

Mai-Ausgabe

In unserer Titelstory lernt ihr unsere kleinen Flitzer - die RC Cars- kennen und außerdem gibt es wieder Tipps von unserer Rawan.

Rawans Tipps zu: „Depressionen“



Der neue Fuhrpark im Kinder- und Jugendzentrum VD13.

Foto: O.Najam

Seit den Herbstferien 2020 erfreut sich das Kinder- und Jugendzentrum VD13 an einem neuen Angebot. „Damit wir auch in Pandemiezeiten kontaktlose Angebote machen können, haben wir auf Wunsch der Besucher*innen einen kleinen Fuhrpark, bestehend aus 6 RC-Cars angeschafft. Durch die große Nachfrage besteht die Auto-Flotte mittlerweile aus 8 Wagen, die von den Besucher*innen regelmäßig genutzt werden.“ erzählt uns Sozialpädagoge Oliver. Um einen Eindruck zu bekommen, worum es sich bei dem Angebot handelt, wurde ein Jugendlicher zu seinen Erfahrungen mit dem Angebot befragt.

1. Was ist ein RC-Car?

K.(12): „RC Cars sind ferngesteuerte Autos, die können unterschiedlich schnell fahren. Manche kosten 50 Euro, manche sogar bis zu 400 Euro. Die können z.B. mehr als 20 km/h fahren. Es gibt natürlich auch welche für über 1000 Euro, die können sogar 50 km/h fahren. Die wir im VD13 haben, fahren 25km/h. Die fahren nicht immer so schnell. Man muss das einstellen und an einem Rad an der Fernbedienung drehen. Wenn du schnell fahren willst, dann geht die Batterie schneller leer. Die haben auch sonst viel Elektronik drin. Licht und sowas“.

2. Was können die Autos noch so?

K. (12): „Die können Sprünge machen, über Rampen fahren und schnell fahren. Wenn du über Rampen fährst, musst du zuerst den richtigen Winkel finden, dann fährt das Auto direkt geradeaus auf die Rampe. Wenn nicht, geht es dann richtig schief“.

3. Was war bisher das Witzigste, was dir mit den Autos passiert ist?

K. (12): „Ich habe das Auto hochgehoben, wollte dann Turbo geben und es dann erst herunterlassen, habe dann aber die ganze Erde, von den Reifen, in mein Gesicht bekommen“!

Oliver ergänzt: „Das VD13 hat für die Reparatur die nötigen Ersatzteile. Oft reicht es aus, die Fahrzeuge zu reinigen oder die Schrauben fest zu ziehen. Größere Schäden können mit den richtigen Ersatzteilen und Feinmechanikwerkzeug repariert werden. Schäden an der Karosserie können mit dem 3D-Drucker behoben werden. Diese Technik erlaubt es den Jugendlichen auch, die Fahrzeuge nach ihren Vorstellungen zu modifizieren“.

Wenn Du auch Lust bekommen hast, komm ins VD13 und mache mit!

Das Wort „Depri“ ist langsam Alltag geworden. Sehr viele Jugendliche sagen, dass sie „Depris“ haben, vielleicht ohne überhaupt zu wissen, was das eigentlich ist. Die Depression ist eine ernsthafte Krankheit, wodurch die Menschen die Lebensfreude verlieren und an vielem leiden, wie zum Beispiel an Appetitlosigkeit und Schlafmangel. Depressionen kann man leider nicht bekämpfen, man lernt nur, wie man mit dieser Krankheit leben kann. Doch wir können etwas gegen unsere „Teenie-Alltag-Depris“ machen. Viele nehmen diese nicht wirklich ernst, aber manchmal kann das bereits der Anfang von einer Depression sein und Auslöser von gesundheitlichen und seelischen Problemen sein. Man könnte erstmal einen Auslöser suchen, wie zum Beispiel Fragen aufschreiben: „Warum fühle ich mich schlecht?“ und dazu bei sich selbst mehrere Antworten suchen, wie zum Beispiel: Trennung, Schule, Freunde oder Alltagssituationen. Zu diesen Antworten könnte man dann nach Lösungen suchen und sie aufschreiben und versuchen Ziele zu setzen, wie zum Beispiel: Sport, Zeit mit der Familie, Veranstaltungen und so weiter. Manchmal hilft auch das Aufschreiben von Gefühlen, um sie rauszulassen. 🥹

Mir persönlich hilft das Schreiben und die Arbeit, um über meine Probleme hinwegzukommen, aber wenn das alles nicht hilft, dann wäre es nicht schlecht sich Hilfe zu holen, wie zum Beispiel eine Seelsorge, Sozialarbeiter von der Schule oder mit einer Vertrauensperson darüber reden. 👪

Bitte nehmt eure Gefühle ernst!!! Es ist sehr wichtig, wie ihr euch fühlt und wie ihr damit umgeht. 👤 👤

Es ist okay sich nicht okay zu fühlen. Wir haben alle Phasen, wo wir uns schlecht fühlen, aber wichtig ist, wie wir es verbessern und uns da raus holen.

Eure Rawan

