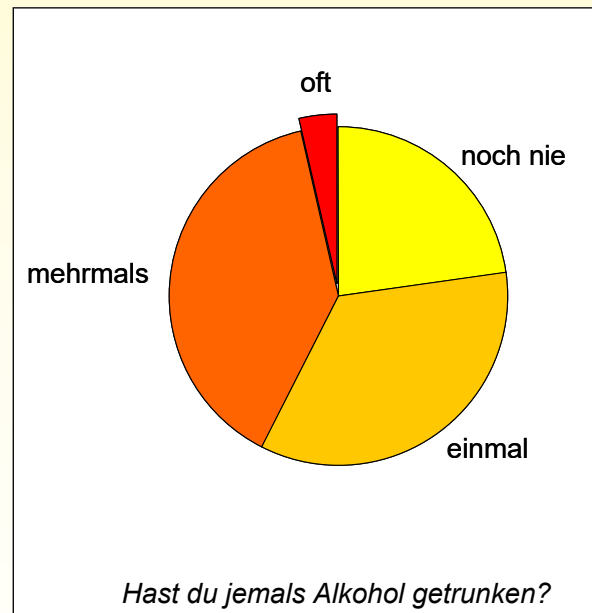
«Ich kaufe mir meine Zigaretten selber»

«Wenn ich rauche, bekomme ich Zigaretten von meinen Freunden»

«Ich finde rauchen nicht gut»

«Ich frage meine Freunde dann immer, wieso sie rauchen und sage, dass sie aufhören sollen»

Elia Battaglini / Nina Keller / Nico Riner
Bearbeitung: Regula Laux



Umfrage zum Thema Drogen und Sucht in den 2. und 3. Klassen der Kreisschule

Wollen sich die Jugendlichen in der Schule zum Thema Drogen outen?

Insgesamt 167 Schülerinnen und Schüler der Kreisschule wurden in einer anonymen Umfrage gebeten, Auskunft zu geben, über ihre (möglichen) Erfahrungen mit Suchtmitteln wie Zigaretten, Alkohol und Cannabis. Der Fragebogen wurde in den 2. und 3. Klassen aller drei Stufen (Bez, Sek und Real) verteilt. Die beiden Lernenden Leonie Weber und Nicola Zumsteg (2. Sek) haben die Fragen zusammengestellt. „Wir wollten wissen, wo wir selber stehen im Vergleich zu unseren Mitschülerinnen und Mitschülern“, begründeten die beiden ihre Idee für den Fragebogen.

Nach eigenen Angaben rauchen keine Bez-SchülerInnen und mehr Sek-SchülerInnen als solche aus der Real. Erfahrungen mit Alkohol haben schon die meisten SchülerInnen gemacht, mit Cannabis hingegen nur wenige. Was meinen Leonie und Nicola zu den Ergebnissen?

„Ich glaube, dass ein Grossteil der Befragten nicht wirklich ehrlich geantwortet hat“, so Leonie. „Vielleicht hatten sie Angst, Ärger zu bekommen.“ Dass zum Beispiel wirklich kein einziger Bez-Schüler rauche, wie in der Befragung angegeben, halten Leonie und Nicola für ziemlich unwahrscheinlich.

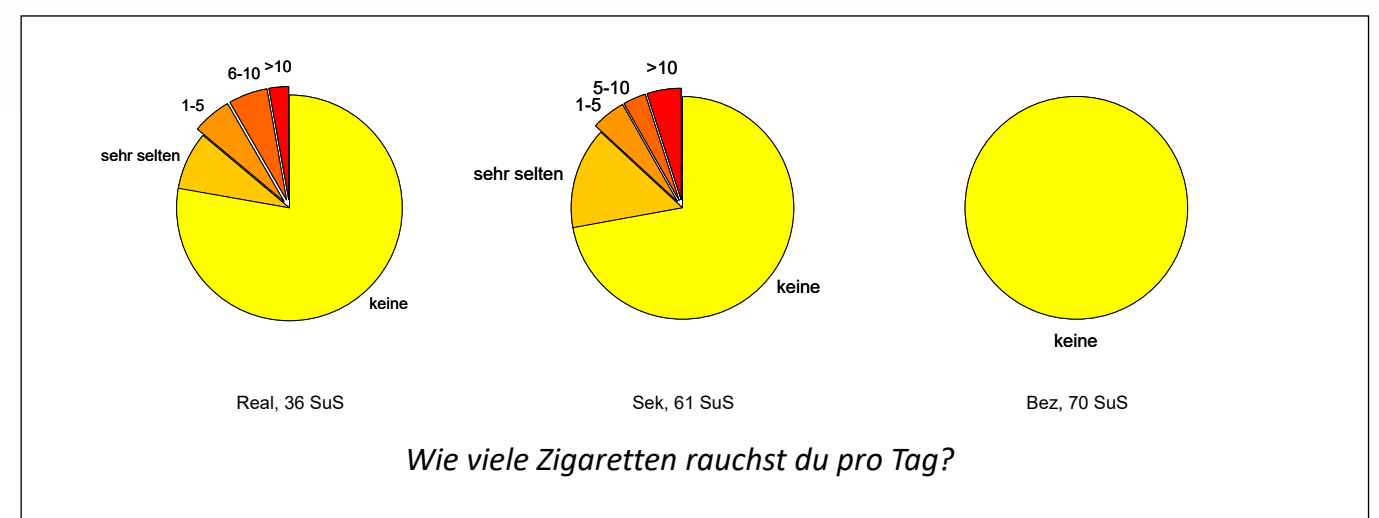
Da erscheinen ihnen die Angaben der Sek- und RealschülerInnen ehrlicher.

Der Alkohol- und Cannabiskonsum der befragten 13- bis 16-jährigen ist zu gering, als dass ein Herunterbrechen auf die verschiedenen Stufen sinnvoll wäre. Alkohol zumindest probiert hat ein Grossteil der Befragten. Der Konsum von Cannabis scheint hingegen, nach Angaben der Zweit- und Drittklässler, verschwindend klein zu sein.

Für Eltern besonders interessant könnte vor allem die Grafik sein, in der die Antworten zur Frage «Wissen deine Eltern, dass du Tabak, Alkohol oder Cannabis konsumierst?» dargestellt werden. Während ungefähr gleich viele der Befragten mit einem «Ja» wie mit einem «Nein» antworteten, gaben rund halb so viele ein «vielleicht» an.

Und was würden Leonie und Nicola bei einer allfälligen weiteren Umfrage anders machen? „Ich denke, wir würden selber durch die Klassen gehen und die Fragebögen verteilen und sie erklären“, meint Nicola. „Vielleicht würden unsere MitschülerInnen dann ehrlichere Antworten geben.“

Regula Laux
Grafische Umsetzung: Jan Beck



Mit einer Berufslehre in die Zukunft!



Schule trifft Wirtschaft

Infotag Berufslehre, Berufsschau, Podiumsdiskussionen ... mit der Organisationen von Veranstaltungen zum Thema Schule-Berufslehre engagieren wir uns für den Berufsnachwuchs und für Ausbildungsplätze in der Region.

Infos finden Sie laufend auf den Websites der Gewerbevereine.

GEWERBE REGION
FRICK-LAUFENBURG

geref.ch

GEWERBE
Regio
Laufenburg

gewerbe-regio-laufenburg.ch

GEWERBEVEREIN
GVS
STAFFELEGGTAL

gvstaffeleggtal.ch

GEWERBE | GMS
Gansingen - Mettlaertal - Schwaderloch

gvms.ch

Habe ich Essstörungen?

Von Bulimie, Magersucht und Esssucht sind mehr Frauen als Männer betroffen



Eine Essstörung ist eine Verhaltensstörung, bei der die ständige gedankliche und emotionale Beschäftigung mit dem Thema „Essen“ eine zentrale Rolle spielt. Essstörungen betreffen die Nahrungsaufnahme oder deren Verweigerung. Wir unterscheiden zwischen **Bulimie** (Ess-Brech-Sucht), **Magersucht** (gestörtes Essverhalten und gestörte Wahrnehmung des eigenen Körpers), **Binge Eating Disorder** oder **Esssucht** (exzessive, wiederkehrende Essattacken), wobei alle Krankheitsbilder eng miteinander verbunden sind. Essstörungen können schwerwiegende körperliche, psychische und soziale Konsequenzen für die Betroffenen haben, die im Extremfall zu Invalidität und Tod führen. Insgesamt sind 3,5% der Schweizer Wohnbevölkerung im Laufe ihres Lebens von einer Essstörung betroffen, wobei der Anteil Frauen rund dreimal höher ist als derjenige der Männer.

Wenn rechts mehrere Fragen mit „Ja“ beantwortet werden, sollte dem Essverhalten auf den Grund gegangen werden...

Alarmzeichen, die für eine Essstörung sprechen

- Beschäftige ich mich ständig mit meiner Figur, meinem Gewicht und Kalorien?
- Beeinflussen meine Gefühle mein Essverhalten?
- Unterdrücke ich oft Hungergefühle oder blende sie aus?
- Betreibe ich übermässig viel Sport, wobei es mir in erster Linie um die Gewichtskontrolle geht?
- Habe ich oft das Gefühl zu dick zu sein und ertrage ich den Blick in den Spiegel kaum?
- Habe ich permanent grosse Angst vor einer Gewichtszunahme?
- Habe ich regelmässige Essanfälle?
- Esse ich grosse Mengen von Nahrungsmitteln schnell, wahllos, allein und ohne Hungergefühl?
- Verliere ich während der Essanfälle jegliche Kontrolle darüber, was und wie viel ich esse?
- Kommt es nach einer Essattacke zu Scham, Ekel und Schuldgefühlen?
- Verwende ich Abführmittel und/oder Entwässerungsmedikamente zur Gewichtsregulierung?

Natalia Erdösi / Jennifer Veenstra
Bearbeitung: Regula Laux



www.aes.ch

Unterschiede der Geschlechter

Mädchen	Jungs
• sind oft ruhig und zurückhaltend • interessieren sich oft für Gesundheit und Soziales • können oft besser mit Problemen umgehen	• sind aufgedrehter und haben eine kräftigere Stimme • haben mehr Interesse an Technik und Handwerk • geben Probleme nicht gerne preis

In der Pubertät

Mädchen kommen in der Regel früher in die Pubertät als Jungs. Jugendliche machen in dieser Zeit einen Entwicklungsschub. Sie bilden ihre eigene Meinung und haben eigene Interessen. Da kann es auch mal vorkommen, dass die Jugendlichen launisch sind und / oder unter Entscheidungsschwäche, Vergesslichkeit oder Unberechenbarkeit leiden.

Alkohol, Nikotin und andere Drogen sind für Jugendliche noch schädlicher als für Erwachsene, weil sie eh in einer schwierigen Entwicklungsphase stecken und weil sich das Gehirn erst richtig ausbildet.

Es kommt einiges zusammen: Gefühlschaos, man ist das erste Mal verliebt, Probleme mit dem eigenen Körper und Sinnkrisen. Manche Jugendliche leiden sogar

an Essstörungen, andere haben Suizidgedanken. Jugendliche nehmen Probleme ganz anders wahr als Erwachsene. Daher reagieren Jugendliche oft impulsiv oder gar aggressiv bei Problemen.

Fiona Kitanovic / Nina Staudacher



www.planet-wissen.de

Wir suchen starke Jungs und Power-Girls

Landschaftsgärtner und Landschaftsgärtnerinnen sind:

- kreative Gestalter
- kluge Köpfe
- Technikfreaks
- Anpacker
- Naturliebhaber
- Handwerker
- feine Typen!



Kai Schenk Julian Weiss Raphael Steeb Yanis Deiss Céline Van Diest

Wir schätzen die vielseitige Arbeit für und mit der Natur, immer draussen an der frischen Luft. Darum machen wir eine Lehre als Gärtner Fachrichtung Garten und Landschaftsbau bei Florian Gartenbau. Schau dir das Lehrlingsvideo auf der Homepage an, das wir für dich gemacht haben!

Während einer einwöchigen Schnupperlehre zeigen wir Dir gerne unseren tollen Beruf!

Florian GmbH Gartenbau

5275 Etzgen - 062 867 30 00 – www.florian-gartenbau.ch



Wichtige Infos rund um Töfflis

Das Mofa hat einen Zweitakt-Motor. Um das Mofa aufzutanken, braucht es im Benzin 2% Zweitakt-Öl. Es gibt nicht mehr so viele Zweitakt-Tankstellen. Das Mofa darf in der Schweiz nicht schneller als 30 km/h fahren, in Österreich sind 45 km/h zugelassen, in Deutschland 25 km/h. Das Entfernen von Originalteilen ist verboten.

Warum Mofas so wichtig sind

Den Jugendlichen macht es einfach Spass, dass sie schon mit 14 Jahren ein Fahrzeug fahren können, das mit Benzin angetrieben wird. Es werden aber nicht mehr so viele Mofas hergestellt, heute ist ein gut erhaltenes Mofa mit Ausweis über 1000 Franken wert.

Rechte und Pflichten

In der Schweiz gilt das Mofa als Motorfahrrad. Ein Mofa ist ein einplätziges Fahrzeug mit einer Höchstgeschwindigkeit von 30 km/h, höchstens 1 kW Motorleistung sowie einem Verbrennungsmotor mit einem Hubraum von höchstens 50 cm³. In der Schweiz müssen die Mofas durch Pedale fortbewegt (Tretkurbelpflicht) werden können. Es gilt die Helmpflicht. Für den Betrieb eines Mofas ist ein Führerausweis der Kategorie M zwingend, das Mindestalter für den Erwerb ist 14 Jahre. Ausweisinhaber anderer Kategorien dürfen Motorfahräder fahren.



Im Mofa- und Fahrradkeller der Kreisschule

Mofa-Führerschein

Um den Mofa-Führerschein zu machen, braucht man einen Sehtest, der nicht älter als 24 Monate ist (von Schweizer OptikerIn oder Ärztin / Arzt). Wenn man die Theorieprüfung absolviert hat, darf man auf die Strasse.

Teile des Mofas

Ein Mofa braucht eine Klingel, einen Sitz, einen Ständer, zwei Trommelbremsen und einen Rückspiegel – trotzdem muss man aber vor dem Abbiegen nach hinten schauen. Natürlich braucht ein Mofa auch Licht, vorne muss es weiss sein und hinten rot. Mofas sind eigentlich Einplätzer, aber man darf ein Kind auf einem Kindersitz oder Kinderanhänger mit sich führen.

Timothy Schybli / Matteo Salvoldelli



<https://de.wikipedia.org/wiki/Mofa>

Töffli fahren einst und jetzt

Ca. 1929 wurden im Rahmen der Weltwirtschaftskrise Fahrräder mit Anbaumotoren entwickelt. 1961 wurde in der Schweiz die rechtliche Grundlage eines Fahrrades mit Motor geschaffen. Der erste Hersteller auf dem lokalen Markt war Pony Motos. Verbreitet waren aber auch die Fabrikate Piaggio Ciao sowie Puch Maxi. Das Mofa wurde von Arbeitern genutzt um an ihren Arbeitsplatz zu gelangen und war oft auch in der Landwirtschaft verbreitet. Die Bauern brachten mit dem Mofa und einem «Veloanhänger» täglich die Milch zur Sammelstelle. Auch bei der Jugend hatte das Mofa einen grossen Stellenwert.

Helmpflicht seit 1990

Während für Motorradfahrer schon 1981 die Helmpflicht eingeführt wurde, durfte man sein Mofa bis 1990 ohne Kopfschutz fahren. Bis 2012 waren die Gemeinden für die Mofa- und auch die Fahrradeinlösung zuständig. Für jedes Mofa und Fahrrad musste jährlich bei der Gemeinde ein Kontrollschild bezogen und am Fahrzeug befestigt werden. Durch dieses Kennzeichen

wurde der Versicherungsschutz sichergestellt. Die Kennzeichen waren sich sehr ähnlich. Das Fahrrad erhielt ein rotes Kennzeichen und das Mofa ein gelbes.

Kleber vom Strassenverkehrsamt

Seit 2013 werden die Mofas beim Strassenverkehrsamt eingelöst. Jedes Mofa braucht dazu einen gültigen Fahrzeugausweis wie bei einem Auto. Nach Bezahlung der jährlichen Gebühr erhält man vom Strassenverkehrsamt nun nur noch einen Kleber mit der neuen Jahreszahl.

Auch heute noch kann man neue Mofas in der Schweiz kaufen. Für ca. 3'000 Franken gibt es z.B. ein Pony GTX mit Blinker. Das ist der Klassiker unter den Mofas. In den 60er Jahren bezahlte man für ein neues Mofa zwischen 900 und 1'200 Franken. Diese Mofas haben in gutem Zustand heute einen Wert von rund 2'000 bis 4'500 Franken, je nach Modell und Alter.

Michi Schybli und Silvan Obrist

Freie Lehrstellen ab Sommer

Informiere Dich über die verschiedenen Elektroberufe mit den Videos auf www.super-hegi.ch

Elektroinstallateur

Montage-Elektriker

Netzelektriker

Werde Mitglied der Super-Hegi-Familie.



Führten eine angeregte Diskussion: Die Polizisten Sebastian Schmid und Rafael Müller, die Schüler Ives Deiss und Joel Dinkel sowie Regula Laux

20 Fragen an Kpl Sebastian Schmid, Jugendpolizist Oberes Fricktal

„Beim Mofa Frisieren kann man handwerklich etwas lernen...“



In letzter Zeit werden im Oberen Fricktal – aus Sicht der jugendlichen Mofafahrer – verstärkt Kontrollen durch die Polizei durchgeführt. Sebastian Schmid und Rafael Müller führen mit dem Polizeiauto bei der Kreisschule vor, schauen sich ein paar Mofas an (ohne diese einzuziehen!) und stellten sich den Fragen der Jugendlichen.



Interviewpartner Sebastian Schmid

Hatten Sie auch ein Mofa, und wenn ja welches?

Ja, ein Sachs Hercules.

War Ihr Mofa frisiert?

Nein.

Wieso nicht?

Für mich war damals der Sport wichtiger als alles rund ums Töffli. (Anmerkung der Redaktion: Sebastian Schmid war leidenschaftlicher Handballer).

Hatten Sie mal selber Probleme mit der Polizei?

Probleme nicht, aber ich hatte als Beteiligter eines Verkehrsunfalls Kontakt mit der Polizei.

Was war die höchste Strafe für einen Mofafahrer, der ein frisiertes Mofa gefahren hat?

Dies kann ich so nicht beantworten. Wir von der Polizei stellen fest was vorgefallen ist und schreiben eine Anzeige. Das Strafmass bei einer Anzeige wird durch die Jugendanwaltschaft des Kantons Aargau festgelegt.

Gibt es bestimmte und klare Vorgaben, wann ein Mofa aus dem Verkehr gezogen werden darf und, wenn ja, warum verhalten sich die Polizisten unterschiedlich?

Die Vorgaben sind mittels Dienstbefehl der Polizei geregelt. Man muss jedoch bedenken, dass jeder Fall und die dazugehörige Situation zu beurteilen ist.

Auf was genau achtet man als Polizist bei einer Verkehrskontrolle?

Auf Anzeichen, die die Verkehrssicherheit gefährden könnten.

Wie viele Mofas haben Sie schon auf die Wache mitgenommen?

Gezählt habe ich sie nicht, aber es waren schon einige.

Wie verhalten sich die Mofafahrer bei einer Verkehrskontrolle?

Das ist sehr unterschiedlich. Der grösste Teil ist sehr anständig und freundlich.

Was halten Sie davon, wenn man sein Mofa frisiert?

Ein Mofa zu frisieren und es nachher in den Strassenverkehr zu bringen, ist gefährlich und deshalb verboten. Man kann jedoch auch den Standpunkt vertreten, dass man dabei handwerklich etwas lernt und dies ja grundsätzlich etwas Positives ist.

Sind schon mal Mofafahrer schwer verletzt worden oder sogar ums Leben gekommen?

Beides ist schon vorgekommen, einen konkreten Fall kann ich jedoch nicht nennen.

Was wird mit den frisierten Mofas gemacht, wenn man sie auf die Wache nimmt?

Kommt darauf an, was an dem Mofa alles geändert wurde. Wenn nur ein paar wenige Teile geändert wurden, müssen diese durch den Besitzer entfernt und abgegeben werden. Die illegalen Teile werden sichergestellt und die Originalteile dürfen durch den Besitzer mit nach Hause genommen werden. In einem extremen Fall kann dies auch dazu führen, dass das ganze Mofa eingezogen wird.

Werden viele Anzeigen wegen Lärm gemacht?

Ja, in letzter Zeit kommt das immer häufiger vor.

Gilt es unter Polizisten gar als Spiel, wer als nächstes ein frisiertes Mofa auf die Wache nimmt?

Nein.

Was ist der Grund, dass Sie so viele Mofas aus dem Verkehr ziehen?

Dies passiert wegen der Verkehrssicherheit. Wir ziehen nur diejenigen aus dem

Verkehr, die nicht den Vorschriften entsprechen.

Wie ist es mit der Versicherung? Was gibt es da für uns Mofafahrer zu beachten?

Das Mofa ist mit der Jahres-Vignette, welche am Kontrollschild aufgeklebt wird, versichert. Diese muss jedes Jahr aufs Neue beim Strassenverkehrsamt gekauft werden.

Können Vorfälle mit dem Mofa Auswirkungen auf die Autofahrprüfung haben?

Ja. Bei wiederholten Vorfällen kann es dazu führen, dass die Autoprüfung erst zu einem späteren Zeitpunkt gemacht werden darf. Dies wird durch das Strassenverkehrsamt festgelegt.

Was sind Ihre Aufgaben als Jugendpolizist?

Ich beschäftige mich besonders mit den Anliegen der jungen Menschen. Das geht von der Verkehrsinstruktion der ganz Kleinen bis zu Schulbesuchen und Diskussionen mit euch Älteren.

Haben Sie diesbezüglich einen Wunsch?

Ja, ich denke es wäre sinnvoll, die präventiven Massnahmen noch mehr auszubauen. Miteinander zu sprechen und sich auszutauschen halte ich für wichtig. So können gegenseitige Vorurteile abgebaut werden. Schon dieses Gespräch fand ich sehr interessant und positiv.

Was würden Sie sich von uns Mofafahrern wünschen?

Dass ihr immer den Helm tragt und euer Mofa versichert habt. Des Weiteren, dass ihr euch an die Strassenverkehrsregeln haltet und rücksichtsvoll mit den anderen Verkehrsteilnehmern seid. Also alles Dinge, die zur Sicherheit aller beitragen. Ansonsten denke ich oft an die Zeit zurück, als ich so alt war wie ihr jetzt. Ich war ständig unterwegs und eigentlich nur zum Essen und Schlafen zu Haus. Das ist natürlich bei euch grad im Moment mit der Pandemie alles schwieriger. Da braucht es jetzt gegenseitig noch mehr Verständnis als sonst.

Interview: Ives Deiss / Joel Dinkel

Bearbeitung: Regula Laux

Fotos: Jean-Marc Felix

141-776

TOYOTA

- Garage
- Spenglerei/Spritzwerk
- Grosse Ausstellungshalle
- Tankstelle

AUTOMOBILE WEISS AG

Hauptstrasse 63
5085 Sulz

Telefon 062 875 16 65
Fax 062 875 24 76

www.automobileweiss.ch info@automobileweiss.ch

Siegrist

IHR ELEKTRO-PARTNER VOR ORT

Elektro Siegrist AG
Dorfstrasse 2, 5082 Kaisten
+41 62 869 70 70, www.siegrist-elektro.ch
360° Schweizer Elektrotechnik

Ein Unternehmen der **Burkhalter Group**



Alles aus einer Hand

- Treuhänder • Steuerberater • Finanzplaner
- Versicherungsfachmann • Liegenschaftenverwalter

Stäubli Treuhand AG

5085 Sulz, Tel. 062 286 88 88, info@staubli-treuhand.ch, www.staubli-treuhand.ch



www.schulmat-peter.ch

Schulmat Peter AG
5027 Herznach
062 878 13 61
info@schulmat-peter.ch

Kampf für die Rechte und gegen das Ausnutzen von Tieren

Blick hinter die Kulissen des Valurhofs

Rund 250 Tiere haben auf dem Valurhof in Hettenschwil ein Zuhause gefunden. Alexandra Decker und Mika Birchler verbringen regelmässig Zeit dort und kümmern sich um die Pferde. Bei einem ihrer Besuche stellten sie der Leiterin, Corinne Kählin, ein paar Fragen.

Wie viele Tiere wurden in der Corona Zeit etwa aufgenommen?

30 Hühner, zwei Ziegen, drei Schafe, fünf Pferde, ein Truthahn, ein Hund, sieben Hasen.

Wie viele Tiere sind es insgesamt?

Knapp 250, dazu gehören etwa 90 Hühner, 50 Pferde, 20 Ziegen, 15 Schafe, 15 Katzen, sieben Hunde, drei Wachteln, ca. 25 Hasen, etwa sechs Truthähne und vier Kühe.

Spenden

Corinne Kählin meint, dass sie Zeitspenden bevorzugt, man kann jedoch auch über 'WendyWelt' zum Beispiel spenden und Patenschaften für verschiedene Tiere übernehmen. Wöchentlich spenden etwa acht Leute regelmässig Zeit für die aufgenommenen Tiere wie Hasen, Ziegen, Schafe usw.

Zur Arbeit von Corinne Kählin

Zwischen 6:30 – 7:00 Uhr fängt der Arbeitstag von Corinne Kählin auf dem Valurhof in Hettenschwil mit der Fütterung der Tiere an. Am Abend geht die Arbeit mit den Tieren bis etwa 22:00 Uhr, dann folgt noch Arbeit im Haushalt bis etwa 23 Uhr. Es gibt jedoch auch Tage, an denen alles erst nach Mitternacht fertig ist.

Was passiert mit unhändelbaren Tieren?

Im Normalfall werden alle Tiere behalten, ausser man merkt, dass die Tiere unglücklich auf dem Hof sind. Meist bleiben sie jedoch bis sie sterben. Der Valurhof ist mehr eine Art Lebenshof, so werden auch eher scheue Tiere aufgenommen und es wird versucht, sie an die Menschen zu gewöhnen. Was normal nicht geht, sind ängstliche oder aggressive Hunde. Doch auch hier gibt es Ausnahmen, so leben



auf dem Hof zwei Hunde, die bei Stress und wenn sie sich bedroht fühlen auch mal schnappen. Bei ängstlichen Grosstieren wie Pferden wird geschaut, dass diese nicht zu sehr im Gewimmel sind.

Philosophie und Zukunft des Valurhofs

Corinne Kählin möchte erreichen, dass die Menschen ihre Augen öffnen und anfangen, Tiere nicht zu unterteilen und zu unterdrücken. Denn solange Menschen Tiere unterdrücken, werden sie dies auch mit anderen Menschen tun. Sie will auch zeigen, dass wir Menschen kein Recht haben, einfach so Tiere zu schlachten oder ihnen das Fell nur für unseren Luxus vom lebendigen Leib abzuziehen.

Diskussion um das Ausnutzen von Tieren

Auch bei Schafen werden schon im Babyalter die Schwänze ohne Betäubung abgeschnitten und dort, wo sich Maden bilden könnten, meist bis zum Fleisch einfach rausgeschnitten. Wenn sie älter sind, werden sie geschoren, wobei jedoch kaum Rücksicht auf das Tier genommen wird und die Tiere so auch oftmals Schnitte von den Maschinen bekommen. Sollten

die Weibchen keine Jungen mehr bekommen, werden diese geschlachtet.

In vielen Kuhhöfen dürfen die Kühe für acht Stunden am Tag raus, die anderen 16 Stunden verbringen sie mit dem Kopf zur Wand angebunden im Stall.

Fleisch essen ist okay, solange die Tiere in guter Haltung und bei ihren Eltern aufgezogen werden und die Tiere ein gutes Leben hatten. Man sollte also Bauern darin unterstützen, die Tiere besser zu halten.

Dadurch, dass wir die für uns unbrauchbaren Teile des Tieres statt zu Tierfutter zu verarbeiten nach Afrika schicken, gefährden wir dort die Existenz der Bauern, da ihr Fleisch teurer ist als das von uns importierte.

Valurhof Pferdepension
Corinne Kählin
Wilerweg 3, 5317 Hettenschwil

Valurhof Webseite: www.Valurhof.ch
WendyWelt: www.Wendy-Welt.ch

Depressive Störungen gehören zu den am häufigsten unterschätzten Erkrankungen

Vom Teufelskreis der Depression

Depressive Störungen gehören neben Angststörungen zu den zahlreichsten und am häufigsten unterschätzten Erkrankungen. Rund 16 bis 20 Menschen von 100 erleiden irgendwann in ihrem Leben einmal eine Depression oder eine chronisch depressive Verstimmung. Frauen sind häufiger betroffen als Männer, ältere Menschen öfter als junge.

Ob sich generell damit feststellen lässt, dass Frauen bedrohter sind, ist zu bezweifeln. Zumindest ist bekannt, dass Frauen, anders als Männer, ihre Krankheitszeichen ernster nehmen als Männer und sich schneller Hilfe und Lösungen suchen.

Was ist eine Depression?

Eine Depression ist eine psychische Erkrankung, die sich in vielen Beschwerden äußern kann. Eine anhaltende gedrückte Stimmung, eine Hemmung von Antrieb und Denken, Interessenverlust sowie vielfältige körperliche Anzeichen (siehe Liste). Leidet man unter Depressionen ist die Stimmung meist niedergeschlagen, man hat keine Lebensfreude, der Antrieb im Alltag nimmt sehr ab.

Wie entsteht eine Depression?

Meist handelt es sich um ein Zusammenspiel verschiedener Faktoren: Zum Beispiel Stress, Gewalt, Arbeitslosigkeit... Aber auch genetische Veranlagungen, ein Mangel oder Ungleichgewicht bestimmter Botenstoffe im Gehirn und belastende Erlebnisse können zu Depressionen führen. Auch manche körperlichen Erkrankungen (z.B. eine Schilddrüsenunterfunktion), die Einnahme der Pille sowie Alkohol- und Drogenmissbrauch können Auslöser für eine Depression sein.

Früherkennung erhöht Heilungschancen

Stimmungsschwankungen gehören zu den allgemeinen Erscheinungen menschlichen Erlebens. Depressionen lassen sich jedoch in der Regel zuverlässig von normalen Stimmungsschwankungen abgrenzen. Wird eine Depression rechtzeitig erkannt, ist sie in den meisten Fällen gut behandelbar. Es gibt medikamentöse und psychische Therapien sowie andere

Behandlungsformen. Vergessen dürfen wir aber nicht, dass leider viele nicht erkennen oder wahrhaben wollen, dass sie ein psychisches Leiden haben.

Der Teufelskreis der Depression

Der Teufelskreis der Depression besteht darin, dass Betroffene durch depressiv gefärbte Gedanken, ungünstiges Verhalten und einen Mangel an Aktivitäten immer weniger positive Erlebnisse haben, wodurch sich ihre negative Sicht auf sich selber und die Welt zunehmend verfestigt. Die Depression findet bildlich gesehen also keinen Widerstand und kann es sich regelrecht in Betroffenen „gemütlich machen“. Um aus diesem Teufelskreis herauszukommen braucht es in den meisten Fällen die Unterstützung durch Fachpersonen.

Zahlen Weltgesundheitsorganisation (WHO)

4.4 Prozent der Weltbevölkerung sind depressiv. Rund 322 Millionen Menschen leiden an psychischen Erkrankungen. Das entspricht 3.1 Millionen Menschen im Alter von 18 bis 65 Jahren. Die Dunkelziffer beläuft sich nach Angaben der WHO auf rund 4 Millionen Erkrankten.

Ajla Dauti / Aleya Yilmaz



www.ivah.de

Was Menschen mit Depressionen häufig erleben:

Typische Gedanken

„Ich schaffe das nicht.“
„Was soll das alles noch?“
„Ich bin ein Versager.“
„Mir wird das alles zu viel.“
„Das hat doch ohnehin alles keinen Sinn.“
„Nichts kann ich mehr.“

Dazu kommen:

Grübeln
Konzentrations- und Gedächtnisstörungen

Typische Gefühle

Traurigkeit
Innere Leere
Schuldgefühle
Angst
Hoffnungslosigkeit
Fehlen von Freude und Interesse

Typisches Körpererleben

Ermüdung
Erschöpfung
fehlender Antrieb
innere Unruhe
Schlafstörungen (Durchschlafstörungen, frühmorgendliches Erwachen)
Appetitverlust
Gewichtsverlust
Verlust des sexuellen Verlangens

Typisches Verhalten

Rückzug, keine Freunde mehr treffen
Aktivitäten aufgeben
sich nichts mehr zutrauen
keine Entscheidungen mehr treffen
im Bett bleiben, nicht mehr aufstehen
Alltagspflichten vernachlässigen

(IVAH.de)



Persönliche Gedanken zum Feminismus

- Feminismus bezieht sich nicht nur auf die Rechte von Frauen, sondern auch von allen anderen Menschen. Feministen wollen, dass die Welt für jeden gleichgestellt ist. Sie wollen nicht nur, dass Frauen den gleichen Lohn wie Männer bekommen, sondern auch, dass, wenn Männer ins Militär müssen, Frauen das auch sollten.
- Es gibt eine Studie, die ergeben hat, dass 97% der Frauen im Alter von 18 bis 24 Jahren in England schon mal sexuell belästigt worden sind. Wenn man aber alle Frauen (auch Kleinkinder) mitzählt, sind es rund 70%.
- Frauen werden bekanntlich weniger gut bezahlt als Männer, obwohl sie zuhause auch noch viele Dinge tun (dies macht manchmal auch ein Mann, aber in unserer Gesellschaft ist es immer noch so, dass die Hausarbeit, wie z.B. auf die Kinder aufpassen, kochen und den allgemeinen Haushalt schmeissen, eher von den Frauen übernommen wird).
- Es gibt auch Feminismus für Männer. Damit ist gemeint, dass Männer auch weinen und Gefühle zeigen dürfen, sich schminken oder einen Rock tragen dürfen, ohne als «schwul» oder «unmännlich» zu gelten. Oder auch, dass Männer schwul sein dürfen, ohne ausgegrenzt zu werden.
- Das Patriarchat ist eine Gesellschaftsform, in der der Mann auf gesellschaftlicher und sozialer Ebene höhergestellt ist als die Frau. Das traurige ist, dass wir in einem Patriarchat leben.
- Viele denken, dass der Feminismus gegen Männer und für die Höherstellung der Frau ist. Das stimmt nicht. Denn Feminismus setzt sich auch dafür ein, dass zum Beispiel die Militärpflicht in der Schweiz, entweder abgeschafft wird oder auch für Frauen gilt.
- In der Schule sind Feminismus und Ungleichberechtigung natürlich auch Themen. Zum Beispiel wegen der Kleiderordnung, weil wir Mädchen nicht bauchfrei, trägerfrei tragen dürfen oder Jogginghosen oder Hosen mit Löchern. Die Jungs machen dies aber fast jeden Tag und bekommen, im Gegensatz zu uns Mädchen, dafür (meistens) keine Einträge. Wir finden, dass es ungerecht ist, dass wir nicht tragen dürfen, was wir wollen.

Larissa Zumsteg / Laura Keller



Foto: UNESCO Biosphäre Entlebuch



CARMÄLEON REISEN
Ganz und gar individuell

Wandertage,
Exkursionen,
Lagertransfers,
Schulreisen, usw.
Wir fahren unkompliziert!
Mehr Infos unter
www.carmaleon.ch

Carmäleon Reisen AG | Ostzelg 380 | CH-5332 Rekingen
Telefon +41 56 298 11 11 & E-Mail: info@carmaleon.ch

SCHNETZLER
METALLBAU

Fassaden
Verglasungen
Fenster

Türen
Schlosserarbeiten
Stahlbau

Freie Lehrstellen

Metallbauer/in EFZ

Metallbaukonstrukteur/in EFZ



Schnetzler Metallbau AG
5080 Laufenburg

www.schnetzler.ch



90
JAHRE

Kleines ABC der Sozialen Medien – hier: Instagram

Wie funktioniert eigentlich Instagram?



Entwickler: Die Entwickler von Instagram heissen Kevin Systrom und Mike Krieger. Sie haben die App im Jahr 2010 zusammen entwickelt und haben immer noch sehr grossen Erfolg damit. Nur zwei Jahre später wurde Instagram für rund 1 Milliarde US-Dollar an Facebook verkauft.

Bedienung: Instagram ist eine App auf der man Fotos, Videos, Livevideos etc. posten kann (posten = ins Netz stellen). Durch die Funktion der „Direct Message“ (DM) kann man auch leicht neue Kontakte knüpfen. Durch Instagram wird man inspiriert und hat manchmal sehr gute Anleitungen um etwas zu bearbeiten, zum Beispiel zum Backen, Basteln etc. Man kann sich auch sehr gut eine grosse Reichweite aufbauen, indem man Bilder postet, Storys macht und vieles mehr.

Geld verdienen: Wenn man ein interessantes Feed hat (Feed = Die Bilder und Storys, die man postet) bekommt man viele Follower und kann durch eine grosse Reichweite sogar Geld mit Werbung verdienen. Die Höhe der Werbeeinnahmen hängt davon ab, was man postet und wie viele Likes (= gefällt mir Angaben) man bekommt. Auf Instagram werden jeden Tag 3,5 Milliarden Likes vergeben. An einem Tag werden 95 Millionen Beiträge geteilt (Stand: Juni 2016). Seit August 2019 ist die Gesamtzahl der Instagram Nutzer/innen in der Schweiz um 8% von 2,5 auf 2,7 Millionen gestiegen.

Hashtags: Ein Hashtag (Rautezeichen) dient dazu, bestimmte Inhalte zu bestimmten Themen in sozialen Netzwerken auffindbar zu machen. Hashtags werden viel von dem Ersteller eines Bildes gesetzt. Es ist ein englisches Wort und besteht aus den Wörtern „Hash“ und „Tag“.

Ein Hashtag wird durch ein Doppelkreuz # ersetzt. Also macht man vor dem Wort ein Doppelkreuz und dann wird das Wort blau und wird ein sogenannter Hashtag.

Kommentare unter Posts: Unter einem Beitrag werden oft Kommentare kommentiert. Manche Kommentare sind nicht nett und gehören so nicht unter das Bild. Kommentare, die nicht unter ein Bild gehören, können vom Ersteller des Posts gelöscht werden. Es gibt nicht nur so genannte Hate (Hass) Kommentare, sondern auch ziemlich nette, bei denen nicht nötig ist, dass sie gelöscht werden. Die Kommentare kann man unter einem Bild auch deaktivieren.

Allgemeines über die App: Instagram kann man kostenlos herunterladen auf allen Arten von Handys. Für die App muss man sich anmelden und einen passenden Nutzernamen auswählen. Es ist sehr wichtig, nicht zu viele Daten über seine Person anzugeben. Also zum Beispiel keinen genauen Standort. Auf Instagram kann man ein privates oder ein öffentliches Konto haben. Auch die Benachrichtigungen kann man ausschalten. Wenn man die App neu herunterlädt, kommt man gut damit zurecht, weil einem alles sehr ausführlich erklärt wird. Wenn man aber trotzdem Hilfe braucht, dann kann man Leute fragen, die man kennt, die diese App benutzen oder das Problem googeln.

Janina Borer / Corina Schlatter





Berufsausbildung bei DSM

Spannend - lehrreich - herausfordernd - verantwortungsvoll

DSM - Bright Science. Brighter Living.™
www.dsm.com

Lehrstellen bei DSM:

- Chemie- und Pharmatechnologe/-in EFZ
- Laborant/-in Fachrichtung Chemie
- Laborant/-in Fachrichtung Biologie●
- Automatiker/-in EFZ
- Polymechaniker/ in EFZ
- Anlagen- und Apparatebauer/-in EFZ
- Logistiker/-in EFZ
- Offene Lehrstellen 2021

www.dsm-lehre.ch



HEALTH • NUTRITION • MATERIALS



Kontakt:

DSM Nutritional Products AG
Berufsausbildung
CH-4334 Sisseln
Telefon +41 62 866 23 80
learning.sisseln@dsm.com

Wettbewerb

Wettbewerb

Wie viele Menschen erkranken im Verlauf ihres Lebens an einer Depression?

- N 5 - 10 Menschen von 100
- B 16 - 20 Menschen von 100
- R 40 - 50 Menschen von 100

Im Jahr 2017 verursachte Alkohol in der Schweiz

- B 324 Todesfälle
- P 978 Todesfälle
- E 1553 Todesfälle

Mit welchem Buchstaben fangen die Fragen an, die in einem Zeitungsartikel beantwortet sein sollten?

- W
- A
- L

Wie schnell darf ein Mofa in der Schweiz fahren?

- G bis 25 km/h
- E bis 30 km/h
- P bis 45 km/h

Was ist ein Hashtag?

- L Ein Tag, an dem man Marihuana raucht
- G Ein Rautezeichen
- V Ein spezieller Schuh

Wie viele Schülerinnen und Schüler besuchen die Kreisschule Regio Laufenburg?

- S Rund 200
- T Rund 300
- U Rund 400

LÖSUNGSWORT:

— — — — —

HERZLICHEN GLÜCKWUNSCH

Unter den Einsendungen des Wettbewerbs im letzten Schulmagazin mit dem richtigen Lösungswort BILDUNG wurden folgende Gewinner gezogen:

Juerg Burri aus Oberhofen gewinnt ein 2für1 Booklet Fricktal

Yara Stäuble aus Sulz gewinnt ein Monopoly Kanton Aargau Edition

Ruth Zumsteg aus Wil gewinnt eine öffentliche Stadtführung durch Laufenburg für zwei Personen

Ihr Gewinn liegt für Sie im Tourist Info in Laufenburg bereit.

Montag bis Freitag von 9 Uhr bis 11.30 Uhr und von 13.30 Uhr bis 16.30 Uhr

PREISE:

Unter den richtigen Einsendungen stellt die Neue Fricktaler Zeitung folgende Preise zur Verfügung:

1. Preis

Ein Halbjahresabo der NFZ Print/Digital oder zwei Saisonkarten für das Laufener Schwimmbad

2. Preis

Zwei Kinoeintritte für Fricks Monti oder zwei Eintritte in den Vogel-park Ambigua in Zeihen

WETTBEWERBS-TEILNAHME:

Bitte senden Sie das Lösungswort, das sich aus den Buchstaben vor der jeweils richtigen Antwort ergibt, an

schulmagazin@ksrl.ch

oder per Post an

**Kreisschule Regio Laufenburg
Bannweg 2
5080 Laufenburg**

TEILNAHMESCHLUSS:

1. Oktober 2021

Ihre Meinung interessiert uns!

Auch zu der hier vorliegenden Ausgabe des Schulmagazins interessiert uns Ihre Meinung. Und haben Sie Anregungen / Wünsche für weitere Ausgaben? Schreiben Sie uns unter:
schulmagazin@ksrl.ch

