

# Littendrin

Magazin der Schule Linde, ZKJPP Clenia Littenheid  
auch auf [www.clenia.ch](http://www.clenia.ch)

## Die Königin unter den Südsee-Inseln

Seite 5

## Die Welle droht mit Emotionen

Seite 17

## Schreiben

Seite 28

## sensory overload

Seite 18

## Die Sorgen stellen ab

Seite 8

## Heimweh

Seite 15

# 2023 veränderte alles

▷ eternity, 14



**2023.... 2023 war ein extrem intensives Jahr. Es veränderte sich so gut wie alles in meinem Leben.**

Schon in den Jahren davor passierte einiges, doch 2023 war brutal. Ich realisiere immer noch nicht, dass das alles echt ist. Es fühlt sich so surreal an. Im Jahr 2022 wusste ich noch gar nicht, dass man einen solchen Schmerz verspüren kann, wie jenen, durch den ich dieses Jahr gehen musste. Aber damals wusste ich auch noch nicht, wie sich wahre Liebe anfühlt. Nun weiss ich es. Ich traf nämlich diesen einen Typen, der meine erste grosse Liebe ist. Er brachte meine Familie und mich wieder zusammen, nachdem ich sie komplett verloren hatte und keinen Kontakt mehr mit ihr hatte. Er zeigte mir, dass das Leben auch schöne Seiten hat und wie sich Liebe anfühlt.

Doch irgendwann verlor ich auch ihn. Ich litt wie nie zuvor. Es war eine so unendlich brutale Zeit, doch ich gab uns nie auf und kämpfte um uns. Ich wusste, dass unsere Geschichte nicht vorbei ist und hörte nie auf, ihn zu lieben.

Nun haben er und ich wieder zueinander gefunden und unserer Liebe noch einmal eine Chance gegeben. Egal, was passierte zwischen ihm und mir, wir können es besser machen. Diese Liebe zu ihm ist unbeschreiblich.

Ich musste zwar extrem leiden dieses Jahr und dachte, dass ich aufgeben müsse, doch meine Liebe und meine Stärke haben sich durchgesetzt. Dadurch habe ich nun meine Familie wieder und dieser Typ, den ich so verdammt liebe, ist wieder zu mir zurückgekehrt.

# Der Start ins neue Jahr

▷ Just.me, 12

**Für viele wird dies ein Neuanfang sein, für andere wird sich nichts ändern.**

Viele werden Freudesprünge machen, andere werden mit Tränen in den Augen dastehen.

Viele haben schon ganz genaue Pläne, andere wissen noch gar nichts. Viele gehen glücklich ins neue Jahr, andere sind traurig.

Viele gehen mit Partys ins neue Jahr, andere feiern nicht so gross.

Viele gehen mit einem guten Gefühl ins neue Jahr, andere haben Angst davor, was kommt.

Viele bleiben bis 2024 wach, andere gehen früh ins Bett.

Für jeden wird das neue Jahr eine eigene Herausforderung sein. Für manche eine schwere, für manche eine ganz leichte.

Aber ich bin mir sicher, ihr alle schafft das! Ihr seid alle stark und könnt das schaffen, egal wie schwer es wird!



# Das könnte unser Motto 2024 sein

▷ Just.me, 12

**Mein Motto 2024 heisst: Letztes Jahr war die Krankheit stärker als ich, aber dieses Jahr bin ich stärker.**

2023 war die Krankheit so viel stärker als ich und hat mich kaputt gemacht. Sie hat mir den Spass und meine Lebensfreude weggenommen.

2024 bin ich stärker und habe Hilfe dabei, meine Krankheit zu besiegen. Ich weiss und lerne, wie ich damit umgehen kann. Und ich glaube, jeder kann das schaffen! Jeder hier ist stark und ist dieses Jahr stärker als die Krankheit. Egal, wie kaputt euch die Krankheit gemacht hat, ihr könnt das schaffen!



## Warum sich schämen?

▷ Just.me, 12

**Ich nehme an, dass viele Leute sich dafür schämen, dass sie hier in der Klinik sind. Aber das muss man nicht.**

Wieso?

Hier zu sein ist ganz normal, es ist sogar sehr mutig, sich von sich aus Hilfe zu suchen. Ich weiss, es sind nicht alle freiwillig da, aber ihr bekommt hier Hilfe. Ihr seid alle hier, damit ihr gesund wieder rauskommt.

Schämt euch nicht, ihr seid hier nicht alleine. Ihr seid alle hier, damit euch geholfen wird. Ich weiss, der Eintritt ist schwer, aber es wird besser. Wenn das allerdings nicht der Fall ist, darf man das sagen und dann wird nach Lösungen gesucht. Generell, wenn man mit etwas nicht klar kommt, darf man das sagen. Wenn ihr was braucht, wird das Team euch helfen müssen, da es ihr Job ist, für euch da zu sein.

Hört nicht auf andere Leute, wenn sie dumme Kommentare abgeben. Denn ihr sollt euch um euch selbst kümmern. Streicht die Leute aus eurem Leben, die euch nicht guttun, denn die haben euch nicht verdient!



# Ziele

▷ Just.me, 12

## Die Menschen haben unterschiedliche Ziele.

Manche Menschen wollen unbedingt mal in ein bestimmtes Land reisen. Andere Leute wollen später glücklich mit ihrem Partner zusammenwohnen. Wiederum andere Leute wollen wieder gesund werden, weil sie irgendeine Krankheit haben. Noch andere wollen gut in der Schule sein. Es gibt noch so viele andere Ziele, die Leute haben.

Also, wie man sieht, hat jeder ein anderes Ziel. Manche sind leicht zu erreichen, manche nicht. Jeder kann sein Ziel erreichen, wenn er/sie bereit ist, dafür zu kämpfen. Es reicht leider nicht, einfach mit den Fingern zu schnipsen, um sein Ziel zu erreichen.

Manche Ziele hat man innerhalb von ein paar Wochen erreicht, andere dauern Jahre, das ist immer unterschiedlich. Doch wenn man etwas wirklich will, dann kann man es auch schaffen, egal, wie schwer es ist. Es wird oft Hindernisse geben, doch auch die hat man irgendwann überwunden.

Manchmal denkt man, dass es keine Chance mehr gibt, dass alles schlecht läuft, aber es kann doch wieder gut werden. Irgendwann wird es wieder bergauf gehen, aber nur, wenn man etwas dafür tut. Vielleicht dauert auch dieser Weg lange. Doch alles braucht seine Zeit.

Wenn ihr an euch glaubt, schafft ihr es auch!



# Bucket list

▷ Inya, 15

1. Skydiving
2. Bungee jumping
3. Swimming with great white sharks
4. Getting a motorcycle
5. Road trip
6. Survival challenge in the wilderness
7. Becoming a policewoman (Kripo, Spezial-einheit)
8. Good martial arts skills
9. Wingsuit
10. Get into the Kantonsrat (with SP-Sozialdemokratische Partei)
11. Full closet of suits
12. Having a special relationship (I'm bisexual/pansexual)
13. Surfing
14. Playing paintball
15. Going wine tasting
16. Reading many books
17. Being up to date in politics
18. Working on my poker and chess skills
19. Going diving in the ocean
20. Fighting in a ring
21. Getting stronger than my dad (physically)
22. Improving my dance skills (from ballet to hip hop to heels dance to jazz and more)
23. Loving myself
24. Spreading love around the world
25. Getting a kitten (aww, they are so cute)
26. Getting a tiny house (cozy, minimalistic and chic)

# Die Königin unter den Südsee-Inseln

▷ Eulalos, 13

Die Königin unter den Südsee-Inseln, was meine ich nur damit? Ich meine die wunderschöne Insel Bora-Bora, die in Französisch-Polynesien liegt. Die Hauptinsel liegt in der Mitte und ist die grösste und höchste der vierzehn Inseln. Die Nebeninseln sind wie ein Kreis um die Hauptinsel, auf der trotz Vulkan 10 000 Menschen leben.

Aber warum ist Bora-Bora so besonders? Es ist eine wunderschöne Insel, die von hellblauem Wasser umgeben ist. Man kann dort super schwimmen und tauchen. Das Wasser ist sehr schön und klar. Es ist ein wunderschöner Urlaubsort. Das Klima ist recht warm, im Durchschnitt sind es ungefähr 29 Grad. Die Sonne bleibt etwa sieben Stunden am Himmel, also nicht wirklich lange. Der Sonnenaufgang ist momentan um 5:30 und der Sonnenuntergang um 18:30.



Leider bringt Bora-Bora auch einige Nachteile mit sich. Es ist nicht nur die Zeitumstellung, die gegenüber uns elf Stunden beträgt, sondern auch die Flugzeit. Die beträgt 28 Stunden, das ist ein Tag und vier Stunden, also ziemlich lange. Aber auch die ganze Insel ist ziemlich teuer. Polynesien ist allgemein sehr teuer. Bora-Bora ist aber tatsächlich noch teurer als die anderen Inseln. Es ist trotzdem eine unscheinbare Insel, die fast niemand kennt, deshalb ist sie auch so schön.

## Sharks

▷ Lesles, 12

Many people think all sharks are scary and dangerous. Well, actually most of them aren't. There are over 500 different species of sharks. Out of them all, only about twelve sharks are considered dangerous to humans. There are a lot of different shark species, for example whale sharks.

The whale shark is a slow-moving, filter feeding carpet shark. It eats mostly plankton and small fish, meaning they're not a threat to humans.

Fun fact: Whale sharks have thousands of tiny teeth, but they don't use them to eat at all.

It is the largest known fish species. The largest whale-shark ever known was 18.8 m long. Whale sharks hold many size records in the animal kingdom.

Whale sharks inhabit the open waters of the Pacific, the Atlantic and most of the Indian Ocean. It is estimated that they live up to 130 years.



# New York

▷ Eulalos, 13



**In New York ist das Leben komplett anders als hier. Es gibt wenige Dinge, die man vergleichen kann. Hier ein paar Themen und Erklärungen.**

## **Essgewohnheiten**

Meistens isst man viel Fettiges, Süßes und Warmes. Zum Frühstück gibt es in den Restaurants schon Bratkartoffeln oder Kuchen, Donuts und vieles mehr. Es gibt sehr viele Fast-Food-Ketten, die man überall findet.

## **Strassen**

Es gibt sehr viele Strassen, beim Fahren muss man sich sehr konzentrieren, damit man richtig fährt und nicht sogar einen Unfall verursacht. Die Strassen sind sehr dreckig, es gibt sehr viel Müll und Dreck. Aus dem Boden steigt Rauch auf, von den U-Bahnen. An den meisten Orten stinkt es und an jeder Ecke stehen Essensstände.

## **Wetter**

Im Sommer ist es in der Stadt sehr trüb, stickig und sehr heiß. Das liegt an den hohen Häusern. Im Winter ist es sehr kalt.

## **Fahrzeuge**

Wenn man da wohnt, braucht man fast kein eigenes Auto. Die meisten benutzen die U-Bahn, Taxis oder Uber. Diese Fahrzeuge bringen dich überall hin, je nachdem, wo man hinwill, dauert es eine Zeit, weil es eine sehr grosse Stadt ist.

## **Sehenswürdigkeiten**

Von denen gibt es sehr viele, wie zum Beispiel den Time Square. Da sind Riesegebäude, daran sind viele Werbungen, Bilder und Stars. Der Time Square ist eigentlich eine sehr grosse Strasse und der Hauptteil von New York. Es gibt viel zu sehen und es hat sehr viele Shops und Läden. Auch die

Geschehnisse des 9/11 sind sehr spannend, aber die Geschichte ist sehr traurig. Das Wichtigste ist in New York aber die Freiheitsstatue. Sie ist weit draussen im Meer und sie ist viel grösser, als man denkt. Natürlich gibt es noch hunderte mehr Sehenswürdigkeiten, die man sich am besten selbst anschauen sollte.

## **Leute**

Jede Person ist unterschiedlich, aber die meisten sind eher unfreundlich. Aber dies ist immer unterschiedlich, je nachdem, wo man sich befindet und mit welchen Leuten. Es gibt sehr viele Menschen, die auf der Strasse leben, die meisten sind sehr unfreundlich, wenn man ihnen etwas gibt, denn sie wollen immer mehr.

# Red Dead Redemption 2

▷ Arthur, 16



Red Dead Redemption 2 (Rdr2) is a video game made by Rockstar Games. It was released in 2018 and won the Game Awards Of Best Performance for Roger Clark's outstanding voice acting of the main character. It is an open world western game about a gang of outlaws on the run in 1899. The character you play as, Arthur Morgan, is a loyal member of the Van der Linde gang along with 28 other members.

This game is unlike anything I've ever played before due to its depth, character development and amazing story. It takes around 50 hours to complete the story mode and close to 182 hours to get 100% completion. It's a massive game with such a large amount of detail including an original soundtrack.

I came across this game through my older brother. He's the one who played it first and eventually recommended

it to me. I play it on PC, but you can also play it on PlayStation 4 and Xbox. I've been trying to reach 100% completion, but it feels almost impossible since there's so much content. Even after 130 hours spent playing, I am still finding new things in this game.

One of my favorite things about this game is how you can interact with almost everything. From NPCs to plants you come across while exploring, it all has a purpose. Another thing I love about it is the story itself. It's interesting and meaningful. I never lost motivation or interest while playing the game due to the story missions, side quests and the open world itself.

If you want to get lost in a game while being a silly little cowboy, then Rdr2 is the game for you

## Die Sorgen stellen ab

▷ Just.me, 12

Bei jedem ist das unterschiedlich aber bei mir stellen meine Sorgen ab, wenn ich bei Pferden bin.

Sobald du vom Hocker aufsteigst, verstummen alle Stimmen.

Sobald du sie streichelst, verstummen alle Stimmen.

Sobald sie dich nerven, fängst du an zu lachen und alle Stimmen verstummen.

Sobald sie dir ihre Liebe zeigen, verstummen alle Stimmen.

Sobald du mit ihnen spazieren gehst und Spass hast, verstummen alle Stimmen.

Sobald du mit ihnen Freiarbeit machst, verstummen alle Stimmen.

Sobald sie dich anwiehern, verstummen alle Stimmen.

Sobald sie dich anflehmen, verstummen alle Stimmen.

Sobald du mit ihnen über die Felder jagst, verstummen alle Stimmen.

Sobald du sie rumtoben siehst, verstummen alle Stimmen.

Sobald du siehst, dass sie Spass haben, verstummen alle Stimmen.

Sobald du sie siehst, verstummen alle stimmen.

Sobald du an sie denkst, verstummen alle Stimmen.

Ich hoffe, dass noch andere diese Gefühle erleben können. Natürlich ist das nicht bei jedem so, bei anderen ist das beim Fussballspielen oder einem anderen Hobby.



## Engel auf vier Pfoten

▷ Just.me, 12



Engel auf vier Pfoten, wen mein ich damit?

Ich meine Katzen. Sie haben einen Charakter wie Engel. Wenn es mir schlecht geht, merken sie es sofort und sind direkt zur Stelle.

Ich liebe Katzen so sehr, weil sie so zuckersüß sind. Sie kuscheln sich an dich, wenn du weinst. Sie verstehen dich, obwohl sie nicht reden können. Mit ihnen kann man Tricks üben, wie mit Hunden.

Katzen können zwar auch sehr frech sein, doch würde ich meine für kein Geld der Welt verkaufen. So anstrengend, wie man oft sagt, sind sie nicht, wenn man es richtig macht.

Ich liebe Katzen, meine Engel auf vier Pfoten.

# Bora and Me

▷ MK, 14

I've wanted a dog since I was a child.

I was in Poland for two weeks because we had holidays in September. We went to my mom's best friend's house, where we almost always go. Her family had a dog, but it had sadly passed away. R.I.P. Paco. They decided to buy a new one, a Brindle Akita Inu. I almost fell in love with this dog, he was so pretty and fluffy! My mom also liked him very much.



One day, my mom told me that we would go on a car ride. We usually don't do that, so I asked her why, but she didn't want to tell me. We drove for about an hour. Finally, we drove up to a gate and when the gate opened, my mom drove in and parked. When I got out, I saw about ten Akita Inu puppies running towards me with their mom. Each puppy had a different colored collar, so that the owner

could tell them apart. If I had been able, I would have taken them all. My mother told me to play with them while she went to talk with the owner.

About 30 minutes later she came back and picked up the puppy with the yellow collar and handed it to me.

The owner came up to me and said: "This is Bora, she's two months old. I hope you will take good care of her." I looked at my mom in shock while she was holding dog toys. I was holding my puppy and crying the whole way to my mom's best friend's house.

Bora. My Bora.

# Sind Röcke "unmännlich" ?

▷ DECO\$, 15

Die Frage, warum Röcke, Nagellack, High-Heels oder sonst was als "unmännlich" gelten, ist eigentlich ziemlich einfach zu beantworten. Trotzdem ist es wichtig zu wissen, warum genau das eben nicht stimmt.

Es gab schon im Mittelalter Leute, die rockähnliche Kleider trugen. Also etwa genauso viele Männer wie heute Hosen oder kurze Haare tragen, trugen damals rockähnliche Kleider. Jetzt gibt es eventuell ein paar Leute, die sich fragen, warum ich noch High-Heels und Nagellack erwähnt habe. Also der Grund war, dass viele Männer des Adels im 17. und 18. Jahrhundert Nagellack trugen. Sogar High-Heels wurden ursprünglich für Männer entworfen, auch wenn die High-Heels von heute nicht ansatzweise das gleiche Design haben.

Wenn man heutzutage sagt, dass gewisse Kleidungsstücke, Makeup oder Accessoires "unmännlich" sind, ist es sowieso nicht korrekt, denn Mode sollte nicht nach Geschlechtern beurteilt werden. Jeder oder jede kann tragen, was er/sie will. Schon früher trugen Männer oder Frauen Kleider, die heute als nicht feminin genug oder maskulin genug angesehen werden.



Dazu gibt es auch ein gutes Video von Hamel auf youtube («Ein echter Mann trägt keine Röcke! Oder?»).



# Aesthetic

▷ Hiruko, 15

Wer kennt es nicht, Social Media und unsere Aesthetic. Viele Jugendliche haben deswegen ein Problem mit ihrem Lebensstil und Aussehen (z. B. clean girl, sauberes Zimmer, reine Haut, gesundes Essen und und und). Aber in der Wirklichkeit sieht es anders aus. Es gibt aber auch andere Formen davon. Leider gibt es auch welche, die nicht so schön sind, beispielsweise das Romantisieren von Alkohol oder Drogen. Viele romantisieren es, weil es eine Aesthetic abgibt, doch was meistens danach passiert, weiss niemand. Darum werden so viele animiert, es auch zu nehmen, um den Vibe zu haben.

Ich habe am liebsten eine Aesthetic wie Winter, Wald, Zeichnen oder Lesen.

Doch viel zu viele konzentrieren sich darauf, dass alles schön aussehen muss und vergessen damit die Realität. Man kann sich darüber streiten, wer es wie empfindet. Ich meine, klar, es gibt einige Dinge, die schön aussehen und zu denen wir relaten können. Doch dabei besteht die Gefahr, dass wir nur noch darauf schauen, perfekt zu sein.

Wir sind alle Unikate. Wir wurden auf unsere Weise geschaffen und können es mit kräftigeren Farben verbessern. Unsere Haut hat Struktur, Bücher werden nicht immer bei einer Tasse Tee in einem Sessel gelesen, Duschen ist nicht immer etwas Schönes.

Ich will damit einfach sagen, dass ihr euch nicht zu sehr verzaubern lassen sollt. Lebt eure eigene Aesthetic, denn die ist die schönste.

# Wie Social Media uns veränderte

▷ Eulalos, 13

Als wir noch keine Handys hatten, war doch alles besser, oder nicht? Wir waren nicht den ganzen Tag in unserem Zimmer, sondern spielten mit unseren Freunden oder mit unseren Spielsachen.

Jetzt haben die meisten Jugendlichen ein Handy. Tatsächlich ist heutzutage ein Handy wichtig, es ist ja auch praktisch. Es ist aber nicht nur das Handy, das uns verändert hat. Es sind eher Social Media, die unsere Gesellschaft komplett auf den Kopf stellen. Von Jahr zu Jahr bekommen Kinder immer und immer früher ein Handy, damit sie sich verständigen können oder Beschäftigung haben. Aber genau das ist das Problem. Es ist keine Beschäftigung mehr, sondern es wird immer mehr zur Sucht. Die meisten Jugendlichen und Kinder können ihr Handy nicht mehr weglegen, es muss immer dabei sein.

Nun zu Social Media. Es kann eine gute Beschäftigung sein, damit einem nicht langweilig ist und die Zeit etwas schneller vergeht. Leider wird es aber leicht zur Sucht. Das Problem an Social Media ist das, was wir sehen. Die meisten vergleichen sich,

weil auf Social Media alles perfekt dargestellt ist. Viele Kinder und Jugendliche finden, dass ihr Leben alles andere als gut ist und verändern somit alles, damit sie perfekt werden. Die meisten wissen dann gar nicht mehr, was sie machen.

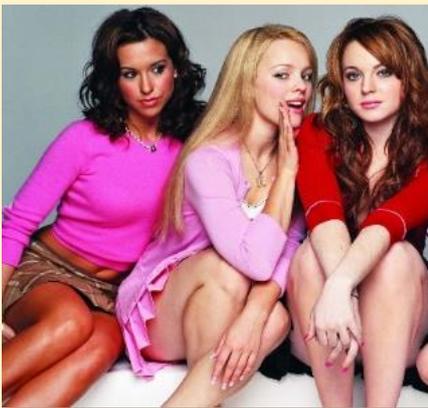
Social Media beeinflusst unsere Gesellschaft sehr. Durch die Plattformen können auch sehr schnell psychische Krankheiten entstehen. Viele wissen nicht, dass auf Social Media das meiste gar nicht echt ist, sondern nur so dargestellt wird. Kein Leben ist perfekt! Ich habe schon immer gemerkt, dass die Kinder, die sehr früh ein Handy bekamen, sich sehr schnell veränderten. Sie wollten eigentlich nichts mehr draussen machen, sondern sassen in ihren Zimmern und schauten TikTok. Ich merkte auch, dass sich diese Kinder schon viel weiter entwickelt hatten als ich.

Es ist wichtig, nicht alles zu glauben, was auf Social Media dargestellt ist, denn vieles entspricht nicht der Realität.

# Highschool

▷ anonym, 13

Highschool is a cruel place where people only care about looks. The popular girls could be the meanest, most superficial people on earth, who talk behind everyone's back so they can feel better about themselves. They only care about how they look like and think they are better than everyone else. On top of that they think that people would always be on their side and support them no matter what.



Highschool is also where all the stress begins, the stress about how you look like, about tests and homework. You start worrying about what other people think about you. You start following all the trends and start acting like the other ones, only in order to fit in. People will also make fun of you or reject you if you're different. There will also be a lot of fake friends and wannabes.

Highschool is a place you'll never forget.

# Fake Friends

▷ Just.me, 12

Fake Friends - sie waren nie für mich da. Von Anfang an haben sie mich manipuliert und gemobbt. Als ich sie gebraucht habe, waren sie nie da. Doch als sie mich gebraucht haben oder nicht mehr weiterwussten, sind sie sofort auf mich zugekommen und ich war für sie da. Im Nachhinein weiss ich, dass das keine gute Beziehung war. Ich war immer das fünfte Rad am Wagen und ich war der Ersatz, falls die anderen krank waren. Als ich mal krank war, haben alle über mich gelästert, das ist mir oft bestätigt worden.

Sie fanden es lustig, doch mich hat es zerstört. Sie haben über mich gelacht und mir tat es weh. Sie haben mich gemobbt und ich dachte, es sei normal, dass ich so behandelt werde. Sie haben alles gespielt und ich dachte, sie wären echte Freunde. Sie wussten, dass ich nicht abschiessen kann und haben trotzdem weitergemacht.

Diese Freundschaften haben mich zerstört, aber ich konnte nicht Nein sagen. Ich habe nie realisiert, wie toxisch sie waren.

Nach Jahren habe ich es geschafft abzuschliessen, doch der Schmerz verschwand nicht. Ihre Wörter und Witze blieben in mir und machten mich noch mehr kaputt.

Am Anfang dachte ich, sie seien echt und wirklich für mich da, doch so war es nicht. Es tat weh, was sie mir antaten, doch zu erkennen, wer das Messer hielt, schmerzte am meisten.

Passt auf euch auf!



# Falsche Freunde und richtige Freunde

▷ Eulalos, 13

Manchmal ist es schwierig zu erkennen, welche Freunde richtig und welche falsch sind. Die meisten falschen Freunde geben sich als „richtige“ Freunde aus und wollen versuchen richtige zu sein. Es ist sehr schwer zu wissen, ob sie jetzt eine wahre Freundin ist oder eine falsche.

Richtige Freunde bleiben immer bei mir, egal in welcher Situation. Sie stehen immer hinter mir und würden mich niemals verlassen. Ich kann ihnen alles anvertrauen, ohne Angst zu haben, sie würden es

weitererzählen. Ich kann mit ihnen lachen und über jeden Mist reden. Aber ich fühle mich auch wohl, wenn es um ernstere Themen geht.

Falsche Freunde bleiben nicht an deiner Seite, sie sind nur da, wenn sie etwas von dir wollen. Das kann man nicht als Freundschaft bezeichnen. Ich habe auch so eine Situation erlebt, die sich schließlich in die Jahre gezogen hat. Sie erzählte dauernd Lügen und meldete sich nur, wenn zu dem Zeitpunkt niemand anderes für sie da war. Sie schleimte sich bei mir ein

und wollte so sein wie ich. Sie kopierte mich ständig, zum Beispiel hatte sie die gleiche Haarlänge oder die gleiche Kleidung. Sie wollte einfach so sein wie ich. Ich habe sie schon längst durchschaut. Mittlerweile kenne ich sie seit elf Jahren und ich habe schon vieles mit ihr durchgemacht. Sie hat sich kaum verändert, aber ich weiss dies jetzt und weiss, wie sie tickt.

Lass dich von diesen Leuten nicht reinlegen, sie wollen du sein!

## From Friends to strangers

▷ Just.me, 12

Ich glaube, dieses Gefühl kennen viele, wenn man an einer 'fremden' Person vorbeiläuft und doch all ihre Geheimnisse kennt.

Früher war man sehr eng mit dieser Person, hat viel zusammen unternommen und einander alle Geheimnisse erzählt. Man kannte sich gegenseitig fast besser als sich selbst.

Doch dann kommt dieser Punkt, an dem jeder seinen eigenen Weg geht, zum Beispiel weil man andere Interessen hat, weil man nur noch streitet oder weil es einfach nur noch toxisch ist. Das kann geschehen, passiert aber nicht bei jeder Freundschaft!

Irgendwann führt es dann zu einem Kontaktabbruch, der schmerzt, aber besser für einen ist, denn wenn du einen eigenen Weg einschlägst, dann findest du auf diesem Weg auch neue Freunde, die in die gleiche Richtung unterwegs sind.

Auseinanderleben kann passieren, aber man findet auch neue Freunde, die auch diesen Weg gehen!



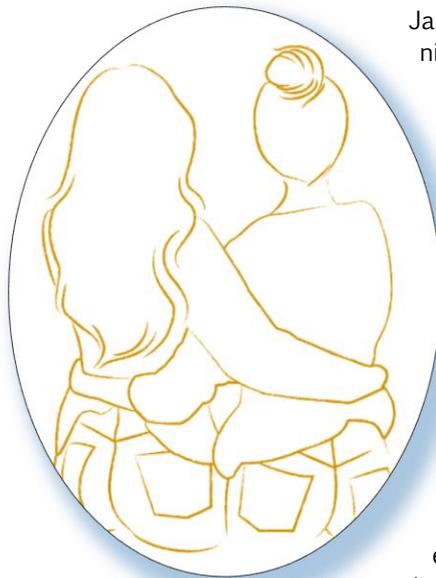
## Richtige Person, falscher Zeitpunkt

▷ Just.me, 12

Als ich am Tiefpunkt war, habe ich durch einen Zufall meine beste Freundin kennengelernt. Ich war zu der Zeit nicht in der Lage, Freunde zu haben, doch sie nahm mich so an, wie ich bin und das tut sie immer noch.

Sie hat ein Herz aus Gold.  
 Sie ist immer für mich da.  
 Sie hört mir zu und versteht mich.  
 Sie ist so wunderschön.  
 Sie hat so eine tolle Art.  
 Sie ist perfekt.  
 Sie hilft mir, mich durch meine schwierigsten Zeiten zu kämpfen.  
 Sie liebt mich, so wie ich bin.  
 Sie hat Arme, die sich wie ein Zuhause anfühlen.  
 Sie ist die Person, die ich niemals verlieren möchte.  
 Sie würde alles für mich machen.  
 Sie ist meine bessere Hälfte.  
 Sie rettet mich.

Dieses Mädchen hat die Welt verdient, mehr sogar. Ich liebe sie so sehr.



## Meine Schwester

▷ Eulalos, 13

Meine Schwester ist für mich alles. Sie unterstützt mich, wo sie nur kann. Ich bin ihr so dankbar, dass sie immer für mich da ist und nie aufhört, an mich zu glauben.

Es gab sehr oft Zeiten, in denen wir dauernd gestritten haben und einander einfach nicht ertragen konnten. Es war keine schöne Zeit, wir konnten uns nicht mehr richtig in die Augen schauen, ohne dass wir anfangen zu streiten. Wir zickten uns an und beleidigten uns. Es war echt eine schwierige Zeit. Aber auch die war mal vorbei und wir hatten keine Streitereien mehr. Endlich. Wir verstehen uns jetzt perfekt und haben nur selten mal kleine Meinungsverschiedenheiten. Mit sechs Jahren Altersunterschied ist es wie gesagt nicht immer einfach, aber ich finde es schön, eine große Schwester zu haben.

Sie gibt mir immer Tipps, hilft mir beim Lernen oder fährt mich von Ort zu Ort. Ich bin ihr so dankbar, dass sie so viel für mich und mit mir macht. Ich liebe sie einfach. Ich würde es niemals aushalten, wenn ihr mal etwas passieren würde, denn sie gibt mir jeden Tag Kraft weiterzumachen.

Ich will und darf sie einfach niemals verlieren. Ich liebe sie einfach, ihre Art, ihren Charakter, ihren Humor, ihre Witze und einfach so viel mehr. Ihr darf niemals etwas passieren, das hat sie niemals verdient. Ich kann ihr so viel anvertrauen, mit ihr kann ich über alles reden. Ich fühle mich wohl bei ihr und kann meine Gefühle einfach rauslassen.

Ich kann mich so glücklich schätzen, so eine Schwester haben zu dürfen und könnte mir niemals eine andere vorstellen.

# Meine Mutter

▷ Eulalos, 13



Meine Mutter. Was muss ich da eigentlich noch sagen? Es ist unbeschreiblich, wie lieb ich sie habe. Sie ist immer für mich da und ich weiß, dass das auch immer so bleiben wird. Sie hat mich noch nie im Stich gelassen und das schätze ich so sehr. Ich könnte mir niemals ein Leben ohne sie vorstellen, wie auch nur? Sie ist die beste Mama, die es gibt.

Es gab mal eine Zeit, da zickten wir uns nur noch an und hatten immer irgendwelche Streitereien. Es reichten kleine Dinge wie Hausaufgaben, Abmachungen, Hobbys oder solche Sachen. Es gab immer wieder Streit, aber das hat doch jeder.

Ich bin froh, dass diese Zeit jetzt vorbei ist. Seitdem ich hier in Littenheid bin, hat sich unsere Beziehung noch mehr verstärkt. Ich bin jetzt schon fünf Monate von zuhause weg und konnte nicht wirklich oft heim. Das hat mir aber gezeigt, wie sehr ich meine Mutter wirklich liebe und brauche. Ich bin so froh, dass ich eine gesunde Beziehung zu ihr habe! Sie ist immer bei mir, wenn ich sie brauche, und ich kann ihr einfach alles erzählen, was mich bedrückt.

Es war mir früher nie bewusst, wie sehr ich meine Mutter brauche. Es war doch immer selbstverständlich, dass ich zu ihr gehen konnte. Jetzt bin ich schon

so lange von zuhause weg, dass es mir bewusst geworden ist. Ich kann nicht mehr immer zu ihr gehen und sie umarmen, wenn es mir schlecht geht, sondern ich muss es ohne sie durchstehen.

Ich vermisse meine Mutter jeden einzelnen Tag und kann meine Tränen nicht immer zurückhalten, wenn ich daran denke, dass sie eineinhalb Stunden entfernt von mir ist. In dieser schweren Zeit ist mir bewusst geworden, wie wichtig sie mir ist.

Ich kann nicht mehr ohne sie und ich vermisse sie jeden Tag. Ich will sie niemals verlieren!



## Ich vermisse dich

▷ Eulalos, 13

Ich vermisse dich, deshalb weine ich.  
 Ich vermisse dich, trotzdem lache ich.  
 Ich vermisse dich, deshalb schlage ich.  
 Ich vermisse dich, deshalb bin ich aggressiv.  
 Ich vermisse dich jeden einzelnen Tag.  
 Ich vermisse dich jede Nacht.  
 Ich vermisse dich in meinen schönsten  
 Träumen.  
 Ich vermisse dich immer und überall.  
 Ich kann keine Ablenkung gebrauchen.  
 Ich brauche dich, ich will, dass du bei mir  
 bist.  
 Ich will nicht ohne dich sein.  
 Ich kann nicht ohne dich sein.  
 Ich will dich niemals verlieren, du musst in  
 meiner Nähe bleiben.  
 Ich möchte, dass du immer bei mir bleibst  
 und nie verschwindest.

## Heimweh

▷ Eulalos, 13

Wie oft ich dieses Gefühl schon gehabt habe! Diese Sehnsucht nach dem Zuhause oder zu einem Menschen zerstört dich. Es hört nicht auf, keine Ablenkung kann diesen Schmerz löschen. Ich will doch, dass ich diesen Schmerz nicht mehr spüre, aber immer wieder kommt dieses Gefühl hoch. Dauernd denke ich daran, dass ich wieder nach Hause will und diesen Schmerz nicht mehr spüren muss. Aber nein. Ich muss hierbleiben und daran kann ich nichts ändern. Ich muss weiterkämpfen und so lange gegen diesen Schmerz antreten, bis ich endlich nach Hause kann und endlich ohne diesen Schmerz weiterleben kann.

Es ist einfacher gesagt als getan. Es ist ein zu schlimmes Gefühl, wenn nichts helfen kann. Natürlich, du kannst dich ablenken, aber es hilft nichts. Dieser Schmerz und die Tränen in den Augen können so nicht weggehen. Es gibt keine Medizin dafür, die einzige, die es gibt, ist wieder zu diesem Ort oder zu dieser Person zurückzugehen.

Es ist doch egal, wie lange man weg ist. Ich hatte die ersten vier Monate kein Heimweh, aber innerhalb von zwei Wochen entwickelte sich die Sehnsucht nach meinem Zuhause und meiner Familie. Ich war selbst überrascht von mir, dass ich es die ganze Zeit nie hatte und es jetzt aber plötzlich ziemlich stark habe. Niemand kann es kontrollieren und dieses Gefühl sollte kein Tabuthema sein. Ich kenne niemanden, der es noch nie hatte. Lasst euren Schmerz raus, es wird nur schlimmer, wenn man ihn in sich trägt und einfach nicht loslassen kann.

## «Hi» - «Hey»

▷ Just.me, 12

Mit diesen Wörtern haben so oft neue Freundschaften begonnen. Teilweise hielten diese Freundschaften nur eine Woche, andere halten bis jetzt.

Es ist krass, was für eine großartige und lange Freundschaft so ein kleines Wort bewirken kann. Vor allem kann man diese Wörter zu jedem sagen, manchmal entsteht dadurch auch eine Freundschaft, die man nie erwartet hätte. Ich will aber auch nicht sagen, dass man mit jedem befreundet ist, den man mit «Hi/Hey» anspricht. Oft entstehen Freundschaften auch anders. Jedoch sind bei mir mit diesen Wörtern viele Freundschaften entstanden, für die ich auch echt dankbar bin.



## Umarmungen

▷ Just.me, 12

Viele hatten schon mal diese eine Umarmung mit Freunden oder in der Familie, in der man sich wie zuhause gefühlt hat. In dieser Umarmung ist man so glücklich und fühlt sich so sicher, dass man am liebsten niemals loslassen würde. Sie fühlt sich wie ein Zuhause an. Ein warmes und glückliches Gefühl durchströmt einen.

In diesem Moment ist man der glücklichste Mensch der Welt. Das Lächeln ist hundertprozentig echt. Man hat das Gefühl, dass man endlich zuhause ankommt. Oft durchströmt einen dieses Gefühl auch im Nachhinein, nur schon, wenn man daran zurückdenkt.

Der Abschied fällt dann aber umso schwerer. Aber man ist sich meistens sicher, dass man sich wiedersieht oder das nächste Treffen steht schon fest. Die Vorfreude aufs Wiedersehen ist riesig. Der Moment, an dem man sich wieder in die Arme nehmen kann, ist der beste auf Erden.



## Die Welle droht mit Emotionen

▷ eternity, 14

“Kreuze an, wie du dich fühlst:”

- glücklich
- traurig
- wütend
- sonstiges

Wie fühle ich mich eigentlich? Zu welcher Emotion gehört dieses Gefühl?

Ich bin verwirrt, überfordert mit den ganzen Emotionen, die man mir zuordnet. Weiss ich einfach nicht, was ich fühle, oder fühle ich einfach gar nichts? Ist es die Leere, die sich in mir niedergelassen hat, oder habe ich einfach Angst? Angst davor, mich meinen Emotionen zu stellen? Ich fühle diese Leere, doch zugleich Überforderung. Oder ist es einfach so, dass ich Angst vor dem “Versagen” habe, davor, verlassen zu werden?

Ich weiss, ich kann meine Gefühle nicht kontrollieren, vor allem meine Wut. Viele sehen mich mit herablassenden Blicken an, so, als ob ich sie

anwidern würde. Da stellt sich auch wieder diese Überforderung in mir ein. Ich bin eine extrem ehrliche und direkte Person. Ich kann meine Gefühle nicht kontrollieren und zeige mich so, wie ich bin. Wieso können Menschen nicht damit umgehen, wenn ich direkt bin und meine Macken nicht verstecke? Ich schade ja keinem damit. Ich möchte doch einfach zeigen, wie ich bin und nicht so tun müssen, als wäre das Leben perfekt.

Je länger ich meine Emotionen unterdrücke, desto höher steigt das Wasser. Ich versuche mühsam, an der Wasseroberfläche zu bleiben, obwohl die Überflutung droht. Die Gefahr besteht, dass ich qualvoll erstickte, während ich auch noch versuche, perfekt

die Erwartungen zu erfüllen. Ich versuche alle stolz zu machen, indem ich weiter hinausschwimme, bis mir plötzlich diese eine riesige Welle entgegenkommt und von oben auf mich herunterschlägt.

Ich habe in all den Jahren gelernt, dass es okay ist, sich selbst zu sein. Ich weiss, es ist schwierig, aber glaube mir, wenn die Menschheit nichts an deinem «Jetzigen-ich2» aussetzen kann, werden sie mit der Vergangenheit kommen. Man wird niemals jeden mit seiner Art zufriedenstellen können, weswegen man einfach so sein sollte, wie das eigene Herz es wünscht.

Antwort: Sonstiges.

# Sensory Overload

▷ Lesles, 13

Sensory overload, or overstimulation, is when a person's senses are overwhelmed, meaning they're getting too much input from their senses, more than their brain is able to process. I personally get this a lot, especially when I'm in a crowded place or when everything goes too fast. It's sometimes hard to explain because some people may see it as overreacting or being dramatic, but sometimes for me and some other people, it's really hard to focus because of small things like the light being too bright or socks feeling wrong. Sometimes there are just too many people around me and they're being too loud. Sometimes even all of that at the same time.

If you know someone that you think gets overstimulated sometimes, here's how you could react. For example, someone starts crying because it's too loud. First, I recommend trying to calm them down a bit. You can just try distracting them, like talking to them about something they're interested in. If possible, try getting them away from the noise to a quieter place. If you can't do that because you're for example in class, you can either offer them to tell

someone, or, if you have headphones with you, ask them if they want to listen to some music, that usually helps me a lot.

Although anyone can experience overstimulation, this condition is most commonly associated with Autism (Autism, or autism spectrum disorder (ASD), refers to a broad range of conditions characterized by challenges with social skills, repetitive behaviors, speech, and nonverbal communication), PTSD (Post-traumatic stress disorder is a mental health condition that's triggered by a terrifying event — either experiencing it or witnessing it. Symptoms may include flashbacks, nightmares and severe anxiety, as well as uncontrollable thoughts about the event), sensory processing disorder (Sensory processing disorder (SPD) is a condition that affects how your brain processes sensory information (stimuli). Sensory information includes things you see, hear, smell, taste, or touch. SPD can affect all your senses, or just one. SPD usually means you're overly sensitive to stimuli that other people are not) and fibromyalgia (Fibromyalgia is a chronic disorder that causes pain and

tenderness throughout the body, as well as trouble sleeping. Scientists do not fully understand what causes it, but people with the disorder have a heightened sensitivity to pain).

You may ask yourself "What does overstimulation feel like?" All I can say is that it gives you an extreme discomfort. Some people with an overstimulation may experience extreme emotional or even physical discomfort. Some people may voice their discomfort by crying or throwing tantrums, or sometimes they even show aggression. There are usually triggers to sensory overloads, such as crowded places, loudness, too less sleep etc. Especially if you're a minor I recommend talking to your parents or a professional about those sensory overloads. They can give you more tips on how to calm them down than me. After all, I'm just a 13-year-old writing about my experience and how I handle it.

But still, here are some tips that might help to avoid getting more sensory overloads and how to handle it when you have one. So, if you've got some sensory overloads

before and you want to avoid getting it too hard, I recommend first trying to find out the triggers, so that you can avoid going to those places/doing those things, and if it's unavoidable you can mentally prepare, bring headphones or anything that you think could help. To get rid of the sensory overloads, you might have to face your triggers or fears, that might be hard, but if you want to find out your triggers, you have to face them.

Sometimes when I get sensory overloads, I try to focus on just one thing at a time. So, for example you could try looking for five red things around you or look for five different things that would make the same or a similar sound if they fell to the floor. I also recommend trying to get away from your trigger. For example, if the trigger is a crowded place, try to go to a less crowded place and see if it gets better. But as I mentioned before, this is just my experience and the things that can help me. Maybe these things don't help you at all, that's why I heavily recommend talking to your parents (if you're a minor) or a professional.

# Die Stimmen, die dich jagen

▷ eternity, 14

“Denk doch mal positiv, es wird dir helfen!” - Positiv denken... wie gerne ich das tun würde, aber da gibt es etwas, was mich daran hindert... oder besser gesagt, gibt es da jemanden.

Es ist eine innere Stimme, die wir wohl alle kennen. Sie ist bei keinem genau gleich, doch diese Stimme in meinem Kopf schreit und lärmt mich von morgens bis spät in die Nacht an. Sie versucht mir einzureden, dass ich nicht genug sei, dass ich all den Schmerz und dieses Leiden verdient hätte.

Sie ist dieses Negative in dir, wogegen du jeden Tag ankämpfen musst. Du schläfst abends ein, mit dem Wissen, dass diese Stimme am nächsten Morgen wieder zu schreien beginnt. Egal, wohin du gehst, sie verfolgt dich und begleitet dich, wie der Schatten das Licht nie verlässt. Du fühlst dich wie ein kleines, hilfloses Reh und diese Stimme in dir ist der Jäger. Du rennst dein Leben lang weg. Du rennst, ohne zu wissen, was passieren könnte, wenn der Jäger dich einholen würde. Wir rennen weg, hoffen, dass es aufhört.

Es wird auch aufhören, glaube mir. Manchmal wird die Stimme leiser, wie der Jäger aufhört zu jagen. Irgendwann aber kommt wieder die Jagdzeit. Es kommen wieder die Stimmen und auch die Jäger, die dich einholen wollen. Du rennst weg, versteckst dich und versuchst zu gewinnen.

Es wird Situationen geben, in denen der Jäger dem Reh sehr nahe ist und die Stimmen in dir immer lauter und intensiver werden. Du hörst jeden Ast, auf den du trittst, hörst jeden Atemzug, den du ausstösst. Dies ist die Situation, in der du geschickt handeln musst. Du stehst zwischen “ruhig bleiben und nicht reagieren”, “wegrennen und die Flucht ergreifen” und der Option “Angriff”. Am Ende des Tages soll jeder für sich selbst entscheiden, welche Option er wählt, doch ich bin folgendem Ablauf gefolgt: Erst rannte ich weg, versuchte zu flüchten. Nach einiger Zeit blieb ich einfach stehen, liess mir nichts anmerken. Doch nun weiss ich, dass ich angreifen muss. Möchte ich jemals diese Stimmen loswerden, muss ich sie besiegen. Diese Option ist zwar eindeutig die schwierigste, sie wird viel Energie und Kraft brauchen, aber sie wird diese Stimmen endgültig beseitigen.

Fazit: Egal, was die Stimmen sagen, wie laut sie auch zu schreien scheinen, sie werden irgendwann aufhören. Du hast es in der Hand.

## Ein Atemzug

▷ eternity, 14

Ein Atemzug. Geht ein Atemzug wirklich durch die Lunge, oder nicht doch durch die Seele?

Man kann zwar durch die Lunge atmen, doch manchmal braucht es mehr als nur die Lunge, um nicht zu ersticken. Damit meine ich, dass es manchmal einfach eine Pause braucht, eine Befreiung.

Ich habe mit so vielem in meinem Leben zu kämpfen, muss so viele Entscheidungen treffen, die ein Mensch meines Alters eigentlich nicht sollte treffen müssen. Wenn ich jemandem mein Vertrauen schenke, besitzt dieser Mensch gleichzeitig die Macht, mein Vertrauen auszunutzen und mich fallen zu lassen.

Ich muss über mein zukünftiges Berufsleben entscheiden, wobei ich mir nicht einmal im Klaren über mein Familienleben bin. Wohin gehe ich, sobald ich austrete? Wo und mit wem lebe ich dann? Werde ich dann endlich Schutz und Liebe finden, oder wird es wie bisher weitergehen? Werde ich irgendwo bleiben können, oder werde ich nach kurzer Zeit wieder woanders hinmüssen?

Jeder verlangt von mir, dass ich bald weitergehe und mich entscheide, doch momentan kriege ich einfach keine Luft mehr. Ich renne zwischen Entscheidungen, Ängsten und Verwirrung hin und her, was mich nun dazu gebracht hat, einfach stehen zu bleiben, um nach Luft zu schnappen.

Es ist unmöglich, anderen Personen zu erklären, was für eine Angst in mir ist. Ich weiss, ich muss eine Entscheidung über meine Zukunft treffen, doch wie soll ich das können, wenn ich immer noch die Angst aus der Vergangenheit in mir spüre? Ich habe schon sehr oft meinen Weg wechseln müssen, mich oft verirrt, wodurch ich aus Panik wegrannte.

Auch wenn mir die Luft zum Atmen fehlt, muss ich weitergehen, um an mein Ziel, Sicherheit und Liebe, zu gelangen.

# There we go again...

▷ littledemon, 15

Hey, wer auch immer das gerade liest. Diesen Text werde ich all den Menschlis widmen, die zum wiederholten Male hier sind. Normalerweise schreibe ich nur allgemeine Texte, aber heute habe ich das Gefühl, dass ich einiges zu Papier bringen muss. Denn einen solchen Artikel hätte ich mir selbst wohl schon ein paar Mal gewünscht...

Ich bin nun zum dritten Mal hier. Und das ist völlig okay so. Es ist mehr als nur okay. Ich habe es drei Mal geschafft, mir Hilfe zu holen. Aber klar, als ich die ersten Häuser Littenheids gesehen habe, überkam mich ein beklemmendes Gefühl.

Sh\*t, schon wieder hier, wie es der Titel schon sagt. Ich hatte Angst. Ich denke, jeder, der schon einmal hier war, kennt dieses Gefühl und weiss, wovon ich spreche.

Aber hey, was ist denn gerade wirklich wichtig? Dein wievielter Klinikaufenthalt das hier ist? Auf welcher Station du gelandet bist? Wie lange du schon hier bist? Nein. Das einzig wirklich Wichtige ist, dass es dir bald etwas besser geht. Dass du wieder Wege siehst und diese auch gehen willst. Dass du dich hier safe fühlst. Es ist kein tolles Gefühl, wieder in der Klinik zu sein. Man fühlt sich so, als hätte man versagt. Als hätten all die neuen Wege nicht funktioniert. Aber stimmt das denn, was einem die Stimme im Kopf einreden will?

Ich bin mir sicher, dass du in der Zeit ausserhalb der Klinik immer wieder kleine Fortschritte gemacht hast. Ich bin mir sicher, dass du alles versucht hast. Du hast dein Bestes gegeben. Und das ist mehr als genug. Du gibst dein Bestes, aber erinnere dich daran, dass dein Bestes jeden Tag anders aussieht! Vielleicht bist du nochmal auf einer der Therapiestationen, so wie ich. Hey, noch ein Grund stolz auf dich zu sein. Du machst weiter mit deiner Therapie, und ich bin sicher, dass es sehr schwer ist. Ich bin so stolz auf dich!

Egal, ob du schon 3-mal, 5-mal oder 10-mal hier warst, gib nicht auf. Mach nicht zu! Rede mit deinen Teamern, sie werden dir zuhören. Geh dann zu deinen Mitpatienten, wenn du dich gerade lieber einbuddeln möchtest. Versuche einfach, einen Tag nach dem anderen zu überstehen. Und ja, ich rede bewusst von überstehen. Es ist völlig okay, wenn du heute nur überlebt hast. Du musst nicht jeden Tag Berge versetzen oder riesige Therapieziele erreichen.

Heilung braucht Zeit. Viel Zeit. Auch ich muss noch lernen, mir selbst die Zeit zu geben, die ich benötige. Bitte, bitte, lass deine Gedanken nicht gewinnen. Du hast Gefühle und Gedanken, du bist sie nicht! Pass auf dich auf und umsorge dich so, wie du eine von dir geliebte Person umsorgen würdest!

Sending you lots of love <3.

*“Put yourself at the top of your to-do list every single day and the rest will fall into place.”*

*-Unknown*

*Thoughts above.com*

## Man muss einige Male fallen, damit man gehen lernt.

▷ just.me, 12

Die Aussage «Man muss einige Male fallen, damit man gehen lernt» stimmt für mich. Ich habe selbst Erfahrungen damit gemacht.



Ich bin in ein ziemlich tiefes Loch gefallen und immer weiter runter und heftig aufgeschlagen. Ich habe alles in mich reingefressen und niemandem davon erzählt. Bis ich mir selber Hilfe gesucht und geholt habe.

Ich bin jetzt hier in der Clenia und es hilft mir sehr. Ich bin sehr dankbar für diese Hilfe. So langsam weiss ich, wie ich mit diesen Situationen umgehen kann und lerne immer mehr dazu. Ich würde sagen, ich lerne gerade das Gehen, denn gefallen bin ich schon. Das Gehenlernen geht immer besser. Damit meine ich, es geht mir wieder besser und ich fange an zu heilen.

Und ich bin mir sicher, dass jeder von euch das schaffen kann. Egal wie schwierig es ist, ihr könnt das alle schaffen, ihr dürft nur nicht aufgeben.

# Crochet

▷ Arthur, 16

Crocheting is a type of fiber art and like many others, crocheting is one of my hobbies. I started crocheting in the spring of 2023. Since then, I've finished a lot of projects and I've also learned very much. I'll be sharing some of the things I've learned since then and I'll also (hopefully) give you some inspiration as what to crochet next.

*What is the difference between knitting and crocheting?*

The main differences between them are that knitting requires two knitting needles and yarn and you keep an entire row of stitches open while you are working. Crocheting on the other hand, lets you work on one stitch after another, completing one stitch before moving on to the next one. Crocheting also only needs a crochet hook and yarn.

*Is crochet better than knitting?*

Personally, I think crocheting is much better than knitting because it allows a lot more variety. I knitted for around two years and couldn't make nearly as many things as when I've crocheted. I knitted things like scarves, hats and coasters. While crocheting I made all those things and more! Like stuffed animals, garlands, bouquets, bags etc. You also need less material to crochet than you need to knit.

*How do I get started with crochet?*

First, you'll need motivation. I tried learning to crochet many times before I succeeded, because of how difficult it was for me. What really helped me was watching a "crochet ideas"

video. It made me think of all the things I would be able to make. Besides, you only have to learn it once, then you're set for life! After gathering some motivation, you can hunt for a tutorial online or find someone who crochets and ask them to teach you. Your third step will be the hardest. You must be patient. This is your first-time crocheting! You won't be perfect at it when you start. You'll make some questionable shapes while trying to crochet your first heart or flower, but once you finish your first project, you'll be so proud and happy with yourself. And I'll be proud of you too! Keep going and you'll have your first strawberry cow in no time.

*I'm a beginner and need a beginner friendly project.*

Alright, here are some beginner friendly crochet ideas. All of these are easy and quick projects. It's important not to choose a massive project like a blanket when you're a beginner because it might take too long and way too much effort and might make you lose motivation for crocheting all together.

- Garlands (flowers, hearts, stars, etc.)
- Coasters
- Book covers
- Bandanas
- Little plushies
- Scarves
- Leg warmers
- Simple tote bags
- Ribbons, Scrunchies

*I know how to crochet but I'm out of ideas.*

Okay! Here are some ideas for silly little humans who know how to crochet.

- Amigurumi animals (teddy bears, strawberry cows, bees, jellyfish, cats, mushroom-people, etc.)
- Clothing (bikini tops, cardigans, crop tops, tank tops, gloves, socks, bucket hats, beanies, scrap yarn sweater)
- Fun bags (goose bag, strawberry purse, granny square bag, fox bag, giraffe bag, etc.)
- Scrap yarn projects
- Blankets
- Headphone covers
- Plushies (not animals → giant food plushies, characters, objects)

There are so many free crochet patterns online and many, many tutorials. Find one that you like and follow along!



# Give us a voice!

▷ Inya, 15



Even though we may be..... WE. DESERVE. A. VOICE !

Let's take action against fascism, racism, war, monarchy, patriots, sexism, misogyny, alpha-women degrader, hate, homophobia, transphobia, capitalism, abuse of power and animal cruelty.

Fight for human rights, anti-fascism, feminism, LGBTQIA+ acceptance, equality, vegetarianism, veganism, peace, diversity and giving every human a voice.

# Use your voice and prove them wrong

▷ Inya, 15



I feel like my voice and my opinions/goals don't matter. Why? Because I'm a child and as such "I know nothing about the world".

In fact, I've never been a child and I know a lot about the world. The world showed me the deepest places, while I almost fell from the edge. I was six years old, and I didn't know how to handle myself. Protection was what I craved. I begged for it, but sadly I never got it. So, I started to protect myself, tried to educate myself and dressed like I was going to work. I behaved like an adult, being calculating and always prepared for what was coming next. I heard "You're so mature for your age" or "Enjoy your childhood before you grow up" from other people. They may have had good intentions, but it did the opposite of what they probably intended.

Let me explain: Well, did I ever get to enjoy my childhood? No. Why? Because I had to protect myself and behave like

an adult. That's the reason why I'm "so mature for my age."

"You're too young to understand that..." - NO.

"Well, when I was your age..." - GENERATIONAL TRAUMA.

"You're too young to do that..." - LET ME PROVE YOU WRONG.

"Little do you know..." - WE KNOW.

"You're so mature for your age..." - ASK YOURSELF WHY.

Well, **they underestimate you** to extremes. If you ever get to the point someone says such hogwash to you, that's what you should think:

1. FU\*K IT! SHOW THEM WHAT YOU CAN DO!
2. Get what you want because you deserve it.
3. Let NO ONE stop you.

**Important:** To achieve your goal, never harm others or yourself.

# I like you

▷ just somebody, 16

All of us are different. Every single one of us has a story to tell.

Fitting in, fearing other people's opinion about you, or trying to be liked by everyone, that's not what makes your story beautiful.

You do.

Your own opinion, what you have to tell and what you believe in. That's the thing that makes your story your own. So don't risk your story by trying to please others. Nobody actually cares if you do.

And you know what? I don't care. Because I already like you. I probably don't know you, but I don't care. I like you.

*Nobody gets to tell you who the fuck you are.*

# Daisy

▷ Hiruko, 15



Little Daisy,  
Don't be scared.  
Your beautiful white flowers are about to go grey.

Little Daisy,  
Don't be scared.  
There is someone who cares for you.

Little Daisy,  
Don't be scared.  
You are still beautiful.

Little Daisy,  
Don't be scared.  
Everyone steps on you.  
But there is one angel who jumps over you.

Little Daisy,  
Don't be scared.  
Don't give up and wait.

Little Daisy,  
Don't be scared.  
He is here!

Little Daisy,  
Don't be scared.  
He's got water and sunlight for you.

Little Daisy,  
Don't be scared.  
He picked you up to get you home.

Little Daisy,  
Don't be scared.  
Now you can be happy.

# Is it love?

▷ Winter, 14

How do you know if you're really in love with someone you have a relationship with, when it's your first relationship? Is it a thing that you truly know or just something you think you know? Some people say they're in love, but in reality, they just want to have someone love them. They crave the attention and affection from someone that loves them, so they play with their feelings until they feel bored. Usually, they get over it right away and find someone else who can give them the affection they crave. How they think or feel, I will never understand.

But the second person in the relationship, who really thought they were in love with each other, is left heartbroken and may not be able to get over it. Just seeing the person they once loved with someone new and happy within a week - probably acting in love again - just hurts more, like a wound getting deeper. Sometimes that's how relationships are, so how do I know if I'm truly in love when this generation is full of people that will stick around for a bit and when they see something they want even more they will disregard your feelings like nothing? Do they ever regret it? Do they still love them? Were they ever truly in love?

How can a married man who has children and a loving wife, who hasn't ever cheated on him, go and cheat on her? Is he no longer in love or is he just craving new attention from someone else? How can he hurt so many people just to fulfill his own needs? What if his wife found out? What would she do? Would she leave him and take her kids with her, allowing them no relationship with their father? Will she stay with him



because she thinks it's the best thing for her children? Maybe she doesn't have a good enough job to feed all her kids and give them a nice place to live without the money her husband makes? That's something that will affect a child's life forever. No matter the change, it will never be the same again and when the children get older and turn into teenagers they'll know and maybe grow up to despise their father or maybe they'll develop trust issues from seeing what someone that loves you can potentially do to you.

And why are there homophobic people that won't let queer couples be happy and in love? If they both love each other, it doesn't

matter if it's a woman and a woman or a man and a man or even people that don't identify as either of those genders. Why can't people just leave them alone and let them be happy? Are they bored? Are they lonely? Are they single and just want other people to feel hurt like they do? Are they just horrible people?

So how do I know if I'm truly in love when I've seen so many relationships fail, people getting cheated on, fake love and so many more horrible relationships and broken hearts. I'm not saying that I'm scared of relationships, because I'm not. I'm scared to give my all to another person just to get played by them leading to heartbreak. Is it love?

# Mein Lollipop



▷ Hiruko, 15

Ich fühle mich wie ein Kind,  
das nach langem Warten  
einen Lollipop bekommen hat

Gewartet und geweint,  
doch jetzt bist du mein  
und ich dein.

Ich fühle mich wie ein Kind,  
das nach langem Warten einen Lollipop  
bekommen hat

Immer an dich gedacht,  
und auch probiert zu vergessen,  
doch du gingst mir wie ein Ohrwurm  
nicht aus meinem Kopf.

Ich fühle mich wie ein Kind,  
das nach langem Warten einen Lollipop  
bekommen hat.

Ich denke, es ist ein Traum,  
doch ich glaube kaum.

Ich fühle mich wie ein Kind,  
das nach langem Warten einen Lollipop  
bekommen hat.

Plötzlich warst du da,  
ich in deinen Armen,  
vergessen, was um mich rum geschah.

Ich fühle mich wie ein Kind,  
das nach langem Warten einen Lollipop  
bekommen hat.

Du und ich  
Hand in Hand  
schauen die Sterne an.

Ich fühle mich wie ein Kind,  
das nach langem Warten einen Lollipop  
bekommen hat.

Du bist mein Lollipop.  
Endlich, denke ich mir.  
Ich wartete so lange auf ihn.  
Ich bewahre ihn auf und beschütze ihn.

# Schmetterlinge im Bauch

▷ Hiruko, 15



Ich hätte nie gedacht, dass ich so etwas noch einmal spüren würde: Dieser eine Junge hat mich verzaubert. Er ist der schönste Junge auf der ganzen Welt und seitdem wir wieder richtig Kontakt haben, kann ich mich besser auf meine Therapie konzentrieren. Er hat mir gesagt, dass er mich auch liebt; darauf habe ich seit 2019 gewartet.

Wir telefonieren fast jeden Tag, ich könnte ihn einfach stundenlang anschauen oder ihm zuhören. Seine Stimme beruhigt mich so sehr. Wenn wir schreiben, kriege ich so viele Schmetterlinge im Bauch, dass es sich anfühlt, als würde ich platzen. Teilweise quietsche ich herum und bin nur am Lachen, weil ich so glücklich bin. Er vertraut mir so sehr und ich ihm. Ich freue mich so sehr, wenn ich ihn sehe. Ich freue mich, seine Nähe und Wärme zu spüren.

Wisst ihr, was mich auch glücklich macht? Wie er mit meinem Bruder umgeht. Ich finde so etwas sauwichtig, wenn dein Partner es mit den kleinen Geschwistern gut hat.

Ich kann es teilweise nicht mal glauben, dass er mich auch liebt. Ich meine, ich habe seit so langer Zeit darauf gewartet und es tut so gut. Ich denke so oft an ihn, er hat mein Herz wieder zum Schlagen gebracht. Vor allem muss ich diesmal nicht alles organisieren. Er fragt mich, ob wir uns treffen können, er sagt mir als erstes «Guten Morgen», er ruft mich als erstes an.

Es ist einfach, wenn man in der Vergangenheit nicht so viel Zuneigung bekommen hat und immer darum «betteln» musste. Es ist ein Geschenk, wenn man es von der richtigen Person bekommt.

Ich kriege nur schon beim Schreiben Schmetterlinge im Bauch.

Wie sieht es bei dir aus, ab wann kriegst du diese Schmetterlinge? Welche Farbe haben sie bei dir, und wie fühlt es sich an?

# Him and I

▷ MK, 14

We've met on Hoop, it's a kind of a dating app but for teens. When I saw him, I didn't think much of him, but he had this thing that I couldn't describe, which made me swipe right. He added me on snap, and I added him back.

I was out with my friends at this time. We were hanging out when he texted me: "Hey, you're the girl from Hoop, right?"

I answered him that it was me and I texted him more than I talked with my friends that day. My friends and I were in a building at this moment, so I called him, it was an impulsive decision.

He had blonde hair with the most beautiful blue eyes. When I told him that I love his curls he told me they were permanent curls. I was kind of shocked but didn't care. He was gaming in this moment, but we still talked. During the next week we've talked nonstop. He told me very quickly about his past and that he's not too good mentally. Oh well, good thing that we have that in common!

On Wednesday of that week, we came together. On Friday I made another impulsive decision to go to him by train. When we saw each other, we didn't really know what to do. Technically we're a couple but we didn't even know each other that long. We walked around and talked about everything.



When my birthday came, he came to me, and he met my parents. We went for a walk, went to eat and talked the whole time. When it was time for him to go and he got in the car, I cried. After he and his parents had driven off, I cried the whole way home. It's like I couldn't possibly live without him.

We were meeting about once every month because we live about 170 km apart. Shortly after my birthday we decided to run away and all I got to say in this is; it was a bad idea and now my hair is short because we thought it would've been a great idea.

Once when I went to him, I was supposed to meet his parents, which I did. He picked me up from the train station and we went to his house. I was so stressed. What if they didn't like me?

When I came in, his father welcomed me with open arms while his mother gave me a death glare. His father asked me what I wanted for breakfast. And instead of saying: "Oh nothing, I ate while I sat on the train, but thank you." I said: "Anything." When we were in his room, I screamed into the bed out of embarrassment. After some hours and a great breakfast, his father came in with some dumpings and asked: "My dear,

do you want this boiled or fried?" I happily answered, "Boiled please, thank you." The visit to his parents was not as bad as I had imagined it, but it could've been better.

The last time I saw him, was on his birthday. He decided that we would go skiing together. The whole time we skied he showed off, how good he can ski. While I am not the best at skiing. But it was so much fun!

We've had many ups and downs in our relationship, but I know that he's the one. Soon we will be a whole year together.

# Dasselbe Buch, dieselbe Seele

▷ eternity, 14

Wow, die richtigen Worte für dieses Gefühl existieren nicht. Ich weiss nicht, wie ich es erklären kann, ohne dass einige vielleicht meinen, ich wäre irre. Nennt mich verrückt, aber es fühlt sich einfach magisch an.

Ich spreche über dieses eine Mädchen. Wir kennen uns noch nicht sehr lange persönlich, trotzdem weiss ich, dass sie einen ganz besonderen Platz in meinem Leben hat. Einen Platz, den noch nie jemand erreicht hat und den wohl niemals irgendjemand anderes einnehmen wird. So, als wäre der Platz für sie bestimmt.

Es klingt vielleicht so, als wären sie und ich auf einer «Liebesbeziehungs-Basis», aber dies ist nicht so. «Beste Freundinnen» sind wir aber auch nicht. Es ist so kompliziert und verwirrend, aber ich versuche so gut wie möglich, diese Situation und dieses Gefühl zu schildern. Ich hörte schon vieles über sie und ihr wurde auch vieles über mich erzählt. Als wir uns dann eines Tages persönlich trafen, merkten wir beide sofort, dass die andere speziell ist. Dass wir uns gut verstehen, war von Anfang an klar, aber in dieser einen Nacht, als sie bei mir schlief und wir stundenlang redeten, änderte sich unser Leben komplett. Es ist ein so eigenartiges und auch gruseliges Gefühl, aber trotzdem schätze ich diese Person und diese Nacht so sehr. Wir stehen in keinem romantischen Verhältnis zueinander, aber wissen beide, dass es so viel mehr als «beste Freunde» ist. Es fühlt sich so an, als wären wir nun durch die andere endlich komplett erfüllt und vollständig.

Wir verstanden uns sofort zu 100 %, ohne die Story der anderen zu kennen. Ich geriet in Panik, als ich realisierte, dass es einen Menschen gibt, den ich noch nicht lange kenne, aber 1:1 gleich tickt wie ich. Es gibt einen Menschen, der mich besser versteht als ich mich selbst. Sie spürte und erzählte selbst auch, dass sie es gruselig findet, sie sich aber noch nie in ihrem Leben so verstanden und sicher gefühlt hatte, wie seitdem sie mich kennt. Ihr Leben änderte sich komplett in dieser Nacht, genau wie meines. Sie sagte, sie wisse ganz genau, dass ich sie wie ein Buch lesen könne. Sie hatte auch noch nie so ein Gefühl verspürt wie bei mir und seit dieser einen Nacht. Ich bestätige jedes einzelne Wort zu 100%, da ich mich genauso fühle.

Noch nie habe ich mich so verstanden und gehört gefühlt. Ich sah ihr in die Augen und realisierte, dass man dieses Gefühl nur einmal in seinem Leben verspürt und auch nur bei einer bestimmten Person. Es fühlt sich so magisch an, so, als wäre die andere die eigene zweite - bessere - Hälfte. Egal, was wir beide schon durchmachen mussten, wir hatten gedacht, dass wir komplett alleine auf diesem Planeten wären. Es ist, als mussten wir dies alles alleine überstehen, damit wir uns eines Tages finden und merken, dass wir quasi zueinander gehören.

Wir haben beide deutlich gemerkt, dass ich ein Mindset «weiter» bin als sie, ich aber lange Zeit auch in diesem Mindset feststeckte, in dem sie sich nun befindet. Ich weiss ganz genau,

wie sehr dieses Mindset einen quält und einem die Energie raubt, weswegen ich mich entschied, ihr zu helfen, in mein Mindset zu kommen. Ich musste diesen Weg der Veränderung auf die brutalste Art und Weise überstehen, aber ich habe es geschafft. Ich möchte ihr dieses Leiden so sehr ersparen, weswegen ich ihr helfen möchte, es anders zu schaffen.

Ich werde natürlich schauen, dass sie nicht das Gefühl hat, dass sie es ohne mich nicht schaffen würde und sie abhängig von mir wird, aber dieses Leiden, welches ich durchmachen musste, verdient kein Mensch. Ich weiss, sie würde diesen Weg auch schaffen, aber wenn sie gleich dieses stärkere Mindset hat, ist sie vorbereitet auf das, was in Zukunft kommen wird.

Ich könnte noch so viel mehr schreiben, aber dieses Gefühl werde ich niemals beschreiben können. Man muss es selbst auch erlebt haben. Das Fazit ist einfach, dass sie mir brutal guttut und auch wenn ich mir selbst versprochen habe, dass ich niemanden jemals wieder an mich ranlasse, merkte ich, dass sie mir von Anfang an nahe ist. Sie ist diese Person, die mich wirklich erfüllt. Ich weiss, es könnte kompliziert werden, aber ich weiss genauso gut, dass wir uns nun endlich gefunden haben und einander so verdammt guttun.

Ich bin davon überzeugt, dass man nur sich selbst braucht, um zu heilen, auch wenn es extrem schwer wird, aber man braucht wirklich nur sich selbst. Gleichzeitig weiss ich aber auch, dass

ich sie brauche, da sie ungelogen ein Teil von mir ist. Es tut mir weh, wenn ich höre, wie sie von sich selbst denkt. In meinen Augen ist sie eine unglaublich starke, hilfsbereite Person und ihre Seele ist so unendlich rein, wurde aber schon zu oft verletzt. Mein Wunsch ist es, dass sie sich irgendwann so sieht, wie ich sie sehe.

Denkt von mir, was ihr wollt, dass ich verrückt, komisch oder irre wäre, aber dieses Mädchen ist nun mal schon von Anfang an ein Teil meiner Seele, so wie ich ein Teil ihrer Seele bin. Auch wenn sie älter ist als ich, wir beide spüren genau dasselbe Gefühl und wissen, wie die andere Person tickt. Es fühlt sich so an, als hätten wir uns nun endlich gefunden, weil wir beide wirklich ein Teil der anderen sind. Ich liebe dieses Mädchen so unendlich sehr, nicht, weil wir zusammen wären, aber auch nicht, weil wir beste Freunde sind, sondern einfach, weil wir unsere Leben alleine durch Ausstrahlung und Existenz beeinflusst haben und einander so sehr geholfen haben. Egal wie schwer es wird, auch zwischen uns beiden, wir wissen ganz genau, dass wir einander niemals für immer verlieren werden. Diese Leere, die wir zuvor noch in uns selbst spürten und nicht wussten, wie sie zu besiegen war, verschwand nun und wurde zum sichersten Gefühl, welches es jemals geben wird. Bevor jemand denkt, dass nur ich so denke und ich komplett irre wäre: Sie beschrieb dieses Gefühl genauso und nur wir beide, die dies spürten, werden wirklich zu 100 % verstehen, was wir meinen.

# Schreiben

▷ Hiruko, 15

Als ich kleiner war, mochte ich es, Aufsätze oder Geschichten zu schreiben. Doch es haperte an der Rechtschreibung. Ich wusste, was ich schreiben wollte, wer vorkam und worum es ging. Irgendwann kam ich in die Oberstufe und da schrieben wir seltener Aufsätze. Ich bekam immer eine 5 oder 6 für die Kreativität. Ich dachte mir, was bringt mir das? Was oder wen könnte ich damit erreichen? Als ich hier zur Schule kam, habe ich in Geschichte sehr viel geschrieben und dann wurde mir gesagt, ich solle bei der Schulzeitung mitmachen. Nun, wie ihr sehen könnt, habe ich nicht nein gesagt.

Was bewirkt das Schreiben für mich? Naja, ich kann einfach drauflos schreiben. Ich kann schreiben, was mir durch den Kopf geht und wenn

jemand es wissen will, kann er es lesen. Ich muss nicht bestimmte Personen suchen. Um zu sagen, was ich fühle, kann ich es ganz einfach hier tun. Beim Schreiben fühle ich mich wie in einer Schutzkuppel. Es ist angenehm ruhig und nur ich bin da.

Als ich das erste Mal sah, dass meine Artikel in der Zeitung waren, wurde ich von Glücksgefühlen überflutet. Meine Artikel - jeder kann sie lesen und darüber nachdenken, mitfühlen oder sie nicht mögen. Was ich damit meine, ist, dass ich etwas geschaffen habe und man es sehen kann. Ich habe über mich geschrieben und andere können es lesen.

Ich liebe es zu schreiben. Ich kann dann meinen Gedanken freien Lauf lassen und einfach ich sein.

Schreiben ist für mich wichtig. Mir wurde immer gesagt, dass ich zu viel und zu schnell rede. Beim Schreiben kommt niemand zu mir und sagt: «Schreib mal weniger oder langsamer.» Klar, wenn ich auf WhatsApp einen riesigen Text mache, sagen die einen: «Muss ich das jetzt lesen?» Aber es macht mich glücklich und es ist mir wichtig. Ich brauche nicht mal eine Meinung dazu, aber es würde mir viel bedeuten, wenn jemand dazu irgendwas fühlt.

Probier's doch auch einmal, schreib eine Geschichte, schreib über dich, deine Freunde oder was in deinem Kopf vorgeht. Glaub mir, es wird dich befreien.

