

ZEITUNG



mädchen

Ausgabe VII, Juni 2022



**Was ich durch
Corona gelernt
habe**

S.21



**Das Leben als
Roma und Sinti**

S. 10

**How to make your
own lip-gloss**

S. 26



**Psychische
Selbstbeherrschung S. 17**



Vorwort

Liebe Leserinnen und Leser!

Seit annähernd 5 Jahren, also von Beginn an von bildung.bewegt Mädchen am Standort im 3. Wiener Gemeindebezirk, darf ich unsere Mädchen und jungen Frauen am Weg in die Wirtschaft begleiten.

Die Herausforderungen am Arbeitsmarkt haben sich gerade in den letzten beiden Jahren verändert. Viele Bereiche standen still, in anderen konnte man genau das Gegenteil beobachten. Jugendliche, die bereit waren, Erfahrungen in der Wirtschaft zu sammeln, diese Chance jedoch aufgrund von Ausgangsbeschränkungen nicht nutzen konnten.

Das Besondere an meiner Tätigkeit ist, dass jedes Mädchen in seiner Individualität wahrgenommen wird, wenn es im Praktikum steht. Herkunft, Noten, Unterstützungsbedarf – all dies rückt in den Hintergrund – wenn die ersten Erfahrungen beim Arbeiten gemacht werden. Im Vordergrund stehen plötzlich Tugenden wie Pünktlichkeit, das Engagement und die Höflichkeit.

Genau diese Individualität, das Besondere jeder Einzelnen spiegelt sich auch in unserer Zeitung wider. Mit Stolz erhalten die Firmen von den Mädchen und jungen Frauen ihre Zeitung. Mit ehrlichem Interesse wird gelesen, nachgefragt und über die Inhalte diskutiert. Und am Ende meines Arbeitstages ist es genau das eine Mädchen, das den Weg in einen Ausbildungsplatz gefunden hat, unabhängig aller Klischees und Vorurteile.

In diesem Sinne wünsche ich Allen viel Spaß beim Lesen und möchte zum Abschluss ein Zitat eines österreichischen Lehrers und Schriftstellers wählen.

„Das Fundament der Vielfalt ist die Einzigartigkeit“ (Ernst Ferstl)

Alles Gute weiterhin

Esther Lukacevic

Coach Wirtschaft

INHALT

Vorwort.....	2
Mein 2021.....	3
Die Berufswelt und ich.....	4
Die Gesellschaft.....	6
Kultur & Kunst.....	8
Flora & Fauna.....	14
Religion.....	15
Meine Lebensphilosophie und – biographie.....	17
Die Liebe.....	24
Der Zauber aus Lebensmittel.....	25
Die Kunst der Wörter.....	27
Impressum.....	28

Mein 2021*



Melo

Mein 2021 war sehr aufregend, denn ich habe viele neue Menschen kennengelernt.



Melisa

2021 war ein Jahr voller Erlebnisse und ich habe für mich herausgefunden, dass alles eine Bedeutung hat!



Sari

Das Jahr in dem ich erwachsen wurde...



Yalda

Ich freue mich, wenn der Regenbogen kommt, weil er für mich für etwas Neues steht.



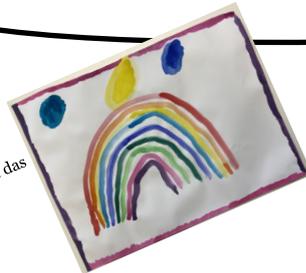
Ajlin

Das Jahr 2021 war ein bergauf und bergab. Ich habe sehr viele tolle Menschen kennengelernt und bin enorm dankbar dafür. Das war das Schönste in diesem Jahr.



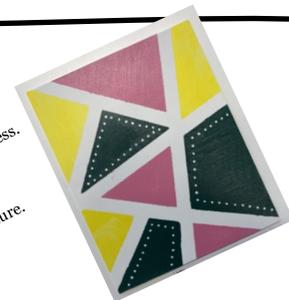
Hanin

Wenn der Regen vorbei ist, kommt der Regenbogen und das macht mich fröhlich.



Julia

Yellow means happiness.
Pink means love.
Green means nature.



Bilder: Vormodul

Mein 2021 von Melisa

Also ich weiß noch nicht ganz, was ich sagen soll, weil 2021 noch nicht zu Ende ist, wir haben noch gefühlt 2 Monate bis zum Ende, aber egal ich erzähle euch trotzdem ein bisschen davon.

Ehrlich gesagt finde ich 2021 besser als 2020, weil wir uns gewöhnt haben an das System mit Covid19 usw.

Mein 2021 war so, dass es gute Zeiten und schlechte Zeiten gab, aber für mich war es schon ganz ok kann ich sagen.

Am Anfang war es sehr schön, wir haben gefeiert, es war besonders.

Im Sommer war es nicht so, wie ich´s mir vorgestellt habe, weil ich in Wien war. Ich wollte in Italien oder in der Türkei Urlaub machen, aber ich hatte hier viel zu tun und meine Eltern genauso.

Dann später nach dem Sommer war es auch nicht so, wie ich´s mir vorgestellt habe. Ich hatte mit der Schule Probleme, aber jetzt momentan kann ich sagen, dass alles wieder in Ordnung ist (hoffe ich mal).

Ich weiß nicht, was ich noch sagen soll, weil wie gesagt 2021 ist ja noch nicht zu Ende. Schauen wir mal was noch in den nächsten 2 Monaten passieren wird oder nach 2 Monaten, dann kann ich euch richtig informieren.

Noch was, ich hoffe 2022 wird für uns alle ein gutes Jahr, also für mich auf jeden Fall, weil ich dann Geburtstag habe. Ich wünsche euch allen jetzt schon alles Gute und ein frohes neues Jahr!

Fotografin von Corinna

Friseurin von Nalin

Ich habe dieses Thema gewählt, weil meine Mutter früher als Friseurin gearbeitet hat und ich ihr bei der Tätigkeit immer zugeschaut habe, wie sie Frisuren für die Kunden und Kundinnen gemacht hat. Ich versuche jetzt einen Lebenslauf und eine Bewerbung zu schreiben, um ein Praktikum bei einem Frisörsalon zu machen. Falls es mir gefällt, würde ich es sehr gerne diesen Beruf erlernen. Bald besuche ich einen Salon um zu fragen, ob sie mich als Praktikantin nehmen können. Meine Mutter sagt mir immer, dass dieser Job sehr anstrengend ist, weil man sehr viel stehen muss um alles gerade zu schneiden. Um Friseurin zu werden muss man drei Jahre lernen. Dabei handelt es sich um eine duale Ausbildung, da man abwechselnd im Friseursalon und in der Berufsschule ist. Wenn man sich anstrengt und die Prüfungen geschafft hat, kann man den Beruf ausüben. Kompetenzen wie Hilfsbereitschaft, Motivation und ein guter Umgang mit Menschen sind notwendig in dem Job.

Die Berufswelt und ich

Ich finde den Beruf „Fotograf“ sehr spannend, da man sehr viele Emotionen an einem Bild erkennen kann. Als Fotograf hält man Erinnerungen und spannende Momente in einem Bild fest. Man kann sich auch sehr austoben bei der Bearbeitung, wie man das Bild am besten haben möchte. Es gibt viele Apps mit denen man herumexperimentieren kann. Ich habe die App Lightroom ausprobiert. Man muss sich auskennen mit der App, aber sie ist einfach zu bedienen. Man kann bei der App verschiedene Filter benutzen. Mit Photoshop habe ich sehr gute Erfahrungen gemacht. Es macht großen Spaß, andere Personen zu fotografieren. Aktuell habe ich ein Projekt mit meinem Bruder. In diesem Projekt geht es darum, verschiedene Gesichtsausdrücke zu machen. Das war meine Erfahrung mit Fotografie und es ist sehr lustig und spannend mit anderen Menschen zu arbeiten.



Fotos: Trainingsmodul – Labor und Neue Medien

Kosmetikerin von Safiye

Ich interessiere mich für die Lehrstelle als Kosmetikerin und Fußpflegerin, da ich eines Tages in einem Kosmetiksalon arbeiten möchte. Besonders interessieren mich Nageldesign und Make-up. Kosmetiker und Kosmetikerinnen beraten Kunden und Kundinnen bei den Themen Schönheit und Gesundheit. Sie verwenden z.B.: Peelings und führen Gesichtsmassagen durch. Die Ausbildung dauert 3 Jahre. Ich würde gerne als Kosmetikerin schnuppern und hoffe, dass ich bald eine Lehrstelle finde. Ich habe einmal meine Schwester geschminkt und es hat mir sehr viel Freude bereitet. Ich glaube, dass man im Bereich Kosmetik höflich, freundlich und hilfsbereit zu den Kunden und Kundinnen sein muss. Es ist sehr wichtig, dass man mit den Kunden und Kundinnen gut umgeht. Ich mag Nageldesign, weil es mich sehr interessiert. Mir gefällt es Nägel zu designen. Des Weiteren möchte ich gerne als Make-up Artist arbeiten.

Kosmetiker und Kosmetikerinnen entfernen auch unerwünschte Gesicht- und Körperbehaarungen. Um Kosmetikerin zu werden, braucht man die Fächer: Deutsch (z.B.: Beratung über Kosmetikprodukte), Biologie (z.B.: Auswählen der richtigen Behandlungsmethoden für die unterschiedlichen Hauttypen), Chemie (beim Kennenlernen der Wirkungsweisen), Kunst (für die typgerechte Beratung bezüglich der Farbauswahl, sowie die Fingerfertigkeit für eine angenehme Massage des Gesichtes).

Friseurin von Tugba

Meine Schwester ist Friseurin und sie mag ihren Job sehr. Wenn sie nachhause kommt, erzählt sie mir immer, was sie gemacht hat und sie zeigt mir ein paar Bilder von Kundinnen, die Sie frisiert und geschminkt hat. Es sieht so schön aus und ich habe mich dazu entschieden, auch diesen Job zu machen, weil es mir gefällt. Manchmal macht sie unsere Haare und sie schminkt uns auch.

Ich interessiere mich für die Lehre als Friseurin, weil ich schon als Friseurin geschnuppert habe. Ich musste zuerst alle Haare zusammenkehren, danach habe ich alle Werkzeuge gewaschen. Ich habe die Kunden gefragt, ob sie etwas trinken möchten. Anschließend habe ich den Kunden den Kaffee gebracht. Als Friseurin ist man schon die meiste Zeit auf den Beinen. Ich fand die Schnuppertage sehr schön und es hat großen Spaß gemacht.

Alles das gehört zu den Tätigkeiten einer Friseurin: Haare waschen, schneiden, färben, frisieren.

Und am Wichtigsten ist es, einen sehr guten Umgang mit den KundInnen zu haben!

Die Erprobung von Isabella

Damals, an einem Frühlingstag, hat eine Schulkameradin uns erzählt, dass wir ihren Vater besuchen kommen können. Ihr Vater hatte ein Unternehmen, aber ich weiß nicht wie das hieß. Mittlerweile gibt es das Unternehmen nicht mehr. Entweder wird es renoviert, oder sie sind in Konkurs gegangen. Auf jeden Fall hatten wir eine Führung und wir haben Aufgaben bekommen. Wir mussten Fragen beantworten wie: „Könntet ihr euch später mal so einen Beruf vorstellen?“ Zum Beispiel im Büro sitzen, schreiben und Unterlagen einordnen.

Mein Feedback: Ich könnte mir so etwas vorstellen, will aber noch andere Berufe kennenlernen. Ich würde andere Berufe auch ausprobieren, deshalb bin ich jetzt bei Ausbildungsfit. Allgemein hat es mir in der Firma gefallen. Es ist auch gut für die Zukunft, falls man mal diesen Beruf machen möchte. Danach kann man sagen, dass man dann ungefähr schon weiß, worum es in so einem Beruf geht.

Die Berufswelt und ich



Die Gesellschaft

LGBTQIA+ von Mika

Was ist LGBTQ?

LGBTQIA+ steht für Lesbisch, Schwul, Bisexuell, Trans*, Queer, Inter*, Asexuell und alle anderen Personen, die sich außerhalb des cis-heteronormativen Spektrums identifizieren. Seit Kurzem wurden das „I“ und „A“ dahinter dazugegeben. Meine Meinung ist, dass ich es ein bisschen unnötig finde, da sie ja auch durch das Plus miteinbezogen wurden.

Was ich in diesem Text aber betonen will, ist was mich und sicher auch andere Leute beschäftigt, dass es heutzutage immer noch Menschen gibt, die gleichgeschlechtliche Liebe bzw. andere Identitäten, welche auch nicht ganz gewöhnlich sind, nicht akzeptieren. Die Menschen verurteilen zu schnell die Liebe, aber z.B. kriminelle Sachen ignorieren sie.

Warum das Sexleben eines anderen Menschen so wichtig ist?

Es sollte den anderen egal sein, wer wen liebt. Ich sehe die Lösung in der Sensibilisierung für das Thema. Nur das kann die Mentalität der Menschen ändern.

Transgender

von Dino

Hey, Ich bin Dino und ich schreibe heute über das Thema „Transgender“. Ich kenne jemanden, der Trans ist und deswegen weiß ich, wie es ist, in dieser Gesellschaft als eine Transperson zu leben und genau deswegen wollte ich über dieses Thema schreiben. Was ist Transgender?

Transgender ist, wenn man biologisch in einem Geschlecht geboren wurde, aber man sich nicht im biologischen Geschlecht wohl fühlt und deswegen das Geschlecht ändert. Bei vielen Menschen passiert es im frühem Alter. Man sieht, dass die Kinder Kleidung vom anderen Geschlecht anziehen und Interessen haben, die „normalerweise“ das andere Geschlecht hat, das ist aber nicht in allen Fällen so. Es gibt auch Menschen die es sehr spät merken. Also wenn sie schon geheiratet haben und Kinder haben. In den meisten Fällen finden es Menschen im Alter von 11-20 heraus, dass sie Trans sind.

Es gibt für Transfrauen und auch für Transmänner Operationen. Bei Transmännern werden die Brüste implantiert und die männlichen Geschlechtsorganen ergänzt. Bei Transfrauen werden Brustimplantate gemacht und weibliche Geschlechtsorgane wird angeglichen. Abgesehen von den Operationen gibt es Hormontherapien, wo man entweder Testosteron nimmt (Frau zu Mann) oder Östrogen (Mann zu Frau). Die kann man ab 16 Jahren bekommen, mit elterlicher Erlaubnis oder ab 18, wo man selber unterschreiben kann. Man braucht aber für die Hormone eine bestimmte Zeit an Therapien, um sie verschrieben zubekommen, also kann man sie nicht einfach bekommen.

Ich hoffe, dass dieser kurze Text euch einen Einblick gibt und ihr es besser verstehen könnt.



Foto: ©Nick Mangafas / KulturTransfair, Kunstraum NÖ

Die Gesellschaft

Malala Yousafzai

von Zara

Ich möchte gerne über Malala schreiben. Das ist das Mädchen, das unser Leben gerettet hat. Malala Yousafzai kämpft in Afghanistan um die Menschenrechte. Sie ist heute 24 Jahre alt und hat zwei Geschwister. Diese heißen Atal Pousafzai und Khauhal Yousafzai. Die junge Frau wurde in Pakistan am 12. Juli 1997 geboren und ihre Eltern heißen Ziauddin Yousafzai, Toor Pekai Yousafzai. Früher wollte sie Ärztin werden, 1987 hat sie ihre Bücher veröffentlicht. Die Titel heißen „Meine Geschichte“ und „Ich bin Malala: das Mädchen, das die Taliban erschießen wollten, weil sie für das Recht auf Bildung kämpft“. Malala lebt in Großbritannien und hat eine Stiftung gegründet, um die Bildung für junge Frauen in der ganzen Welt zu unterstützen. Viel Geld hat ihre Stiftung bis heute in Pakistan ausgegeben. Im Jahr 2014 erhielt sie den Friedensnobelpreis mit 17 Jahren. Damit ist sie bislang die jüngste Nobelpreisträgerin auf der Welt. Mit ihrem Mut und ihrer Überzeugungskraft ist sie heute für Millionen Mädchen weltweit ein großes Vorbild.

Die Rechte von Mädchen auf Bildung und ein Leben ohne Gewalt und Ausbeutung stehen im Forderungskatalog der Pekinger Aktionsplattform (aus dem Jahr 1995). Ich finde, dass Malala für mich ein Vorbild ist, denn ich finde es schön, was sie gemacht hat. In meinen Augen ist sie eine starke Frau. Ich könnte das nicht machen, was sie getan hat.

Quelle: www.wikipedia.org, abgerufen am 22.02.2022

Frauenmord in Wien Brigittenau

von Denise

An einem Donnerstag in Wien Brigittenau kam es zu einem erneuten Frauenmord. Die 35-jährige Frau wollte sich von ihrem 42-jährigen Freund trennen, dieser wollte das jedoch nicht zulassen und hat sie brutal in ihrer Wohnung ermordet. Der mutmaßliche Täter sitzt seitdem in Untersuchungshaft.

Der Täter soll an einem Donnerstagabend, die Wohnung seiner Ex-Partnerin betreten haben, diese hatte gerade Besuch von einem Nachbarn. Der Täter erschoss die Frau in der Gegenwart dieses Mannes. Die Tochter des mutmaßlichen Täters soll die Tat miterlebt haben, sie rief die Polizei als Schüsse hörte und lief sie weg. Der 3-jährige Sohn saß währenddessen in der Badewanne. Der Nachbar hat den 3-jährigen so schnell wie möglich genommen, lief in seine Wohnung und alarmierte ebenso die Polizei. Danach klopfte der Täter drei- bis viermal an die Haustür des Nachbarn, der bei der Tat dabei war. Dieser gab ihm etwas zu trinken, um ihn zu beruhigen. Der mutmaßliche Täter trank das ganze Glas leer und setzte sich auf die Bank im Innenhof. Dann zog er sich bis auf die Unterhose aus. Die Polizei fand die Tatwaffe, eine sogenannte Handfeuerwaffe bei ihm. Die 35-jährige Frau lag nicht mehr ansprechbar in ihrer Wohnung und wurde von den Sanitätern versorgt. Anschließend wurde sie ins Krankenhaus gebracht, wo sie zwei Stunden später an ihren schweren Verletzungen erlag. Der Ex-Partner sitzt nun in Untersuchungshaft. Der Täter gab am Landesgericht in Wien die Tat zu. Er sagte, dass es ihm leidtun würde, aber er nie gedacht hätte, dass er so etwas machen würde. Er könne sich an die Tat nicht mehr erinnern, weil er an dem Tag alkoholisiert war und Drogen konsumiert hatte. Die Schwester vom Täter und gleichzeitig auch die beste Freundin der Toten sagte, dass die Beziehung zwischen ihr und dem Täter toxisch war. Nach dem Prozess wurde folgendes Urteil gefällt: Der Täter erhielt eine lebenslängliche Haftstrafe und zusätzlich eine Einweisung in eine Anstalt für geistig abnorme Rechtsbrecher.

Das denke ich mir:

Warum müssen Frauen sterben?

Wie können sich Frauen gegen vor diese Art von Gewalt schützen?

Was können wir, ausstehende Menschen, gegen diese Gewalt tun?

Was denkst du darüber?

Quelle: <https://www.vienna.at/frau-mit-kopfschuss-in-wien-brigittenau-getoetet/6975363>

<https://www.wienerzeitung.at/nachrichten/chronik/wien-chronik/2102400-Bluttat-in-Brigittenau-angeblich-Bierwirt-festgenommen.html>

Beratungsstelle:
Frauenhelpline gegen Gewalt
0800 222 555 (kostenlos)

Ägypten von Radwa

Ägypten ist ein nordafrikanisches Land. Kairo ist die Hauptstadt. In dieser findet man osmanische Wahrzeichen wie die Muhammad-Ali-Moschee und das Ägyptische Museum, eine Schatzkammer voller wertvoller Antiquitäten. Abd al-Fattah as Sisi ist der Präsident des Landes.

Ägypten ist das Land der Pharaonen und hat die Menschheit schon seit Jahren angezogen. Zahlreiche Völker umkämpften das Land am Nil schon seit Tausenden von Jahren und hinterließen ihre faszinierenden Spuren im heißen Wüstensand. Die Tempel, Grabstätten und Denkmäler bringen die Touristen einfach nur zum Staunen.

15 Sehenswürdigkeiten, die man sehen muss:

1. Die Pyramiden | 2. Die Sphinx | 3. Luxor
4. Tal der Könige | 5. Tempelanlage Karnak

6. Bibliothek von Alexandria

7. Ägyptisches Museum

8. Ras-Mohammed Nationalpark | 9. Rotes Meer

10. Oase Siwa | 11. Muhammad-Ali Moschee

12. Katharinenkloster | 13. Tempel Edfu

14. Tempel Abu Simbel | 15. Assuan Staudamm

Ich empfehle Ihnen, nach Ägypten zu fliegen. Man denkt man sei in einem anderen Jahrhundert.

Quelle: wikipedia



Foto: Kulturtag, Kunsthistorisches Museum Wien

Artikel über meine Heimat von Shabnam

Ich schreibe über Afghanistan und habe einige Informationen über mein Land gesammelt. Ich denke an Afghanistan, da das Land sehr gelitten hat und ich bin sehr traurig darüber, dass es so viel Leid erlebt hat. Deshalb schreibe ich gerne diesen Zeitungsartikel darüber.

Afghanistan ist ein asiatisches Land und hat 34 Städte, die Hauptstadt heißt „Kabul“. Mein Heimatland hat 38,93 Millionen Einwohner und es werden viele Sprachen gesprochen. Die beiden meist verwendeten Sprachen sind Dari und Paschto. Afghanistan hat 98% Muslime, 1% Juden und 1% Sikh. Das Alphabet ist Arabisch. Die Berge Afghanistans sind reich an wertvollen Dingen wie Gold, Silber, Diamanten und so weiter. Mal sehen, was in Zukunft noch passiert. Das Land liegt in Zentralasien und hat ein trockenes Klima. Die Winter sind kalt und die Sommer sehr heiß.

Afghanistan ist ein gebirgiges Binnenland im Herzen des asiatischen Kontinents. Die Menschen in Afghanistan sind gastfreundlich und großzügig. Wenn man ein afghanisches Haus betritt, nimmt man Brot und Salz mit, so ist die Tradition.

An kalten Wintertagen stellen die Menschen Stühle und Heizungen auf und kochen oft. Kachari Qaroot ist eines der beliebtesten und leckersten afghanischen Gerichte, das hauptsächlich im Winter gekocht wird. Kachrai Qaroot wird aus gebeiztem Reis, Kaschk (getrockneter Joghurtmasse) und Fleischbällchen hergestellt.

Bolani ist ein weiteres beliebtes und köstliches afghanisches Essen, das kürzlich den ersten Platz in der Welt bekam und somit Weltruhm erlangt hat.

Afghanistan hat viele ethnische Gruppen. Wie zum Beispiel: Tajik, Pashton, Hazara und so weiter. Alle Menschen verstehen sich sehr gut und leben friedlich miteinander. Das gefällt mir sehr an unserem Land.

Quelle:
www.wikipedia.com

Die 10 Must Sees in Salzburg (5020)

von Steffi

Erstmal zu mir: Warum schreibe ich über Salzburg? Weil es meine Heimat ist. Weil ich euch meine schöne Heimat zeigen bzw. präsentieren will. Wenn du in der Mozartstadt bist, schau einmal bei diesen Orten vorbei! Es wird ein unvergesslicher Tag für dich!

Festung Hohensalzburg

Man kann über die ganze Stadt Salzburg sehen. Man geht zur Burg hinauf, wenn man faul ist, kann man auch mit der Bahn hinauffahren. Bei schlechtem Wetter würde ich es nicht so empfehlen, weil man da nicht so einen schönen Ausblick hat.

Haus der Natur

Von Technik bis hin zur Natur ist alles dabei. Man hat sehr viel Spaß und man kann spielerisch lernen. Große Aquarien mit Fischen, Seepferdchen und Co. sind auch ausgestellt. Bei schlechtem Wetter ist es ideal, denn im Haus der Natur befindet man sich drinnen.

Mirabellgarten

Im Garten vom Schloss Mirabell kann man schöne Fotos machen. Ein schöner Spaziergang im Mirabellgarten im Frühling ist das Highlight, da blühen alle Blumen. Man hat auch einen schönen Blick auf die Burg. Der Mirabellgarten liegt auf der anderen Seite der Stadt. Der Fluss Salzach trennt sie voneinander. Bei schönem Wetter ein Muss.

Getreidegasse

Sie ist eine der ältesten Gassen in Österreich. Die Getreidegasse liegt in der Stadt Salzburg, nicht weit von der Burg. Es gibt Einkaufsmöglichkeiten, Cafés z.B. Starbucks, aber auch das berühmte Café Mozart. In der Getreidegasse gibt es auch regionale Sachen, wie zum Beispiel die Mozartkugeln.

Mozartgeburtshaus

Man erfährt viel über Mozart. Bei einem Rundgang durch das Geburtshaus kannst du sehen, wie er gewohnt hat. Es ist alles noch erhalten, wie zum Beispiel

sein Bett oder sein Badezimmer. Das Haus liegt in der Getreidegasse. Sehr zum Empfehlen bei Schön- oder auch Schlechtwetter.

Hangar-7

Der Hangar-7 befindet sich am Salzburger Flughafen. Flugzeuge, Formel-1 Rennwagen etc. (z. B. von Red Bull) sind hier ausgestellt. Bei schlechtem Wetter zum Empfehlen, denn der Hangar-7 befindet sich in einer sehr großen Glaskuppel. Oben im Hangar-7 befindet sich ein Restaurant, das aber sehr teuer ist.

Untersbergbahn

Ideal zum Skifahren oder zum Wandern. Die Untersbergbahn ist eine Gondel, mit der man auf den Untersberg fahren kann. Der Ausblick geht über das Land Salzburg, wo man die Wälder und Felder sehen kann. Bei gutem Wetter ideal.

Zoo Salzburg

Großer Tierpark in der Nähe vom Schloss Hellbrunn. Nicht weit entfernt vom Untersberg. Der Zoo gehört zum Land Salzburg, ist aber mit Bus und Bahn sehr gut erreichbar. Rund 1500 Tiere freuen sich auf deinen Besuch.

Stadion Wals-Siezenheim

Ideal für Fußballbegeisterte. Hier spielt der Champions League Teilnehmer FC Salzburg. Der FC Salzburg ist seit 2014 bis jetzt immer österreichischer Meister geworden. Eine Stadiontour kann man auch buchen. Ich, als stolze Dauerkartenbesitzerin lebe und liebe diesen Verein. Auch meinen jetzigen Freund habe ich durch diesen Verein kennen und lieben gelernt. Das Stadion ist das zweitgrößte nach dem Praterstadion (Wien 2.)

Schloss Kleßheim

Das Schloss ein historischer Barockpalast mit Casino. Es befindet sich neben dem Stadion Wals-Siezenheim. Zum Spaziergehen ist es sehr angenehm. Wenn man durch den Spaziergang Hunger bekommt, dann geht man in das Shoppingcenter nebenan. Es liegt ca. 5 Gehminuten entfernt vom Schloss Kleßheim. Das Schloss oder auch das Shoppingcenter namens Europark sind sehr gut mit dem Bus oder Zug erreichbar. Ich würde aber die Bahn empfehlen, denn es sind nur 2 Stationen vom Salzburger Hauptbahnhof.

Kunst & Kultur

Southkorea

von Judi

Hallo, mein Name ist Judi. Ich höre gerne Musik besonders arabisch, türkisch, englisch und koreanisch.

Ich liebe Südkorea und auch K-POP von BTS. Im November 2019 habe ich bei meiner Freundin im Fernsehen BTS gesehen und ich bin seit 3 Jahre ein ARMY. Die Fans von BTS heißen ARMYs. Jede koreanische Band hat eigene Namen für ihre Fans, z.B. TXT, Blackpink, EXO und so weiter. Als ich noch kein ARMY war, dachte ich, ich bin die einzige, die kein ARMY ist. Dann habe ich mit meiner Freundin, die seit 7 Jahren ein ARMY ist angefangen, BTS zu hören. Seit dem bin ich in BTS verliebt, deswegen bin ich ein ARMY. Ich habe einen Lightstick von BTS und dieser ist sehr schön. Mein „Bias“ (meine Lieblingsperson) ist Jimin.

Wenn ich älter bin, so ungefähr 19 oder 20 Jahre, möchte ich Ärztin in Südkorea werden. Warum liebe ich Südkorea? Weil dort alles sehr schön ist und es auch hübsche Burschen gibt. Mir gefällt der Stil und die schönen Haare, Augen, Hände und Lippen der Burschen.



Bild: Fatima

Das schöne Südkorea von Fatima

Bild: Fatima



Seit 2020 interessiere ich mich für Südkorea. Am Anfang hat mich die südkoreanische Musik (Pop, Rap) angesprochen und ich habe die Bands „BTS“, „Blackpink“, „Stray Kids“ und „NCT“ kennengelernt. Durch die Liebe zu dieser Musik bin ich auf meinen Lieblingssänger gekommen, sein Name ist „Suga“. Er ist Rapper und Popsänger. Auf koreanische Dramen, kurz „K-Dramas“, bin ich auch über die sozialen Medien aufmerksam geworden und dadurch habe ich sehr viele Serien/Filme gesehen, wie z. B. meine Lieblingsserie „Mouse in the Penthouse“. Ich interessiere mich für die Art, wie sie sprechen und wie sie ihre Wörter und Sätze wählen. Außerdem habe ich angefangen koreanisch zu lernen und ich hoffe, dass ich am Ende des Jahres schreiben und sprechen kann.

Korea ist ein Land in Ostasien. Was mir an Korea gefällt, ist die Hauptstadt Seoul. Seoul wird bei Wikipedia als eine gewaltige Metropole beschrieben, die moderne Wolkenkratzer, eine hochmoderne U-Bahn sowie eine bekannte Popkultur, buddhistische Tempel, sowie einige Paläste und Straßen-

märkte zu bieten hat. Zu den bedeutendsten Sehenswürdigkeiten gehören das futuristische „Dongdaemun“, eine geschwungene Kongresshalle mit einem Park auf dem Dach, sowie der „Geongbokgung-Palast“.

Ich kann es kaum erwarten, diese Orte zu besuchen.

Quelle:

<https://de.wikipedia.org/wiki/S%C3%BCdkorea>

https://www.google.at/search?hl=de-AT&source=hp&biw=&bih=&q=seoul&ifsig=ALs-wAMAAAAAYZTz1kgssChn4H-SYyH_YT5y_RiL0bvtw&gbv=2&oq=seoul&gs_l=heirloom-hp.3..0i512i433j0i512l9.2505.5175.0.5958.7.6.1.0.0.0.87.484.6.6.0....0...1.1.3.4.heirloom-hp..0.7.503.0OcEZRxD32E



Foto: Trainingsmodul Personenbetreuung

Das Leben als Roma und Sinti von Julija

Hallo! Heute erzähle ich euch, wie das Leben eines Roma Mädchen ist. Ich wusste schon seit klein auf, dass wir anders sind, aber wusste nie warum. Ich stellte mir die Frage: „Warum?“. Als ich 10 war und meine erste Periode bekam wusste ich, dass sich mein Leben verändern wird. Ich hatte auch Recht damit. Seit diesem Tag war ich kein Kind mehr, sondern „ein junges großes Mädchen“. Mit drei anderen Schwestern und zwei Brüdern war es für mich nicht einfach, immer die perfekte Tochter zu sein. Mit der Zeit habe ich sehr viel Verantwortung übernehmen müssen, um ein Vorbild für meine Geschwister zu sein, da ich die älteste Tochter bin. Ich wusste, dass ich anders war. Ich konnte so viele Sachen, die meine Freundinnen nicht konnten und deshalb staunten. Mittlerweile – mit 17 Jahren – kann ich kochen, putzen, mich um Kinder kümmern... In meinen Gedanken dreht sich immer alles nur darum, ob ich eine gute Hausfrau werde, wenn ich heirate und Kinder bekomme. Dabei rede ich mir immer ein, dass ich alles schon kann, weil ich anderes nie leben durfte. Ich durfte nie länger als 1 Stunde raus und keine männlichen Freunde haben. Was für andere im Alter von 17 Jahren normal ist, konnte ich nicht machen. Ich war noch nie im Leben Party machen und habe einen Club nicht einmal von außen gesehen. Die Meinung Anderer war meinem Bruder immer wichtiger. Was für andere Menschen komisch ist, ist für mich Alltag. Zum Beispiel, dass mein Bruder das Sagen hat über uns vier Mädchen und unsere Zukunft entscheidet, kurz gesagt, er bestimmt. Zum Glück ist mein Vater nicht so streng wie mein Bruder und meinem Vater ist die Tradition egal. Nicht nur, dass wir eine eigene Sprache

haben, es gibt außerdem sehr viele verschiedene Dialekte, zur Tradition gehört auch, dass die Mädchen Jungfrau bleiben müssen bis sie heiraten. Die jungen Frauen müssen so lange bei ihren Eltern leben und Dinge wie Kochen und Putzen lernen, um eine gute Hausfrau zu sein. Umso besser das Mädchen diese Sachen kann desto mehr Geld bekommt der Vater vom Schwiegervater. Es geht hierbei um Tausende von Euro. Mit der Zeit habe ich auch sehr viele Freunde verloren, weil ich eben nicht so bin wie sie und ich fast nie etwas mit ihnen unternehmen konnte. Das Leben ist nicht einfach, aber ich habe gelernt „einfach zu sein“. Leider denken viele Leute, dass Roma arm sind, kein Geld haben und klauen. Eines will ich sagen: Nicht alle sind gleich! Die meisten gehen arbeiten, wohnen in ganz normalen Wohnungen und verdienen ihr Geld. Außerdem gibt es auch eine andere Seite die mich persönlich schockiert! Viele Menschen finden, dass wir eklig sind und sie sind uns gegenüber rassistisch und beleidigen uns. Sie sagen: „Scheiß Zigeuner! Geht in euer Land zurück.“ Rassismus ist leider alltäglich und es geht vielen Kindern und Jugendlichen so. Das muss aufhören, weil wir alle Menschen sind und wir für unsere Herkunft nichts können. Am Ende des Tages bluten wir alle gleich. Ich bin sehr stolz auf meine Herkunft und auf meine Religion und schäme mich für nichts. Ich bin sehr stolz darauf!

Falls es euch interessiert, könnt ihr gerne mal auf YouTube eine Doku über Roma und Sinti schauen.

Für die Mädchen, die es zuhause sehr schlimm haben und die es nicht aushalten: Ihr seid nicht alleine! Ihr könnt euch Hilfe über „Rat auf Draht“ holen, unter der Nummer 147 und es ist kostenlos, wenn ihr anruft.

Kunst & Kultur

Mangas von Liana

Mangas sind Geschichten mit Bildern und kommen aus Japan. Mir gefallen die Bilder von den Mangas. Besonders schön finde ich bei Naruto Sakura. Sakura ist meine Lieblingsfigur, weil sie anderen Leuten hilft. Ich würde gerne nach Japan reisen.



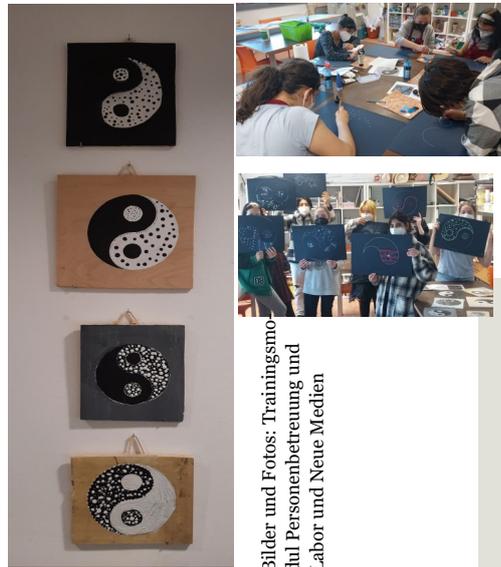
Bild: Liana

WIE KANN MAN EINE NEUE SPRA- CHE LERNEN?

Von Mallak

Hier gebe ich euch Tipps: z.B. Musik oder Filme mit Untertiteln zu hören hilft beim Lernen. Versuche immer zu fragen, wenn du etwas nicht verstehst. Sieh dir Filme mit Untertiteln in deiner Sprache an, um mehr zu verstehen. Du kannst still im Kopf oder laut mitsprechen. Beides führt dazu, dass du deine Aussprache schnell und einfach verbesserst. Sprich auch, wenn dir ein Fehler passiert. Es ist okay, lass die anderen deinen Fehler für dich korrigieren.

Es ist einfach, Sprachen online zu lernen, es gibt viele Apps, von denen du auch lernen kannst. Viel Spaß!



Bilder und Fotos: Trainingsmodell Personenbetreuung und Labor und Neue Medien

Kalimba von Thao

Ich heiße Thao. Ich schreibe über die Kalimba. Was ist eine Kalimba? Die Kalimba ist ein Instrument, aus Afrika. Sie ist ein altes Instrument und hat noch andere Namen, nämlich „Mbira“ und „Sansa“. Die Kalimba besteht aus einem hölzernen Brett mit Metalltasten, die mit den Daumen gezupft werden. Die metallisierten Tasten erklingen mit wunderschönen Tönen.

Die Kalimba verzaubert durch ihren wunderschönen Klang. Das Instrument ist leicht zu spielen und macht von Anfang an eine Freude.

Als ich das Instrument das erste Mal im Internet hörte, genoss ich den melodiosen Klang und wollte es ausprobieren. Das war die beste Entscheidung, die ich je getroffen habe. Wenn Sie gestresst sind, gefällt es Ihnen vielleicht genauso gut wie mir, um sich zu entspannen. Probieren Sie es!

Quelle:

<https://www.hokema.de/produkte/kalimba/>

Kunst & Kultur

KUNST von Ana

Kunst ist eine Form von Ausdruck wie Singen, Sprechen und vieles mehr. In diesem Text spreche ich von Kunst in Bezug auf das Malen und Zeichnen. Kunst ist überall vorhanden, von der Mode bis zum menschlichen Körper. Sie kommt aus der Seele. Wenn du Kunst machst, ist die Kreativität wichtig und du kannst Inspiration von überall bekommen - von Musen bis zu Objekten. Du kannst ein Bild interpretieren wie du willst, deine Augen und dein Gehirn sehen was sie wollen. Viele Künstler/innen haben Geschichte geschrieben. Einige von ihnen sind Frida Kahlo, Picasso, Leonardo da Vinci, Gustav Klimt, José Malhoa und noch viele mehr. Jedes Land hat seine Kunst und diese ist schön, jede in ihrer eigenen Art.

Mein Lieblingskünstler ist José Malhoa (Jose Vital Branco Malhoa). Er wurde in Caldas da Rainha am 28. April 1855 geboren. Er war ein portugiesischer Maler im 19. Jahrhundert und starb in Figueiro dos Vinhos am 16 Oktober 1933. Dort hat er sein eigenes Museum „Museu de Jose Malhoa“ in Caldas da Rainha. „Praia das macas“ und „Atelier do artista“ sind meine Lieblingskunstwerke von ihm. Seine Kunst ist in einem natürlichen Stil (realistisch) und alle seine Kunstwerke sind gehalten mit Öl auf Leinwand gemalt. Sein Stil und die Farben gefallen mir. Er ist mein Lieblingskünstler wegen seines Kunststils.

Quelle:

https://de.wikipedia.org/wiki/Jos%C3%A9_Malhoa

The Fresh Prinz of Bel-Air

von Tina

„The Fresh Prinz of Bel-Air“ ist einer meiner Lieblings-Sitcoms! Nicht nur, weil diese sehr lustig ist, sondern auch, weil sie mich oft zum Nachdenken gebracht und mir sehr vieles beigebracht hat. Die Sitcom macht auf viele wichtige Themen aufmerksam, wie z.B. Rassismus, Drogen und so weiter.

Die Hauptrolle Will z.B. ist immer er selbst. Als seine Mutter ihn nach Bel-Air schickte, um dort eine Weile bei seiner reichen Tante und seinem Onkel und ihren Kindern zu leben, kommt er erstmal mit seinem Onkel nicht so zurecht.

Philip Banks hält erstmal nichts von Will, da er seiner Meinung nach ein schlechtes Benehmen hat und dadurch einen schlechten Einfluss auf seine Tochter Ashley hat. Das Mädchen widerspricht dem Vater zum ersten Mal und Will sagt auch, dass sie zu sehr eingeschränkt wird und sie das machen sollte was sie will. Er ist der Meinung, dass sie über ihr eigenes Leben entscheiden darf. Will hat ihr also gezeigt, dass sie selber Entscheidungen über ihr Leben treffen kann und sie immer sie selbst sein kann.

Für Ashley war Will, meiner Meinung nach, ein großer Bruder und immer für sie da. Eine wichtige Person in ihrem Leben.

Philip Banks hat durch Will sehr vieles gelernt z.B., dass er nicht so streng sein sollte und seinen Kindern mehr Freiraum lassen sollte. Dass Will trotz seiner Art eine sehr gute Person ist, auch wenn er in der Sitcom Blödsinn gemacht hat und Ärger von seinem Onkel bekommen hat, stand Philip am Ende des Tages immer hinter ihm und hat ihn wie seinen eigenen Sohn behandelt.

Will hat mit seinem Onkel am Anfang der Sitcom kein gutes Verhältnis gehabt. Für Will war sein Onkel zu schönelig und eingebildet. Er realisierte jedoch mit der Zeit, dass er für den Erfolg, den er jetzt hat, sehr hart gearbeitet hat. Im Laufe der Sitcom sieht man wie sich das Verhältnis zwischen den beiden verbessert.

Für Will ist sein Onkel ein sehr wichtiger Teil seines Lebens, da sein Vater nicht in seinem Leben war und er keine Vaterfigur hatte, zu der er aufschauen konnte oder Sachen unternehmen konnte. Er konnte nie diese väterliche Liebe spüren, bis sein Onkel kam und diese Rolle übernahm. Er war für Will diese Vaterfigur und er war für Will da, als er ihn brauchte. Philip hat ihn zwar angeschrien als er Blödsinn gebaut hat aber er machte mit ihm und seinem Sohn Ausflüge. Er hat ihm Sachen beigebracht und hat mit ihm wichtige Vater-Sohn Gespräche geführt. Etwas was sein leiblicher Vater nie gemacht hat.

Die Banks Familie ist für Will sehr wichtig, für sie ist Will sehr wichtig.

Ich wollte über diese Sitcom schreiben, weil diese meiner Meinung nach, alles beinhaltet. Sie ist lustig, greift auch ernste Themen auf und hat mich sehr viele Sachen gelehrt.

Ich hoffe, ihr könnt jetzt nachvollziehen, warum ich über diese Sitcom geschrieben habe.

Kunst & Kultur

Identity V

Von Lilith

„Identity V“ was ist das?

„Identity V“ ist ein Spiel auf dem Handy, das ich vor ein paar Jahren entdeckt habe, anfangs kam ich nicht so gut zurecht, da es ein sehr kompliziertes Spiel ist. Mit der Zeit wurde es besser und obwohl ich es schon lange spiele, verstehe ich manche Sachen noch immer nicht ;-). Das faszinierende an dem Spiel ist, dass es nie langweilig wird, weil jede Runde anders ist. Da man die Auswahl zwischen vielen unterschiedlichen Charakteren hat, kann man sich auch aussuchen, ob man „hunter“ oder „surviver“ sein möchte. Als „survivor“ ist es deine Aufgabe Tasks zu erledigen, damit die Tore aufgehen und du das Spiel beenden kannst, aber das schaffst du nicht alleine. Du hast nämlich ein Team bestehend aus vier „survivern“ und einem „hunter“, der dich verletzen kann und dich auf einem Stuhl fesseln kann. Wenn du die Zeit auf diesem Stuhl überschreitest, stirbst du. Weswegen man seine „teammater“ retten muss, was jedoch pro Person nur 2- bis 3-mal möglich ist. Es gibt viele verschiedene Charaktere, jeder mit einer anderen Fähigkeit. Meine Favoriten sind die „prisoner“, „priest“ und „chang“. Das Ziel des „hunters“ ist es die „surviver“ zu töten. Es gibt immer neue Events wie zum Beispiel ein Halloween- oder Weihnachtsupdate. Das Spiel macht auch Kooperationen mit Animes, so wie „Death Note“, „Dandangropa“ oder „The promised neverland“. Man kann dies dann für einen seiner Charaktere gewinnen, doch die „Skins“ kann man nur zu einer bestimmten Zeit erlangen.



Foto: Theater der Unterdrückten, Jugendzentrum comezether, Wien

The Weeknd von Melissa

The Weeknd ist ein Sänger, sein echter Name ist Abel Makonnen Terfaye. Er wurde am 16. Februar 1990 in Kanada geboren. Sein Herkunftsland ist Äthiopien. Er ist mit verschiedenen Musikrichtungen aufgewachsen, und zwar: Soul, HipHop, Funk, Indie-Rock und Post-Punk.

Sein Vater verließ die Familie früh, seine Mutter war berufstätig und er zog als er 5 war zu seiner Großmutter. The Weeknd spricht Amharisch, das war die erste Sprache, die er gelernt hat. Mit 17 Jahren brach er die High School ab. Und so kam er auf den Künstlernamen The Weeknd: An einem Wochenende ist er weggelaufen und nie wieder nach Hause gekommen („Left one Weekend and never came Home“). Bekannt wurde er durch seine Zusammenarbeit mit Drake. Die größten Hits von The Weeknd sind „Save your Tears“, „Blinding Lights“, „Can't feel my face“, „Starboy“ und „The Hills“.

Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/The_Weeknd

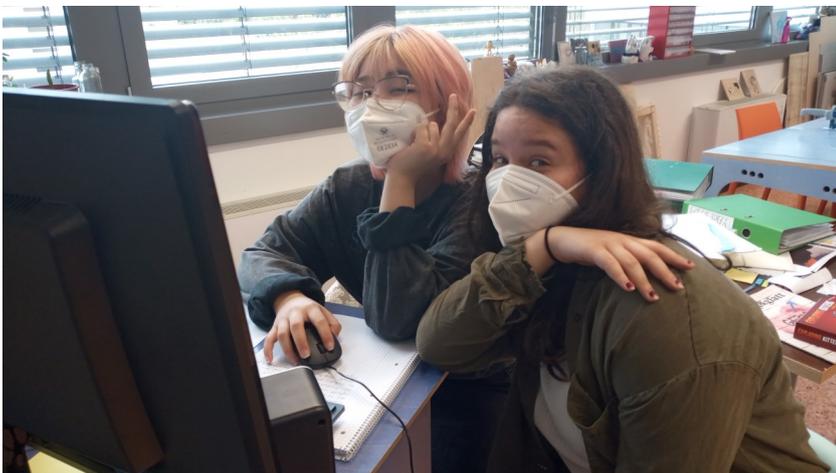


Bild: Fatima

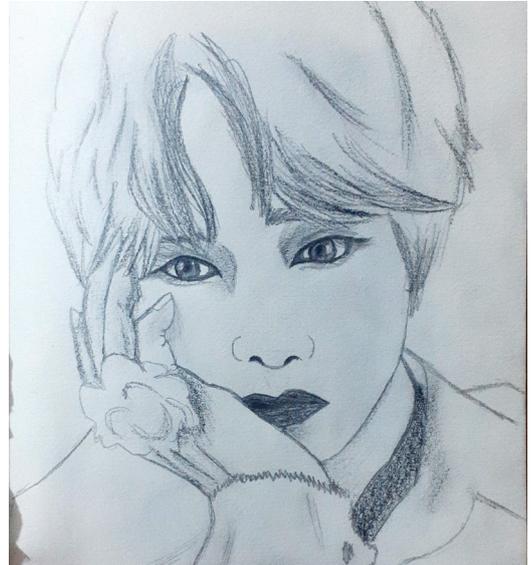


Foto: Trainingsmodul Personenbetreuung

Måneskin ist eine meiner Lieblingsbands

von Ana

Ich habe die Band Måneskin über Eurovision kennengelernt. Ihre Musik hat mich sehr interessiert. Ich mag sie, weil sie frei sind und keine Angst haben, sich selbst auszudrücken. Die Musik inspiriert mich sehr und deswegen möchte ich euch die Band präsentieren.

Måneskin ist eine italienische Rock Band. Damals haben sie auf den Straßen in Rom gestartet. 2017 nahmen sie bei X Faktor teil und haben dort den zweiten Platz gewonnen. Im Jahr 2021 vertraten sie Italien bei der Eurovision und haben sich mit dem Lied „Zitti e buoni“ den Sieg geholt. Die Mitglieder der Band sind: Vokal - Damiano David, Gitarrist - Thomas Raggi, Bass - Victoria de Angelis und am Schlagzeug - Ethan Torchio. Das berühmteste Cover ist „begin“ . Der Musikstil der Band geht in die Richtung Pop-Rock, Glam-Rock und Alternative-Rock. Sie haben sich in der Schule kennengelernt und „Ethan“ der Schlagzeuger, ist später durch ein Facebook Post Bandmitglied geworden. Bis jetzt haben sie 8 Singles und 3 Alben herausgebracht und zwar:

Singles:

Chosen-2017

Morirò da re-2018

Torna a casa-2018

Vent'anni-2020

Zitti e buoni-2021

Zitti e buoni (Eurovision Version) -2021

I WANNA BE YOUR SLAVE-2021

MAMMAMIA-2021

Album:

Chosen-2017

Il ballo della vita-2018

Teatro d'ira-vol. I-2021

Quelle: Wikipedia.com

Kunst & Kultur

Hunderasse: Zwergspitz

von Veronika

Den Zwergspitz gibt es in verschiedenen Größen und Farbschattierungen. Spitzartige Hunde traten früher in vielen Regionen der Erde auf. Der Zwergspitz ist ein anhänglicher, menschenbezogener Hund, der gerne spielt, nicht alleine sein will und es mag, dass Menschen um ihn sind. Der Zwergspitz ist der kleinste der deutschen Spitz – Variante. Seine Lebenserwartung liegt bei 12 bis 16 Jahren, sein Gewicht beträgt um die 1,9kg -3,5kg, die Größe, die ein Zwergspitz erreichen kann liegt bei ca. 20cm.

Zu seinen Charaktereigenschaften zählen aktiv, freundlich und verspielt. Zu sein Fellfarben sind weiß, schwarz, orange, grau gewölkt, creme Farbe und braun. Ich kenne diese Tiere vom Internet. Diese Rasse kann man für einige Stunden alleine lassen, dabei spielt die Erziehung eine große Rolle. Er freut sich besonders über kleine Spieleinheiten. Er braucht einen aktiven Menschen, der sich mit ihm beschäftigt. Wenn sein Herrchen oder Frauchen das Haus verlässt, kann der kleine Hund zickig reagieren und er beginnt zu quieken und zu jammern, weil er sich alleine gelassen fühlt. Mit dem Zwergspitz muss man täglich mehrere Spaziergänge machen, um ihn bei Laune zu halten.

Quelle:

<https://www.mein-haustier.de>

Das Schneeglöckchen

von Veronika

Schneeglöckchen gibt es von Oktober bis zum Frühjahr. Diese schöne Pflanze ist unter Laubgehölzen und Sträuchern auf dem Boden, wo viel Licht ist, zu finden. Die Blütezeit ist im April, auf dem Stängel sind mehrere einzelne Blüten. Im Januar oder Februar lösen sich diese und hängen glockenförmig nach unten. Die Blätter sind spitzzulaufend und grün gefärbt. Die Stängel entstehen aus einer Blüte und sind glockenförmig. Das Schneeglöckchen erreicht meistens eine Wunschhöhe zwischen 10 und 30 Zentimeter. Drei große und drei kleine Blütenblätter stehen zusammen und verbergen mittags die Staubgefäße und Fruchtblätter. Die Schneeglöckchen gehören zur Familie der Amaryllidgewächse (Amaryllidaceae). Im Pflanzenreich kannst du die Schneeglöckchen, zwischen Januar und Februar blühend entdecken.

Quelle:

<https://www.mein-schoener-garten.de/pflanzen/schneegloeckchen>

Flora & Fauna

Frettchen

Von Ajlin und Melissa

Das Frettchen stammt vom Iltis ab.

Die eigentliche Lebenserwartung von Frettchen beträgt durchschnittlich 5-10 Jahre. Weibliche Frettchen werden bis zu 35 cm lang und können ca. 550-850 Gramm wiegen. Kommen wir zu den männlichen Frettchen... Sie werden 40-45 cm lang und können bis zu 1900 Gramm schwer werden.

An jedem kurzen, kräftigen Beinchen haben Frettchen 5 Zehen mit Krallen.

Ihr Kopf hat kleine runde Öhrchen und eine abgerundete Schnauze. Frettchen sind nachtaktiv und jagen unterirdische Beute. Sie haben überall Tasthaare. Wir persönlich finden Frettchen ziemlich süß, finden jedoch dass es nicht die passenden Haustiere sind. Unserer Meinung nach, sind sie nicht die passenden Haustiere, weil sie eigentlich in der Wildnis leben und wir der Meinung sind, dass sie ihre Freiheit brauchen.

Quellen:

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

<https://www.kindernetz.de/wissen/tierlexikon/steckbrief-frettchen-100.html>

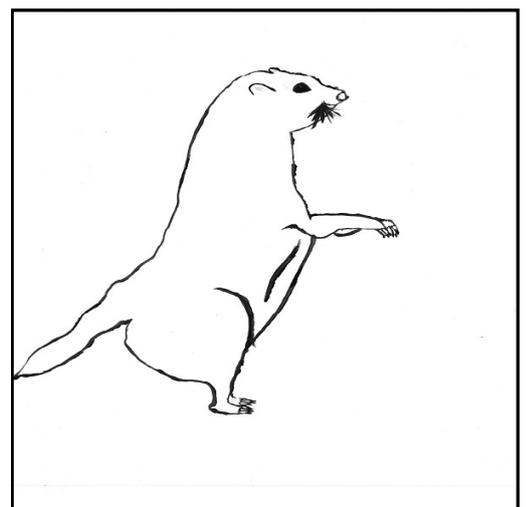


Bild: Ajlin und Melissa

Die Religion aus meinem Blick

Von Isabella

Mein bester Freund ist Moslem und ich weiß wie er zu seiner Religion steht. An einem Tag haben ein paar Jungs aus einer Gruppe seine Religion beleidigt.

Ich verstehe so etwas nicht. Wieso werden Menschen aufgrund ihrer Religion beleidigt? Ich habe im Internet gelesen, dass eine bedeckte Frau aufgrund ihres Kopftuches diskriminiert wurde.

Ich habe nachgedacht, ob ich zu dieser Religion konvertieren soll. Ich finde es noch zu früh, weil ich kann auch konvertieren, wenn ich 18 bin.

Bevor ich schlafen gehe, höre ich ihre Gebete, auch wenn ich nichts verstehe, es macht mir gute Laune.

Es ist eine schwere Entscheidung zu konvertieren und man sollte sich sicher sein. In dieser Religion ist vieles verboten, zum Beispiel: Alkohol trinken. Wenn man betet sollten dies Frauen und Männer getrennt machen. Geht ein Mann bei einer Frau vorbei, sollte er seine Blicke senken und zu Boden schauen. Dies gilt auch umgekehrt für die Frau, wenn sie auf einen Mann trifft.

Ich will dir und den anderen sagen: Man sollte jeden respektieren oder so nehmen wie er/sie ist. Es gibt so viele Religionen auf der Welt, z.B.: Hinduismus, Judentum etc. Man sollte zu seiner Religion stehen.

Was gefällt mir an der Religion? Mir gefällt vieles, z.B.: wie die Menschen zusammenhalten oder wie sie in eine Richtung beten. Die Moschee gefällt mir auch, obwohl es keine Bilder gibt.

Warum ich nachgedacht habe zu konvertieren? Weil ich das Gefühl habe, dass es mich glücklich machen könnte.

Es gibt auch Moslems, die Schweinefleisch essen, z.B. erlebte ich folgendes in Bosnien. Meine Familie frühstückte und wir fragten den Mann, der alleine auf der Terrasse saß, ob er mitessen möchte. Wir hatten Hühnerfleisch und er sagte, er esse alles und dann kam er zu uns und nahm sich Schweinefleisch, obwohl das in seiner Religion verboten ist.

Ich mag die 5 Gebete, weil man sie immer zu anderen Uhrzeiten beten kann.

Ich habe Freunde die Moslems sind und wir sitzen oft im Park. Es gibt eine App die man runterladen kann, die erinnert dich wann du beten musst. Dann ziehen meine Freunde die Jacke aus, legen sie auf den Boden und beten.

Ich mag auch wie sie ihre Hochzeiten feiern.

Kopftuch im Islam von Hamsa

Viele muslimische Frauen tragen in der Öffentlichkeit ein Kopftuch. Damit folgen sie einem religiösen Gebot im Koran und den Worten ihres Propheten Mohammad. Im Koran steht, dass Frauen sich bedecken sollen, wenn sie draußen sind. Auch die Haare sollen nicht sichtbar sein. Es ist dabei wichtig, alles zu bedecken, außer die Hände und das Gesicht.

Es gibt auch Frauen, die kein Kopftuch tragen, weil sie den Koran in diesem Fall anders deuten. Die Frauen, die eines tragen, werden oft diskriminiert. Erst wenn ein Mädchen zu einer jungen Frau wird, beginnt sie das Kopftuch tragen. Ich selbst trage es seit ich 12 Jahre alt bin, weil ich mich als muslimische Frau zeigen möchte.

Es gibt eine Gruppe von Frauen, die einen sogenannten „Nikab“ tragen. Ich selbst trage einen „Hidschab“. Insgesamt gibt es sieben Arten muslimischer Verschleierung.

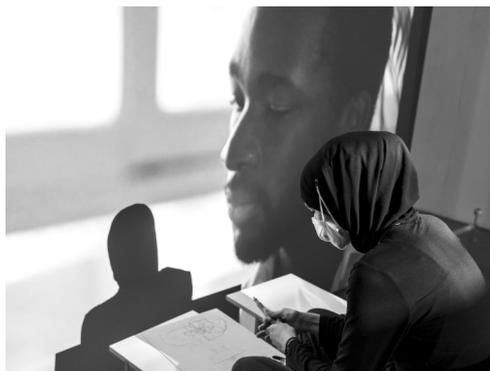


Foto: ©Nick Mangafas / KulturTransfair, Kunstraum NÖ

Meine Religion - Sikh

von Rajinder

Ich wurde selbst als Sikh geboren. Ich habe bemerkt, dass nur wenige Menschen die Sikh Religion kennen. Gerne möchte ich euch einiges darüber erzählen, damit jeder meine Religion kennenlernen kann.

Wie ich bereits geschrieben habe, bin ich mit dieser Religion aufgewachsen.

Mein Gott Shri Guru Gobind Singh Ji hat meiner Familie geholfen.

- Wer ist (Shri Guru Gobind Singh Ji)?

Das ist unser zehnter und letzter menschlicher Guru. Denn in einem Sikh Religionskrieg ist seine Familie gestorben.

- Wann wurde Shri Guru Gobind Singh Ji geboren?

Shri Guru Gobind Singh Ji wurde am 22. Dezember 1666 geboren und ist am 7. Oktober 1708 gestorben.

- Sikh Religion-Identität

Sikh tragen in der Regel denselben Nachnamen. Als Ausdruck von Geschwisterlichkeit tragen Sikh-Männer den gemeinsamen Nachnamen Singh (Löwe), Frauen haben den Nachnamen Kaur (Prinzessin; grammatikalisch richtig: Prinz). Die Namensgebung wurde von Shri Guru Gobind Singh Ji im 17. Jahrhundert eingeführt.

- Sikh haben Fünf Religiöse Symbole!

„Kes“ ist das ungeschnittene Haar (das Männer unter einem Turban tragen). Es soll den Respekt vor der

Schöpfung verdeutlichen. Dazu gibt es den Holzkamm „Kangha“. Der spezielle Dolch „Kirpan“ ist ein Zeichen dafür, das gläubige Sikhs Arme und Schwache verteidigen. Der „Kara“, ein simpler metallener Armreif, steht für die Gemeinschaft. Eine spezielle Kniehose, Kaccha“ oder „Kachera“, stellt die sexuelle Mäßigung dar.

- Welche Gott-Namen gibt es?

Es gibt folgende Götter:

1. Guru Nanak Dev Ji , 2. Guru Angad Dev Ji , 3. Guru Amardas ji , 4. Guru Ramdas Ji , 5. Guru Arjan Dev Ji , 6. Guru Hargobind ji , 7. Guru Har Rai Ji, 8. Guru Har Krishan Ji , 9. Guru Tegh Bahadur Ji , 10. Guru Gobind Singh Ji .

- Welche Symbole gibt es noch in der Sikh Religion?

Das „Ik. Onkar“, das den zentralen Grundsatz der Einheit Gottes darstellt, ist ein weiteres Symbol der Sikh. Es entstammt der Gurmukhi-Schrift.

- Die Heilige Schrift (Sri Guru Granth Sahib Ji)

Sri Guru Granth Sahib Ji ist die Heilige Schrift der Sikhs. Sie ist in der Gurmukhi-Schrift geschrieben und hat 1430 Angs (Seiten). Gobind Singh, der zehnte und letzte menschliche Guru des Sikhismus, hatte die Schrift 1708 zu seinem Nachfolger ernannt und zum ewigen Guru erhoben. Die Schrift wird auch als das „Adi Granth“ (Adi Granth) = Ur – Buch bezeichnet.

Ich hoffe, dass ihr euch jetzt besser mit meiner Religion auskennt.

Quelle: www.wikipedia.org

Meine Religion: Serbisch Orthodox

von Sara

Ich bin innerhalb serbisch-orthodoxen Religion aufgewachsen. Eines unserer wichtigsten Feste ist Weihnachten. Dieses religiöse Fest bedeutet mir besonders viel, da Weihnachten für mich, die schönste Zeit ist. Es ist alles beleuchtet, die Menschen sind glücklich und es gibt Geschenke.

Im Folgenden möchte ich euch erzählen, wie wir Weihnachten feiern: Unsere Tradition ist es früh aufzustehen. Danach legen wir das festliche Brot auf den Tisch und sprechen das Gebet. Anschließend schneiden wir das Brot in 2 Hälften, dass es aussieht wie ein Kreuz und steichen mit Rotwein ein Kreuz darauf. Dann drehen wir alle zusammen das festliche Brot 4 oder 5mal in eine Richtung. Nach dem Drehen brechen wir es auseinander.

Zu Mittag essen wir: Festliches Brot, Spanferkel, Sarma, selbstgemachte Hühnersuppe...

Dazu trinken wir Säfte und Alkohol: Coca Cola, Eistee, Rakija.

Das war meine serbisch-orthodoxe Weihnachtsgeschichte für euch. Hoffentlich hat sie auch gefallen und neugierig auf meine Religion gemacht. Danke fürs Lesen! Ciao!

Meine Lebensphilosophie und —biographie

Fotos: Trainingsmodul—
Restauration und Technik

Psychische Selbstbeherrschung

von Suzan



Hey, ich bin eine Teilnehmerin von Labor/Neue Medien Rio (Eine Gruppenaufteilung vom Trainingsmodul des Ausbildungsfit). Ich möchte hier über das Thema „psychische Selbstbeherrschung“ reden, da ich selbst damit zu kämpfen habe/hatte und euch hiermit drei Tipps mitgeben möchte, wie ich aktuell damit umgehe und wie es mir damit geht.

Kontrolle:

Ganz wichtig! Finde erstmal die Kontrolle über dich selbst. Wie schläfst du? Wie läuft dein Tag ab? Wie oft stehst du Situationen des Kontrollverlustes gegenüber? Hast du diese erstmal, dann kannst du schon anfangen an dir zu arbeiten. Ich bin zum Beispiel in Zügen mit Menschenmassen oder mit Wutausbrüchen wegen irgendwelchen Gründen konfrontiert. Hier habe ich dann bemerkt, dass ich versuchen muss, die Menschen bzw. das was um mich herum passiert, auszublenden.

Musik:

Für mich war dann, Musik hören, die Lösung, dennoch konnte ich mich noch nicht ganz zur Ruhe bringen, denn ich sah immer noch die Menschen um mich und spürte wie die Luft stickiger wurde. Damit habe ich sogar heute noch etwas zu kämpfen, die Angst wurde besser, ist aber dennoch immer noch nicht ganz weg.

Bewegung:

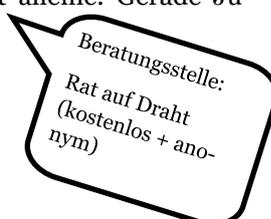
Für mich war Bewegung die Lösung für meine Wutausbrüche und die Ansammlungen meiner Ängste.

Ich fing an zu trainieren. Immer öfter und immer länger. Der Sport wurde zu meinem Ventil, um meine Sorgen, Probleme und Ängste rauszulassen.

Ich möchte damit sagen, dass du dir dein eigenes Ventil suchen sollst, womit du die ganzen Sorgen rauslassen kannst und damit ruhiger und entspannter schlafen und in den nächsten Tag starten kannst. Denn ein guter Schlaf macht es dir leichter, entspannter und ruhiger in den Tag zu starten und du behältst so besser die Kontrolle.

Mach dir bitte keine Gedanken wie lange es braucht, denn es benötigt Übung. Je öfter du dich konfrontierst, desto leichter fällt es dir irgendwann. Denk daran, du bist nicht alleine. Gerade Jugendliche, aber auch Erwachsene mit instabiler Psyche, haben immer öfter damit zu kämpfen.

Gib niemals auf <3



Selbstbewusstsein

von Selina

Bild: Sara



Ich heiße Selina und erzähle dir hier, wie man selbstbewusst/selbstbewusster wird. Ich zeige euch das, weil ich am Anfang selber kein Selbstbewusstsein hatte und es mir wichtig ist, dass man lernt sich selbst zu lieben.

Also als erstes solltest du dich selbst lieben können bzw. dich so akzeptieren, wie du bist. Gib dich nicht mit falschen Freunden ab. Wenn du merkst, dass sie dich ausnutzen, dann lass sie gehen. **ERKENNE DEINEN WERT!!!**

Stehe aufrecht! Lass dir nicht von anderen Böses einreden!

Ich habe dieses Thema gewählt, weil ich wie gesagt kein Selbstbewusstsein hatte und ich durch Ablehnung, die mir andere Menschen entgegenbrachten, selbstbewusst geworden bin. Ich wurde sogar aufgrund meiner Hautfarbe gemobbt, ausgelacht und ausgegrenzt. Ich wurde von anderen durch Fehler aus der Vergangenheit bloßgestellt. Seit der 3. bzw. 4. Klasse der Mittelschule ging das so. Leute, die ich nicht mal kannte, kannten mich von Gerüchten, die in meiner Schule verbreitet wurden. Seitdem vertrau ich niemandem mehr. Nicht einmal meiner Familie. Ähnliche Beispiele gibt es viele.

Das war jetzt meine Geschichte und es würde mich freuen, wenn du es dir zu Herzen nehmen würdest. Und nur, weil ihr etwas von anderen hört, muss es nicht gleich stimmen!

You're reading about reading

von Sara

Why is reading boring? It isn't. You're probably not reading a good book. You don't need to read only to learn something for school or a job which I get is pretty boring, but a good book can change that. There are so many different genres like fantasy, romance, fiction, nonfiction etc. It's pretty interesting once you get started with a story. It also calms one down after a long day, you can „enter“ into a new world, even a life or a perspective in a book, it's surprisingly astounding where your mind can take you once you're in a storyline. We all have different minds & the pictures in them don't look the same as we all imagine them. It's honestly just fascinating. For me it's a really catching story when there are interesting characters or something mysterious going on. As I said there are many different things to read about so choose your cup of tea.

Stopping by your local library won't be a bad idea if I convinced you that reading is fun.

Meine Lebensphilosophie und —biographie

Meine Mobbing Erfahrung

von Laura

Ich war in der Volksschule und ich habe gute Erinnerungen daran. Aber dann kam ich in die Mittelschule und da ging alles kaputt. In der 2. Klasse hatte ich nicht so viele Freunde und eine kleine Mädchengang versuchte mich fertig zu machen. Das bedeutet, die drei Mädels lachten mich aus und sie sind zu den Lehrern und Lehrerinnen gegangen und sagten, dass ich immer lüge, was aber nicht stimmte. Ich konnte es nicht fassen. Sie hatten nicht nur die Lehrkräfte auf ihrer Seite, sondern später auch noch meine Freundinnen. Alle gingen auf mich los, einfach so und ich war der Loser der Klasse. Ich war auch die, die nicht gesprochen hat, denn jedes Mal wenn ich die Wahrheit sagen wollte, blockten die drei Mädels ab und sagten Dinge, die nicht wahr waren. Alle haben mich ausgelacht in meiner Klasse. Es war schlimm. Ich erinnere mich ganz genau wie ich jeden Tag nach Hause kam und in meinem Zimmer weinte. Aber ich war nicht alleine. Meine Eltern und mein Bruder waren immer auf meiner Seite und sind immer noch auf meiner Seite. Ich musste etwas unternehmen. Also lernte ich mehr und wurde immer besser. Im Jahr, wo Corona kam, konnte ich es nicht mehr ertragen, dieses ganze Gelächter und diese Beleidigungen. Also entschloss ich mich 2 Tage vor der Zeugnisverteilung mit den drei Mädels zu sprechen. Was ich nicht wusste war, dass die Lehrerin von mir kam und mich und die drei Mädels mitnahm, um zu reden. Da sagte ich, dass ich mit den drei Mädels nicht mehr befreundet sein wollte. Ich konnte es einfach nicht mehr aushalten und die Freundschaft zerbrach. Gott sei Dank sind sie nicht mehr in meinem Leben. Seit damals hat sich alles geändert in meinem Leben. Ich bin jetzt gerade in einem Projekt „bildung.bewegt Mädchen“, um eine Lehre für mich passend zu finden. Ich habe die Mittelschule gut abgeschlossen. Danach ging ich in eine Fachmittelschule und ich bestand sie auch und ich bin so stolz auf mich, dass ich es geschafft habe, das Ganze zu bewältigen und meine Eltern und mein Bruder sind auch stolz auf mich. Ich habe gelernt niemals wegzulaufen, sondern etwas dagegen zu tun. Ich hoffe, meine Geschichte hat euch allen gefallen. Und ich möchte jetzt noch was für die Mädels und Jungen, die auch gemobbt werden, sagen: Nicht weglaufen, wenn ihr es tut, hören die nicht auf, sondern zu denen hingehen und sagen: „Lasst mich in Ruhe.“ Dann werden die merken, okay mit ihr/ihm ist nicht zu spaßen und glaubt mir, die werden dann gehen. Bitte macht diesen Fehler den ich in der Mittelschule gemacht habe, nicht und tut das Richtige und zwar redet mit jemanden darüber.

WAS IST MOBBING?

von Ipek

Unter Mobbing versteht man, wenn eine Person absichtlich angegriffen oder sozial ausgegrenzt wird. Ein wesentliches Merkmal von Mobbing ist, dass die Angriffe regelmäßig und über einen längeren Zeitraum erfolgen. Mobbing kann unter verschiedene Sparten fallen: Beschimpfungen, Beleidigungen, Drohungen bis hin zur körperlichen Gewalt. Meistens werden Kinder in der Schule gemobbt. Leider ist es oft so, dass die Lehrer und Lehrerinnen solche Fälle nicht wirklich ernst nehmen.

In der ersten Klasse Mittelschule hat bei mir alles begonnen. Ich war 11 Jahre alt und hatte keine Freunde. Am Anfang habe ich niemanden in meine Nähe zugelassen. Nach einiger Zeit hatte ich schon Freunde und sogar einen besten Freund, der mir bei allem geholfen hat. In dieser Zeit habe ich viel gegessen, da ich mich dadurch besser gefühlt habe. Es gab damals eine schwierige, emotionale Phase bei mir, welche ich mit dem Essen ausgeglichen habe. Nach ein paar Monaten wurde ich aufgrund meines Aussehens von einer Gruppe von Jungen aus der Nebenkasse gemobbt. Damals war ich nicht selbstbewusst und konnte mich nicht dagegen wehren, ich habe mich nicht getraut. Dies ging über drei Jahre. In der dritten Klasse hat mich meine Turnlehrerin während des Unterrichtes beleidigt. Sie hat sich mehrmals unangemessen Verhalten und Aussagen verwendet wie: „Deine Hose zerreißt bei den Kniebeugen nicht“ oder „Das Klettergerüst geht nicht kaputt.“ Diese Äußerungen haben mich sehr verletzt. Das alles ging noch weiter bis ich die Mittelschule abgeschlossen hatte. Ich habe mich eine sehr lange Zeit hässlich gefühlt und habe versucht, mich zu verändern.

Wir alle haben etwas, was wir verändern wollen. Manchmal schaffen wir es und manchmal nicht, weil es ein Teil von uns ist. Heute lache ich darüber, weil ich dank solcher Menschen stärker und selbstbewusster geworden bin. Diejenigen, die mich gemobbt haben, machen mir gerade Komplimente und das macht mich noch stärker. Das Einzige, was ich nicht verstehe ist, wieso man Menschen mobbt bzw. verletzt. Wofür? Was hat man davon, wenn man Menschen verletzt?

Quelle: <https://www.demokratiewebstatt.at/thema/thema-mobbing/was-ist-mobbing>



Beratungsstelle:
Rat auf Draht, tel. 147
(kostenlos + anonym)

Bild: Trainingsmodul- Labor und Neue Medien

Meine Lebensphilosophie und —biographie

Ein Urlaub, der anders enden hätte sollen!

von Aylin

Beratungsstelle:

Kontaktstelle Trauer

Tel. 01 515527099

Hallo ich heiße Aylin, mein ganzes Leben hat sich verändert als ich im Alter von 8 Jahren mit meiner Familie in die Türkei gefahren bin. Im Sommer 2014 wollten wir das erste Mal einen richtigen Urlaub machen, normalerweise besuchten wir nur Verwandten in der Türkei. Wir haben die Familien besucht und an dem Tag, an dem wir den Urlaub starten wollten, begann alles. Wir sind alle in der Früh aufgestanden und wollten losfahren. Meine Eltern haben sich von den Verwandten verabschiedet, meine Geschwister und ich waren schon im Auto und haben geschlafen. Einen Tag davor waren wir auf einer Hochzeit, alles war schön und zufälligerweise wollte mein Vater Fotos mit uns machen. Es war schon sehr spät, als wir schlafen gegangen sind. Mein Vater wollte seine Schlaftabletten nehmen, damit er besser schlafen kann. Wir sind morgens losgefahren und nach ein paar Stunden waren wir in Erzurum. Mein Vater wollte von meiner Mutter Wasser und nachdem er davon getrunken hatte, wollte er, dass meine Mutter ein Foto von ihm macht. Das war das letzte Foto, welches wir von ihm hatten, wir wussten es nicht. Ich wachte auf und meine Mutter schrie meinen Vater an, dass er aufwachen soll. Ich konnte gar nicht realisieren, dass wir auf einmal in einem zerquetschten Auto saßen. Rund herum waren Menschen, die uns helfen wollten. Ich hörte nur meine Mutter, die versucht hat meinen Vater aufzuwecken und von der anderen Seite die Rettung. Als ich wieder munter war, war ich im Krankenhaus neben meiner Mutter. Nachdem wir entlassen wurden, gingen wir direkt ins Krankenhaus, wo mein Vater und meine Geschwister waren. Meine ältere Schwester war im Koma und meiner anderen Schwester ging es wieder gut. Wir haben einige Stunden gewartet, bis wir meinen Vater sehen konnten. Ich hatte schon das Gefühl, dass mein Vater gestorben ist. Ich habe dann meine Mutter gefragt, ob er gestorben ist, sie sagte: „Nein, wie kommst du drauf?“ und nach paar Minuten kam der Arzt und bestätigte seinen Tod. Ein Mann, der mich immer beschützte ist gestorben. Der Mann, den ich am meisten geliebt habe. Nach 2 Tagen wurde er vor meinen Augen begraben. Ich musste zusehen, wie sein Körper unter die Erde reingelegt und mit Erde zugedeckt wurde. Als wir wieder zuhause waren, fühlte es sich noch so an als würde er mit uns sein, aber er war für immer weg. Ich war psychisch nicht mehr okay, Psychologen haben nicht wirklich geholfen. Ich fühlte mich alleine, alles war durcheinander. Heute ist es schon 7 Jahre her, ich habe seine Stimme vergessen. Es fällt mir aber leichter darüber zu reden, weil ich schon dran gewohnt bin. Das ist ein Teil meiner Geschichte, welcher sehr schmerzhaft ist.

Unfall von Hamsa

Ich bin 16 Jahre alt. Als ich 11 oder 12 Jahre alt war, habe ich einen Unfall gehabt. Wie es dazu kam? Erstens hatte ich den Unfall neben meinem Haus und dort gab es keine Lampen oder so, man musste einfach aufpassen, aber die, die Autos fahren, müssen auch aufpassen und warten bis die Menschen über die Straße gehen. An diesem Tag kam ein Auto, dass zu schnell war und es hat mich erwischt. Und zu dieser Zeit war mein Bruder hinter mir, weil wir in die gleiche Schule gingen. Und als er mich so gesehen hat, ist er zu mir gekommen. Das erste, was ich gesagt habe war, hol meine Mutter. Und dann ist meine Mutter gekommen und meine kleine Schwester. Danach wusste ich nicht, wie ich im Krankenhaus gelandet bin. Nach 4 Tagen bin ich nach Hause zurückgefahren, weil ich Krankenhäuser nicht so gerne mag und bin 3 Monate zuhause geblieben. In diesen 3 Monaten hatte ich eine Besprechung mit der Polizei. Am Ende haben die herausgefunden, dass der Autofahrer schuld ist. Wie haben die das gewusst? Es gab einen Mann, der hinter dem Auto war und es gesehen hat, wie schnell er war.

Ein Sommer in Bulgarien

von Melitsa

Wie jeden Sommer fahre ich nach Bulgarien, weil wir eine Wohnung in Bulgarien besitzen. Jedes Jahr ist etwas Besonderes, aber im Jahr 2016 ist etwas Außergewöhnliches passiert.

Hier erzähle ich euch meine Geschichte:

Das Wetter war sehr heiß. Wir beschlossen, ans Meer zu fahren. Ich habe Bulgarien so sehr vermisst, dass ich die ganze Zeit im Auto getanzt habe und mich über die Schönheit Bulgariens erfreut habe. Der Weg dauerte genau 45 Minuten und wir erreichten endlich das Meer. Da ich schon ungeduldig war, tauchte ich natürlich zum Schwimmen ins Meer. Zehn Minuten später zappelte eine Frau im Wasser und ich konnte nicht verstehen, was passiert war. Ich glaube, sie hat mit einer Handbewegung um Hilfe gebeten. Ich trat ein wenig näher an sie heran und merkte, dass sie in einem schlechten Zustand war. Ich rief sofort meinen Vater und meine Mama. Meine Eltern halfen ihr und holten sie aus dem Wasser. In der Zwischenzeit riefen die Leute einen Krankenwagen und die Frau fragte nach meinem Namen, bevor ich ging. Ich sagte: „Melitsa“ und die Frau sagte: „Ich werde meine Tochter Melitsa nennen. Ich hoffe, meine Tochter wird so eine tapfere, gutherzige Person wie du!“ Das hat mich so gefreut und bleibt lange in meiner Erinnerung.

Meine Lebensphilosophie und —biographie

Mein Sieg über die Epilepsie

von Laura

Mein Name ist Laura und ich möchte über meine Erfahrungen zum Thema Mobbing und Epilepsie sprechen. Beginnen wir ganz am Anfang. Ich kam als erstes Kind zur Welt. Alles war perfekt bis zu meinem dritten Lebensjahr. Dann ist alles anders geworden. Mit 3 Jahren kam ich ins Kinderkrankenhaus, weil ich einen Krampfanfall bekam. Die Ärzte konnten nichts finden, aber ein paar Tage oder Monate später, da kann ich mich nicht so gut daran erinnern, kamen die Ärzte zu mir und meinen Eltern und sagten, dass ich Epilepsie habe. Ich war geschockt und konnte es nicht fassen. Meine Eltern weinten, aber sie sagten: „Wir schaffen das gemeinsam.“ In dieser Zeit war meine Mama schwanger mit meinem kleinen Bruder. Mein Bruder kam 4 Wochen zu früh auf die Welt. Wir waren glücklich meinen Bruder zu haben. Ich kämpfte weiter. Aber ich hatte Glück, denn ich war im Wachstum, andere Kinder hatten nicht so viel Glück. Meine Mutter erzählte mir, dass ein Junge von Geburt an Epilepsie hatte und hirntot war. Das bedeutet, dass sein Gehirn tot war, aber seine Organe noch lebten. Vier Jahre lang kämpfte ich gegen meine Krankheit. 150 Krampfanfälle am Tag, es war sehr schlimm. Plötzlich war die Epilepsie weg, aber wir wussten nicht, ob sie wiederkommen könnte. Also gingen wir 4 Jahre später das letzte Mal ins Krankenhaus. Dort angekommen gingen wir zur Gehirnuntersuchung, um zu schauen, ob ich wieder einen Krampfanfall bekommen würde. Sie setzten ein Netz mit Kabel auf meinen Kopf um mein Gehirn anzuschauen. Ich erinnere mich ganz genau, dass die Ärztin eine ruhige Musik im Hintergrund abspielte und sie sagte zu mir, ich solle ein- und ausatmen und die Augen auf- und zumachen. Als ich die Augen auf und zu gemacht habe, hat sie das Licht angemacht. Es hat so genervt, dass meine Mama gesagt hat: „Alles gut Laura, ich bin da“. Nach der Untersuchung half mir meine Mama, das Netz runter zu machen. Später gingen wir zu meiner Ärztin und sie sagte: „Das sieht gut aus bei der Laura, sie werden Post kriegen von uns.“ Währenddessen habe ich mit ihr und meiner Mama die Aufnahmen von mir angeschaut, ob ich krampfe oder nicht, und es war nicht der Fall. Das war super. Später spielte ich im Raum, wo meine Ärztin mit meiner Mutter gesprochen hat. Danach waren wir fertig und wir gingen nach Hause. Monate später kam der Brief von meinem Krankenhaus. Dieser eine Satz hat mich so gefreut sie schrieb: Laura ist 98,8% Prozent geheilt. Ich war so glücklich. Ich habe die Krankheit besiegt. Meine Eltern nennen mich noch immer eine Kämpferin, was ich auch heute noch bin. Alles war wieder gut.

Mehr Infos:

Österreichische Gesellschaft für
Epileptologie (www.ogfe.at)
oder

Institut für Epilepsie
(www.institut-fuer-epilepsie.at)

Thema Drogen und Sucht TW

von Ophelia

In diesem Artikel möchte ich über Drogen und die Hintergründe einer Sucht sprechen. Die Quellen der Informationen in diesem Text sind meine Erfahrungen.

Die Substanzen

Irrtümlicherweise denken viele Menschen, dass Marihuana die Einstiegsdroge ist. Alkohol und Tabak werden hier außen vor gelassen, in meinem Fall und im Fall vieler meiner ehemaligen Freunde war es so, dass Tabak und/oder Alkohol die erste Substanz waren, mit der man in Berührung gekommen ist. Hier war auch schon das Stichwort „Freunde“, meist gelangt man zum Konsum durch sie. Grund? – Gruppenzwang. Man sitzt gemeinsam trinkt vielleicht etwas und dann geht ein Joint durch die Runde und schon probiert man es zum ersten Mal und höchstwahrscheinlich nicht das letzte Mal. Dasselbe gilt für alle anderen Drogen.

Die Konsumenten

Man beginnt mit dem Konsum nicht aus Jux und Tollerei. Wenn du konsumierst frage dich mal selber: Warum habe ich begonnen? Weshalb tut mir der Rausch gut? Was gefällt mir in meinem nüchternen Zustand nicht? Welche Probleme/Lebensumstände brachten mich zur Selbst-

medikation? (=ist der Begriff dafür, wenn eine Person aufgrund seiner Psyche/Probleme/Gedanken etc.. versucht, sich selbst zu „Behandeln“ mit „Medikamenten“ die Drogen oder verschreibungspflichtige Medikamente sind. z.B Benzos etc.)

Die Sucht

Bei bestimmten Substanzen erfolgt die Sucht sehr schnell. Da spricht man von einem hohen Suchtpotenzial, bei anderen schleicht sich die Sucht langsam ein. Wie z.B bei Marihuana, bei dieser Substanz merkt man meist zu spät dass man schon abhängig ist. Kokain hingegen zählt zu den Substanzen mit hohem Suchtpotenzial. Bedeutet, man braucht sehr schnell immer mehr um auf dasselbe „High“ (-Hoch) zu kommen. Bei einem High werden Serotonin, Dopamin und andere Glücks- und Belohnungsstoffe ausgeschüttet. Von einer Sucht spricht man, wenn man ohne die Substanz Entzugserscheinungen hat. Das kann Zittern, Schlaflosigkeit, Stimmungsschwankungen, Unruhe, Wut, Reizbarkeit, Kopfweg, Craving (- unstillbare Lust zu konsumieren) sein. Merk dir du bist nicht allein, wenn Leute in deinem Umfeld von deiner Sucht nichts wissen dürfen, kannst du dir auch extern Hilfe suchen. Wichtig ist, dass du jemandem davon erzählst (jemandem der nicht mit dir konsumiert oder allgemein konsumiert). Mein Tipp: Dein Umfeld und deine Freunde sind der Schlüssel zur Veränderung. Du kannst nicht aufhören, wenn in deinem Umfeld konsumiert wird. Es wird Rückschläge geben aber wichtig ist es nie aufzugeben.

Beratungsstelle:
Dialog: Integrative
Drogenberatung
(www.dialog-on.at)

Meine Lebensphilosophie und —biographie

Was ich durch Corona gelernt habe

von Conni

Durch Corona konnte ich im Jahr 2021 lernen, wer meine wahren Freunde sind und wer einen im Stich lässt, wenn es schwer wird. Ich bin sehr stolz, so einen tollen Freund an meiner Seite zu haben. Er ist immer für mich da und steht immer zu mir, egal was kommt. Ich habe auch gelernt, dass jeder Mensch Fehler machen kann, da keiner perfekt ist. Mir wurde auch gezeigt, dass ein guter Charakter mehr wert ist als materielle Dinge. Ich habe auch selber gemerkt, dass auch ich nicht perfekt sein muss und auch Fehler machen darf. Dank der tollen Unterstützung von meiner Familie gelingt es mir fast immer alles zu schaffen, dafür möchte ich „Danke“ sagen. Ich bin auch sehr dankbar, dass ich so viel Hilfe bekomme, um mich weiter zu entwickeln. Ich bin auch sehr froh, dass ich weiß, ich kann mich immer auf meine Familie verlassen und auf sie zukommen, wenn ich ihre Unterstützung benötige.



Bild: Trainingsmodul- Labor und Neue Medien

Reizdarmsyndrom

von Amine

Ich möchte über diese Krankheit schreiben, weil ich davon betroffen bin. Die Krankheit ist unter dem Namen „Reizdarmsyndrom“ bekannt. Diese ist nicht lebensgefährlich, aber beschränkt den Alltag und ist sehr belastend. In Österreich leidet etwa 20% der Bevölkerung darunter.

Was ist ein Reizdarmsyndrom?

Dabei handelt es sich um eine Funktionsstörung im Bereich des Magen-Darm-Traktes.

Die typischen Symptome sind: Bauchschmerzen, Erschöpfung, Gelenkschmerzen, Kopfschmerzen, Änderung der Gewohnheiten oder der Form des Stuhls, Blähungen, Bauchkrämpfe, Gefühl der unvollständigen Stuhlentleerung, Gefühl, der Bauch sei aufgeblasen wie ein Ballon, Schleimbeimengungen sind möglich.

Es gibt verschiedene Reizdarm Formen:

- Verstopfung
- Durchfalltyp
- Blähungstyp
- Schmerztyp

Es kann auch sein, dass es sich abwechselt. Am Anfang war ich der Verstopfungstyp aber jetzt wechselt sich das ab.

Die Ursachen sind: kleinere Darmentzündungen, genetische Vorbelastungen, psychische Einflüsse, Veränderungen der

Darmflora, ein überempfindlicher Darm infolge von übermäßigem Stress, Lebensmittelunverträglichkeit, Antibiotika.

Bevor die Krankheit diagnostiziert wird, müssen einige Untersuchungen durchgeführt werden.

Zu diesen Untersuchungen zählen:

- Ultraschalluntersuchung
- Magenspiegelung
- Darmspiegelung
- Blutproben
- Urinproben

Ich habe einen Atemtest gemacht und dann ist festgestellt worden, dass ich eine Laktose -und Fruktoseintoleranz habe. Dann habe ich eine Zeit lang Diät gemacht. Dadurch sind einige psychische Belastungen dazu gekommen, da es für mich sehr anstrengend war. Die Schmerzen hatte ich aber trotzdem, obwohl ich diese Diät gemacht habe. Immer wieder haben wir auch Ultraschalluntersuchungen gemacht. Zuletzt habe ich eine Darmspiegelung (Koloskopie) gemacht und da hat alles gepasst. Das war erleichternd. Im Sommer sind wir in die Türkei geflogen. Dort wollte ich weitere Untersuchungen machen lassen um sicherer zu sein. Die Ärztin hat meine Befunde durchgelesen und mit mir besprochen. Ich hoffe, dass weiter alles gut wird und ich die Krankheit besiegen werde.

Quelle: endoskopie-drscharf.at

Beratungsstelle:
FEM
(www.fem.at)

Meine Lebensphilosophie und —biographie

Mein Leben von Yalda

Ich bin Yalda und meine Eltern kommen aus Afghanistan, aber ich wurde im Iran geboren. Ich bin 16 Jahre alt und in 2 Monaten ist mein Geburtstag, am 7.12. Mein Traumberuf ist Kinderärztin und meine Hobbys sind Musik hören und mit Freundinnen Zeit verbringen. Ich habe 2 Schwestern, die älter sind, und ich will, dass sie heiraten und Kinder bekommen, weil ich Tante werden möchte. Wenn ich 20 bin, will ich verlobt sein und nach 6 Jahren will ich heiraten und ich hätte gerne drei Kinder, zwei Mädchen und einen Jungen.



Bild: Yalda

Syrien und ich von Basmala

Ich bin Basmala und ich wurde 2004 geboren. Die ersten 5 Jahre meines Leben war ich sehr glücklich, aber als ich 6 Jahre alt war, das war 2011, hat der Krieg angefangen. Ich war auf der Straße mit Freunden und auf einmal erschoss ein Mann einen 18-jährigen Jungen. Da konnte ich gar nicht reden. Ich war ganz rot und ich habe geweint, aber meine Stimme ist nicht rausgekommen. In dem Moment war ich noch in Aleppo.

Wir sind 2012 nach Idlib gefahren, es war noch schlimmer. Sie haben Giftgas eingesetzt. Meine Mutter hat uns ins Auto geschickt und mein Vater ist schnell gefahren, wir sind weg von Idlib. 2013 hatten wir kein Essen und wir haben auf der Straße geschlafen. Meine Mutter hat meine Haare geschnitten, weil ich Läuse am Kopf hatte und wir hatten keine Dusche. Nach ein paar Wochen war ich draußen mit einer Freundin und meinem Cousin und eine Bombe ist neben uns eingeschlagen. Meine Freundin stand vor mir und meinem Cousin. In der Nacht ist meine Freundin gestorben. Mein Cousin musste operiert werden. Meine Mutter wollte uns nicht in Syrien lassen, deshalb sind wir in die Türkei gefahren. Meine Mutter und meine Geschwister haben gearbeitet, ich habe auf meine kleine Schwester aufgepasst.....

Es war wirklich schwer in der Türkei zu leben, aber meine Mutter hatte Geld gespart. Wir sind ein Jahr in der Türkei geblieben und danach sind wir weiter nach Österreich gefahren.

Ich bin wirklich sehr froh, dass ich in Österreich bin. Man kann hier lernen und arbeiten und wir fühlen uns wieder sicher.

MEINE MUTTER von Nalin

Ich spreche über meine Mutter. Meine Mutter ist alles für mich. Sie ist meine Heldin und meine Krone. Meine Mutter ist die Person, auf die ich mich verlassen kann. Sie hilft mir bei vielem, vor allem, wenn ich krank bin oder wenn ich ein Problem habe. Sie versucht es, dann mit mir abzuklären.

Als ich klein war, hatte ich eine Krankheit. Die Krankheit war sehr gefährlich, sodass man davon sterben konnte. Wenn man zu mir in das Krankenzimmer kommen wollte, musste man einen Kittel und eine Maske anziehen, damit man den Raum betreten. Meine Mutter ist immer ohne Kittel und ohne Maske zu mir hereingekommen. Sie sagte zur Ärztin: „Ich lasse meine Tochter nicht alleine sterben. Ich bin bereit, dass wir beide sterben, aber ich kann es nicht zulassen, dass wir beide sterben.“ Sie hat immer mit dem gleichen Löffel und Teller gegessen.

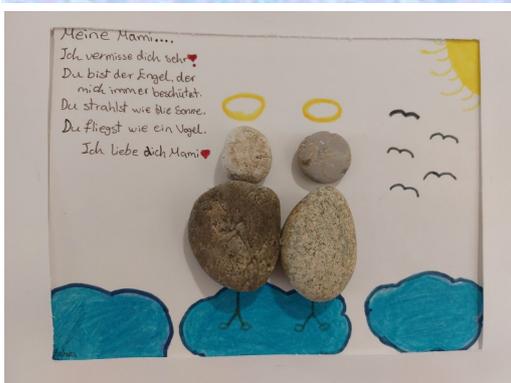


Bild: Trainingsmodul- Labor und Neue Medien

Fotos: Trainingsmodul—Restaurierung und Technik , Labor und Neue Medien und Kulturtag im Kunstraum NÖ

Meine Lebensphilosophie und —biographie

BEAUTY TALK

von Melisa Valentina

Für mich ist Schminke und Styling sehr wichtig. Ich bin ein Mensch, der ohne diese Dinge nicht aus dem Haus kann. Klar, habe ich auch diese Phase, wo ich im Trainingsanzug und mit einem Zopf rausgehe. Sowohl Körperpflege als auch Gesichtspflege sind sehr wichtig.

Für die jungen Menschen ist es wichtig, wenn sie sich schminkt und das auch vielleicht ein bisschen mehr, dass sie ihr Gesicht ziemlich gut pflegt wie z. B. mit Peelings, Abschminkwasser/Tüchern und solchen Sachen. Unser Gesicht leidet ein bisschen unter dieser sogenannten „Maske“ deswegen müssen wir diesem auch was Gutes gönnen.

Unsere Haare brauchen auch viel Pflege, weil wir sie ziemlich stark beschädigen mit Färben, Glätten etc. Zu oft Haare waschen ist auch nicht gut, man kann sie schon einmal in einer Woche „ausfetten“ lassen. Lange Haare muss man gut pflegen wie z.B. mit Haaröl, Haarspülung, Haarmaske. Mit solchen Dingen hältst du dein Haar gesund, egal ob lang oder kurz. Und nicht vergessen, immer Hitzeschutzspray verwenden, egal ob beim Föhnen oder Glätten!

Uns ist natürlich unser Körper auch wichtig. Menschen haben unterschiedlichen Körperbau. Manche haben mehr auf den Hüften manche weniger. Wir müssen nicht alle wie Kylie Jenner ausschauen! Wir leben jetzt in einer Zeit, wo viele glauben, dass Aussehen das Einzige ist. Mädchen NEIN!! DU BIST WUNDERSCHÖN wie du bist und wenn jemand das nicht in dir sieht, ist diese Person selber schuld!!

Sprachen

von Mariam

Hallo! Ich möchte euch etwas zum Thema Sprachen erzählen. Ich spreche Persisch, weil es meine Muttersprache ist und ich kann auch noch: ein bisschen Deutsch, Englisch, Französisch, Arabisch, Türkisch und Spanisch. Ich habe Deutsch und Englisch in der Schule gelernt, Arabisch & Französisch habe ich von meinen Freundinnen gelernt und sie haben mir geholfen. Spanisch und Türkisch lerne ich noch mit meiner Cousine und meiner Schwester. Die fünf Sprachen waren für mich am Anfang sehr schwierig, aber jetzt ist es nicht so schwer für mich und ich lerne sehr gerne Fremdsprachen, weil es mir hilft. Ich finde meine Muttersprache schwer, weil ich manche Wörter vergessen habe. Es ist schwer für mich, meine Muttersprache zu sprechen.

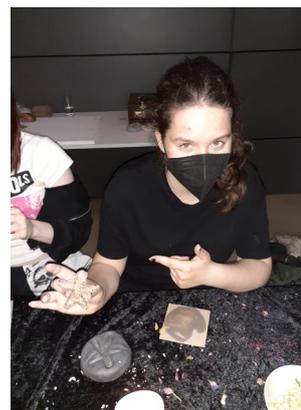
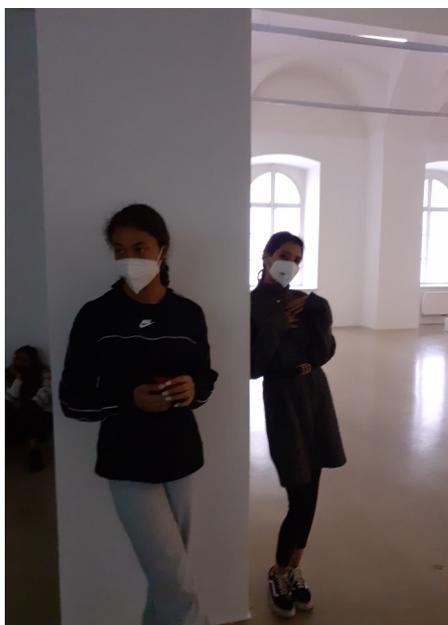


Foto: KulturTransfair, Kunstraum NÖ
und Sporttag in der Natur



Trennung von Farah

Eine Trennung stellt zumeist einen schwerwiegenden Umschwung im Leben eines Menschen dar. Einen tiefgreifenden Einschnitt, der einen aus der gewohnten Bahn werfen kann. Häufig bringt sie eine Krise mit sich, die es zu überwinden gilt. Aber wie fühlt man sich nach einer Trennung? Wie soll man damit umgehen? Könnte ich es schaffen mein Leben ohne diese Person weiterzuführen?

Für diese Fragen findet man mit der Zeit eine Antwort. Es gibt Beziehungen, in denen sich der/die Partner auseinandergelebt haben und die sich mit der Zeit trennen, da keine Liebe oder Leidenschaft mehr vorhanden ist. Schwierig ist immer, wenn die Trennungsentscheidung nur von einer Person getroffen wurde. Diese Phase ist gekennzeichnet durch Orientierungslosigkeit und Stimmungsschwankungen: Gefühle der Verzweiflung, Wut, Angst und Selbstzweifel wechseln sich ab. Daneben treten körperliche Beschwerden auf, wie Schlaflosigkeit.

Wie fühlt man sich?

Es gibt auf jeden Fall einen Unterschied meiner Meinung nach, wie Frauen und Männer sich nach der Trennung fühlen. Frauen empfinden meist Angst, Sorge und Depressionen, während Männer sich eher verloren und wütend fühlten. Männer sind besonders betroffen, wenn die zerbrochene Partnerschaft lange dauerte, es die erste große Liebe war oder starke Emotionen eine Rolle spielten.

Jeder Mensch reagiert natürlich anders.

Aus meiner Erfahrung, wenn man eine Frau fragt, wie es ihr nach der Trennung geht, kommt meistens eine Antwort, die etwa so klingt: „Mir geht’s zurzeit gar nicht gut. Jede kleinste Enttäuschung, jeder kleinste Fehler der Menschen verletzt mich so sehr! Alles tut mir weh, meine Seele, mein Herz! Alles!“

Und Männer antworten meistens mit: „Mir geht es gut!“ Männer zeigen fast keine Gefühle, also wie es sich im Herzen anfühlt, damit sie nicht als schwach hingestellt werden. Nach einer Trennung sind sie aber genauso verletzt wie Frauen.

Gründe für Trennungen

Es gibt viele Gründe warum Menschen getrennte Wege gehen, zum Beispiel: Lügen und Vertrauensbruch, Untreue, keine Zeit für den Partner, Alltagsstreitereien, unterschiedliche Zukunftsvorstellungen oder auch unterschiedliche Meinungen.

Ich erlebte diese Phase selbst, da ich und eine bestimmte Person getrennte Wege gehen mussten, obwohl mir diese Person so viel bedeutet hat. Aber dieser Mensch tat mir seelisch nicht gut. Weil es mir so schlecht ging, wollte mich meine Familie zu einer Psychologin schicken. Ich wusste selbst damals aus meiner Sicht, dass es nichts bringen würde, denn ich wollte mein Leben mit dieser Person verbringen, aber die Kommunikation zwischen uns hat nicht gepasst und wir mussten uns trennen.

Erste Liebe

von Maya

Als ich nach Wien gezogen bin, habe ich ein paar Monate in einem Heim gewohnt. Aber in diesen wenigen Monaten sind viele Sachen passiert. Es gab einen Jungen der nebenan mit seiner Familie gewohnt hat.

Wir haben uns gegenseitig nicht leiden können, so dass wir jeden Tag gestritten haben. Ich habe ihn jeden Morgen und jeden Abend gesehen. Nach ein paar Tagen hat mich meine Betreuerin in einer Schule angemeldet. Auch er kam an derselben Schule. Aber als ich ihn traf, schlug mein Herz so schnell wie noch nie, es war diesmal anders.

Leider war er in einer anderen Klasse. Ich hatte eine beste Freundin, der ich immer alles erzählt habe, weil ich dachte wir wären echte Freundinnen. Also habe ich ihr erzählt, was ich erlebt habe, eben, dass mein Herz wie verrückt geschlagen hat, als ich ihn gesehen habe. Darauf sagte sie: „Eee der ist so hässlich“. Aber ab diesem Tag fand ich ihn immer hübsch. Irgendwie sind wir Freunde geworden und in dieser Phase wollte ich ihn immer sehen. Ich war irgendwie abhängig von ihm. Da war ich noch 12 Jahre alt und habe jedem Menschen vertraut, dem ich begegnete. Kurz darauf habe ich meinen ganzen Freunden gesagt, dass ich ihn liebe.

Ein paar Wochen später hatte ich Streit mit meiner Freundin und irgendwann haben wir keinen Kontakt mehr gehabt. Nachdem wir keine Freunde mehr waren, ist sie mit dem Jungen zusammen gekommen. Ich weiß nicht warum, sie hatte doch gesagt, dass sie ihn hässlich findet.

Aber danach hatte ich zwei beste Freunde, die waren wirklich meine besten Freunde und ich konnte ihnen alles anvertrauen.

Sie wussten, dass ich ihn liebe und haben immer gesagt: „Ja, kämpfe um ihn!“ Er wusste 9 Monate lang nicht, dass ich ihn liebe. Nach diesen 9 Monaten hat er mit seiner Freundin Schluss gemacht und dann hatten wir Kontakt. Ich hatte das Gefühl, ich war immer die zweite Wahl. Ich war ja noch jung und unreif, wusste nicht was man sagt und so habe ich immer „Ja“ gesagt. Diese Geschichte ging immer weiter, er macht Schluss und kommt mit mir wieder zusammen oder kommt mit meiner besten Freundin zusammen. Nach drei Jahren hatte er keine Partnerin mehr und ist dann zu mir gekommen.

Wir hatten ein gutes Gespräch. Oft haben wir stundenlang geredet, ich war immer sehr lang wegen ihm wach, obwohl ich am nächsten Tag Schule hatte. Wegen ihm bin ich schlaflos zur Schule gegangen und er hat mir immer gesagt: „Egal was kommt, dich würde ich nie verlassen ...“ blabla! Im September hat er ein neues Mädchen kennengelernt, die auch meine Freundin war.

An dem Tag an dem ich sie getroffen habe, habe ich ihn das letzte Mal gesehen. Seitdem wir uns da die Hände gegeben haben, das war am 10.09.2021, seit dem Tag haben wir keinen Kontakt mehr. Er hat mich überall blockiert und ich habe mich dafür entschieden meinen eigenen Weg zu gehen.

Zauber aus Lebensmittel

Vegan Chocolate cake von Livia

This is the best chocolate cake you'll ever eat! It's moist and rich in flavor. It takes maximum 2-hours including the baking time. The cake is super easy and the best part - it is vegan! However, enough talking lets jump straight into the recipe.

For the cake:

- 2 cups (300g) flour
- 1 cup (100g) unsweetened cocoa powder
- 1tsp salt
- 2tsp baking soda
- 2 tsp instant espresso powder
- 2 cups (400g) sugar
- 2 cups (500ml) boiling hot water
- ½ cup (125ml) vegetable oil
- 1 tsp vinegar or lemon juice, whatever you have at home.

Start by preheating your oven to 180°C and then mix all the dry ingredients together. Now put the wet ingredients in and stir until it is smooth. Then divide the batter into two greased 20cm cake pans or one 24cm pan, if you only want a singular layer, and bake for 20-25 mins. Depending on your oven, it could take longer or shorter. You can check if the cake is baked with the toothpick test.

The cake by itself tastes amazing! However, if you want more kick, you could make a delicious chocolate buttercream additionally.

If you do not want to cover the cake in buttercream rosettes, you only need to make ½ of the cream. Here is one very delicious buttercream.

For the buttercream:

- 1 cup margarine (225g)
- 1 and a 1/3 cup (130g) unsweetened cocoa powder
- 6 cups (725g) powdered sugar
- 2/3 cup (160ml) non-dairy milk
- 2tsp vanilla extract
- ½ tsp salt.

Melt the margarine in the microwave for 1-2 minutes and stir the cocoa powder, salt and vanilla extract in. Then add the powdered sugar cup by cup and the milk bit by bit in. Mix it all till it's smooth and creamy.

Assembling time:

Before the cakes cooled down completely, run a butter knife along the sides of the cake pan so that you can remove them more easily. In case the cakes formed a dome while baking, use a knife to trim it off. Now put a small amount of frosting on a plate or cake stand and put the first layer of cake on, this will stop it from moving. Then add a good amount of cream on top of the cake and spread out evenly. If you have a second cake, put it on and cover in a thin coating of frosting, but if you want, some rosettes just spoon the rest of the icing in a piping bag fitted with a 1M star tipped nozzle and cover it all. You can make a petty swirl in the cream on a top to finish the one layer version.

I already baked this cake for many occasions, like birthdays and even Christmas and it was always a crowd pleaser. Nevertheless, to find out, if it is that good, I suggest you to try on your own.

Source: hotchocolatehits.com

Palatschinken: Rezept von meiner Oma von Denise

Meine Oma hat einmal, als ich zu ihr gekommen bin, für mich Palatschinken gemacht und die haben so gut geschmeckt. Hiermit möchte ich das Rezept mit euch teilen.

Zutaten:

- 120 g Mehl
- 0,25 L Milch
- 1 Ei
- 1 EL Zucker
- 1 Prise Salz

Zubereitung: 1. Zuerst werden alle Zutaten mit einem Mixer verrührt, bis eine glatte Teigmasse entsteht.

2. Nimm eine Pfanne und gib ein wenig Öl hinein, dann nimm einen Schöpfer und

gieße den Teig in die Pfanne, sodass der Boden bedeckt ist. Wenn sie schön braun geworden ist, nimm einen Pfannenwender drehe die Palatschinke um und lasse sie auch auf der anderen Seite etwas braun werden. Anschließend nimm die Palatschinke aus der Pfanne.

3. Ihr könnt Marmelade oder Nutella, (Schinken, Käse,) draufgeben und mit Zucker bestreuen.

Guten Appetit!



Foto: Trainingsmodul—Labor und Neue Medien

Zauber aus Lebensmittel



How to make your own lip-gloss

von Fleur

Finding the perfect lip-gloss that is not sticky, has all the benefits that you want—your favorite color, that lasts and has a flavor that you actually taste and like—is not always easy. If you want to have the perfect lip-gloss at any time, you should make your own lip-gloss. You can easily make with a formula that is perfect for your lips and is a cheaper alternative in the long run with a few simple tools and ingredients.

Everything you need:

Ingredients:

- versagel gloss base
- coconut Oil
- almond Oil
- avocado Oil
- flavor Oil
- liquid lip pigment or mica powder

Tools:

- a bowl
- a spatula
- a pipette
- gloves
- a syringe
- lip gloss tubes

1. First step: Have a clean workspace. Wipe your workspace, preferably with a disinfection spray.

Then wipe the tools with rubbing alcohol and wash your lip-gloss tubes in a bucket full of water, soap and rubbing alcohol.

2. Next step is washing your hands properly and then put on the gloves.

3. Now it's time for the fun part!

Making a basic lip-gloss formula:

1. Ingredients

*Versagel (Lip-gloss base)

*Oils

You can do your own choice on what oils are the best for your lips. I personally like to use a mixture of different oils, to maximize the benefits and moisture of the lip-gloss.

The best oils for lip-gloss according to my opinion are: coconut oil, vitamin E, avocado oil and almond oil. To make sure the lip-gloss is extra moisturizing and not sticky, I mix all the oils in same parts together.

Next step is to mix the versagel with



the oil mixture. A good measurement is the same amount that you used for the versagel, you should use the as well for the oil mixture.

4. Adding the fun:

You can leave the lip gloss clear or you can add food color.

You can either use liquid pigment or mica powder, just keep in mind that the pigment looks brighter in the bowl than it will look on your lips. Mix everything thoroughly.

5. Next, you can add flavor to your lip-gloss. You can use pineapple, mango, watermelon vanilla or even bubble-gum flavor in your lip-gloss. Just add a few drops of any flavoring oil that you like and don't forget that the flavor oils are strongly concentrated, so don't use too much.

6. Filling your Lip-gloss tubes:

The final step is to fill the lip-gloss tube with lip-gloss. You need to cut one third of a pipette and stick the bigger opening on a syringe. Then you use some sellotape around it, to make sure that it sticks together. Next open up the syringe and fill it with the lip-gloss mixture. It will help, if the syringe is at least 30 ml capacity. Now you can squeeze the lip-gloss through the syringe into the tube. Squeeze it slowly and make sure that there are no bubbles. Fill up two third of the tube and leave a little space for the lip-gloss wand to get in. Close the lip-gloss tube. So you have your very own homemade lip gloss.





Die Kunst der Wörter

Gedichte über das Leben

von Melanie

Leben bedeutet:

Du selbst zu sein.

Sag deine Meinung-tagaus und tagein.

Mache nur Dinge,
die dir Freude bringen;
denn umso mehr
werden sie dir gelingen.

Denk nicht zu häufig:

Was wird bloß morgen?

Du machst dir damit
nur Kummer und Sorgen.

Was dich zum Feind macht,
sind Sturheit und List.

Drum rat ich dir eines:

Sei nie ein Egoist.



Meine Geschichte

von Ruaa

Ich bin 16 Jahre alt, bin in Wien geboren und bin „glücklich“.

Ich bin „glücklich“.

Allein schon dieser Satz ist eine Lüge.

Viele Menschen sagen oder tun so, als ob sie „glücklich“ sein würden, aber sind wir uns mal ehrlich, niemand auf dieser Welt kann bis zu seinem Lebensende „glücklich“ sein.

Bei mir gab es schon immer, etwas auszusetzen.

Immer hatte jemand, was zu sagen, das war ja klar, weil ich niemanden oder mich selbst hatte.

Bis heute verstehe und kenne ich mein „Ich“ nicht.

Ich hatte niemanden!

Ich würde gerne verstehen, wie die anderen mich sehen.

Verstehen kann ich es aber nicht.

Vieles habe ich durchgemacht.

Das mache Ich noch Immer!

Aber das war erst der Anfang von meiner Geschichte.

Ich wurde oft verletzt, ausgenutzt und habe die Schule gewechselt.

Ich habe Narben und Schmerzen.

Die Narben und Schmerzen in mir selbst.

Das „mir“, das ich nicht verstehe.

Gefühle, die man fühlt, wenn du allein bist, allein ohne jemanden.

Ich bringe lächeln in andere Gesichter, aber nicht in „mir selbst“.

Das Lächeln, das man in mir sieht, ist nicht wahr, es ist das Lächeln, das Ich immer anziehe.

Das Lächeln, das du auch immer anziehst damit keiner deinen Schmerz fühlt, den du hast.

Das machen viele Menschen.

Du selbst das du vielleicht nicht kennst, oder du selbst, dass sich sicher ist, alles über sich zu wissen, trotzdem aber nicht zufrieden ist.

Niemand ist zufrieden, es gibt immer etwas was nicht perfekt ist.

Nichts ist perfekt!

Dieses Wort sollte nicht existieren.

Niemand oder etwas kann perfekt sein.

Vergiss nicht, dass du jemanden hast, der dich unterstützt, oder dich verstehen kann.

Ich kann das nicht haben.

Man kann nicht alles haben.

Ich kann das nicht haben.

Ich habe einen Punkt im Leben erreicht wo Ich nicht mehr konnte.

Fortsetzung folgt ...

AusbildungsFit bildung.bewegt Mädchen

Media Quarter Marx (MQM)
Maria Jacobi Gasse 1 / 3.3 / 2.
OG
A-1030 Wien
T: 01 890 20 72-300
E: office.mqm@afit.or.at
www.provitabildung.at

Redakteurin und Initiatorin
der Zeitung:

Slavica Köckert, MA

LektorInnen:

Mag.^a Amina Barakat;
Mag.^a Birgit König;
Dagmar Dite, BA;
Denise Ofner;
Mag.^a Isabella Schuster, MA;
Mag.^a Esther Lukačević;
Marcella Pesek, BA;
Mag.^a Sanja Pekez;
Sigrid Prieler BA MSc;
Slavica Köckert, MA;
Mag.^a Tamara Katzmair.

Design/Grafik:
Slavica Köckert, MA



GRAFIK: WWW.THINKVISUAL.AT

DAS PROJEKT COACT WURDE DURCH DAS FORSCHUNGS- UND INNOVATIONSPROGRAMM HORIZONT 2020 DER EUROPÄISCHEN UNION UNTER DER VERTRAGSNUMMER 672049 GEFÖRDERT.



FORUMS:
WAS KANN MAN TUN...

<p>gegen Mobbing?</p> <ul style="list-style-type: none"> PROBLEME OFFEN ANSPRECHEN ANFÄHREN, ERKLÄREN ERNST NEHMEN GEMITTELSPRACHE SCHULNACHFÜR ANSIBLER/INNE AKTIVE KONFLIKTLÖSUNG 	<p>demut es Menschen mit psychischen Erkrankungen zu den Arbeitessen geht?</p> <ul style="list-style-type: none"> ERNST NEHMEN KRÄFTIGUNGSGESUNDHEIT, UNTERSTÜTZUNG UND FÖRDERN BEGLEITPERSONEN SELBSTERSTIMMUNG (Hörst) ANSICHT ERKLÄREN
<p>gegen Diskriminierung?</p> <ul style="list-style-type: none"> MEHR ANZEIGNEN DARABER REDEN STRATEN FÜR ARBEITGEBER/INNE BESCHWERDESTELLEN RESSOURCEN SICHERN ANFÄHREN 	

Plakat: Aus der Zusammenarbeit mit dem Institut für Bildungswissenschaften, Universität Wien



NETZWERK BERUFLICHE
ASSISTENZ
AUSBILDUNGSFIT



EUROPÄISCHE UNION
Europäischer Sozialfonds

Sozialministeriumservice

neba.at/ausbildungsfit

Diese Maßnahme wird aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds finanziert.
NEBA ist eine Initiative des Sozialministeriumservice.

Gefördert von: Sozialministeriumservice,
Europäischer Sozialfonds