



DAS SCHÜLERMAGAZIN
für Hamburg

für 14- bis 20-Jährige
No. 19 // Winter 17/18 // h20-magazin.de

HAUPTFACH // **KIFFEN - RUNTERKOMMEN MIT RISIKO**

TEST // WELCHER LIEBESTYP BIST DU?

PARALLELKLASSE // ENTHEMT IN DIE KATASTROPHE

CHEMIE // VOKABELN UNTERM KOPFKISSEN

JOBSTARTER // AUSBILDUNG // MESSEN // BERICHT: AZUBIS AN DIE MACHT



DIE REDAKTEURE DIESER AUSGABE:



ANNIKE ALLINGER

ALTER // 15

BEITRAG // Playback-App macht Superstars

ÜBER MICH // Ich bin kein Klugscheißer. Ich weiß es wirklich besser.



EVAN DAVIES & LEONARDO WEHRLE

ALTER // 17

BEITRAG // Wie gefährlich ist kiffen?

ÜBER MICH // An apple a day keeps the doctor away.

ALTER // 18

BEITRAG // Wie gefährlich ist kiffen?

ÜBER MICH // Lebe jeden Tag so, als wär es dein letzter.



SVENJA WOITT

ALTER // 22

BEITRAG // Wie gefährlich ist kiffen?

ÜBER MICH // Don't think less of yourself, but think of yourself less.



MARC SUTER

ALTER // 17

BEITRAG // Wie gefährlich ist kiffen?

ÜBER MICH // Kranplätze müssen verdichtet sein



LENA REBHOLZ

ALTER // 15

BEITRAG // Interview mit Carolin Simon

ÜBER MICH // Lass dir nicht erzählen, wie schön es irgendwo ist. Geh einfach selbst hin.



CHRISTINA MIKLUSCH

ALTER // 21

BEITRAG // Liebestest

ÜBER MICH // Lieber arm dran, als Arm ab.

INHALT h2O // Winter 17/18

Seite 2 // Klassenfoto

Wir sind h2O! Die Blattmacher dieser Ausgabe

Seite 4-7 // Hauptfach

Kiffen - Runterkommen mit Risiko

Seite 8-10 // Test

Welcher Liebestyp bist du?

Seite 12-13 // Parallelklasse

Enthemmt in die Katastrophe

Seite 14-15 // Musik

Playback-App macht Superstars

Seite 16-17 // Chemie

Vokabeln unterm Kopfkissen

Seite 18 // Sport

Interview: Fußball-Nationalspielerin Carolin Simon

Seite 20-23 // Ausbildung

Traumjob im Handwerk / Ausbildungs-Messen

Seite 24 // Studium

Die FH Wedel stellt sich vor // Tipps

Seite 26-27 // Azubis an die Macht

Lidl fördert und fordert

Seite 30-31 // Stipendium

Informationen zu: grips gewinnt

JOBSTARTER

Wir sagen DANKE!

Partner der h2O-Winter-Ausgabe 2017/18:



IMPRESSUM

h20 // Das Schülermagazin für Hamburg

Redaktionsbüro //

Farnstieg 8a // 22559 Hamburg
fon // Redaktion 040-70 38 47- 0
fon // Anzeigen 040-70 38 47-26
fax 040-70 38 47-20
E-Mail info@h20-magazin.de
Website www.h20-magazin.de

Herausgeber // elbluft verlag e. Kfr.

Trägerverein // Jugendprojekte 21 e. V.

Geschäftsführerin (ViSdP)

Yvonne Schüttke // y.schuettke@h20-magazin.de

Projektleitung

Tobias Schüttke // t.schuettke@h20-magazin.de

Redaktion // Gaby Friebel

redaktion@h20-magazin.de

Schülerredaktion dieser Ausgabe //

Evan Davies, Leonardo Wehrle, Marc Suter, Svenja Woitt,
Marc Suter, Christina Miklusch, Annike Allinger

Titelbild // iStock.com - max-kegfire / Shanina

Foto // shutterstock // fotolia.de

Schülerredakteure

Bildagenturen // iStock, Fotolia, clipdealer,
pixabay

Grafik & Layout // Wiebke Petersen, Yvonne Schüttke

Lektorat // Gaby Friebel

Druck & Belichtung // Freiburger Druck GmbH & Co. KG

Auslagestellen // Hamburger Schulen ab 8. Klasse,
Bücherhallen, Bürgerhäuser, Jugendzentren, BIZ, JiZ

Anzeigenberatung // elbluft verlag e.Kfr.

anzeigen@h20-magazin.de

Druckunterlagenschluss für Ausgabe //

Nr. 20 // Sommer 2018 (ET Ende August)

Anzeigenschluss: 30. August 2018

Nr. 21 // Winter 2018/19 (ET Anfang Januar)

Anzeigenschluss: 12. Dezember 2018

Besuch uns unter www.h20-magazin.de

Urheber des Konzepts und Layouts //



h20 ist Mitglied der

**SCHÜLER
REPUBLIK**



Neues Jahr, neues Glück!

Weihnachten sitzt auf den Hüften, Silvester ist abgefeiert – und langsam gewöhnen sich deine Finger daran, 2018 zu schreiben. Auch die Schule hat dich wieder ... seufz ... Bevor dich aber der Januar-Blues überkommt, blättere dich schnell durch die neue Ausgabe von **h20**, die mit spannenden Themen das neue Jahr einläutet: Soll Cannabis legalisiert werden? Der Aufmacher diskutiert Pro und Contra der Wunderpflanze. Weiter geht es mit dem Wunder der Liebe - finde heraus, welcher Liebestyp du bist: eher der gefährliche Gigolo oder der zaghafte Zweifler? Wer abends auf die Piste geht, sollte sich vor vielem hüten, vor allem aber vor K.O.-Tropfen - im **h20** kannst du den schockierenden Erfahrungsbericht einer jungen Frau lesen, die über ihr furchtbares Erlebnis mit diesem Teufelszeug schreibt. Ist die App Musical.ly der neue Weg zu unsterblichem Ruhm? Man könnte es fast meinen, wenn man erfährt, wie die 14-jährigen Zwillinge Lisa und Lena aus Stuttgart in wenigen Monaten mit Playback-Songs bekannter Lieder zu Stars geworden sind. Auch andere deutsche „Muser“ wie der 21-Jährige Hamburger Falco Punch kommen auf Tausende Fans ... Nur noch ein paar Monate, dann startet die Fußball-WM - mal sehen, wie sich die Männer als Titelverteidiger schlagen werden. Und was ist mit den Frauen? Nationalspielerin Carolin Simon, die ihre Profi-Karriere beim HSV begann, erzählt im Interview von blöden Sprüchen und wie sie mit Vorurteilen umgeht.

Last but not least: Im Jobstarter-Teil erfahrt ihr, wie man bei einem der größten deutschen Unternehmen im Lebensmitteleinzelhandel - bei Lidl, Karriere machen kann. Wie die Handwerkskammer beim Thema Ausbildung unterstützen kann. Welche Studienmöglichkeiten die Fachhochschule Wedel bietet. Außerdem im Heft: Messen, das Thema Ausland und Termine.

Die h20-Redaktion wünscht ein tolles Neues Jahr
und viel Spaß beim Entdecken der neuen Ausgabe!

Gaby Friebel



HAUPTFACH



h20 // Winter 17/18

KIFFEN

HUNTERKOMMEN MIT RISIKO

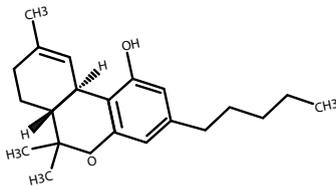
**Ist Cannabis gefährlich?
Erzählungen von Therapie und Entspannung**

Im September fand die Bundestagswahl statt – und seitdem wird auch wegen der Legalisierung von Cannabis heftig diskutiert. Politiker der Grünen und Linken sind dafür, die CDU und andere Parteien weiter dagegen. Wie gefährlich ist Kiffen wirklich? Die Schüler-Redakteure Evan, Leonardo, Marc und Svenja haben sich mit jungen Menschen unterhalten, die ganz unterschiedliche Erfahrungen mit Marihuana gemacht haben. Der THC-Forscher Bernd Fiebich sagt: „Cannabis ist unberechenbar – hat aber auch positive Wirkungen.“

Text // Evan Davies, Leonardo Wehrle, Marc Suter, Svenja Woitt
Fotos // © iStock.com/RapidEye, eskymask, Ben Dower,
Blablo101, monkeybusinessimages



INFOBOX: THC



Cannabis

Cannabis ist die in Deutschland am häufigsten konsumierte verbotene Droge. Aus der weiblichen Hanfpflanze wird Haschisch oder Gras gemacht. In ihren Blüten und Blättern sind Harzdrüsen, die den berauschenden Stoff THC (Tetrahydrocannabinol) beinhalten. Die getrockneten Blüten werden als Gras oder Marihuana bezeichnet, das gepresste Harz heißt Haschisch. Die häufigste Konsumform ist das Rauchen von Haschisch oder Marihuana pur oder gemischt mit Tabak als Joint. Häufig werden auch Bongos und Pfeifen zum Rauchen verwendet.

Pharmakologie

Bei regelmäßigem Konsum kann sich ein Toleranzeffekt entwickeln, das heißt, die Dosis muss ständig erhöht werden, um die gewohnte Wirkung zu erzielen. Es ist nach neuesten Studien unstrittig, dass Cannabis-konsum mit einem erhöhten Risiko für die Auslösung psychischer Erkrankungen verbunden ist. Wird Cannabis geraucht, entstehen bei der Verbrennung – ähnlich wie beim Tabak – krebserregende Stoffe.

Tom H.* ist begeisterter Kiffer: „Es sollte auf jeden Fall legalisiert werden. Das hat nur Vorteile“, schwärmt der Schüler. Er lebt bei Freiburg und geht in die 12. Klasse. Mit 14 Jahren hat er angefangen zu kiffen, in der 9. Klasse rauchte er jeden Tag – und ist sitzengeblieben. „Chillen und mit Freunden rumhängen wurde für mich wichtiger“, erzählt er. Auch seine Hobbys habe er wegen der Droge vernachlässigt. Mittlerweile ist er 19 und kifft immer noch. Aber nicht mehr täglich.

Das Gras bekommt er von Freunden. Im Notfall auch von Fremden: „Am Anfang habe ich schlechtes Zeug gekriegt, mit der Zeit bekommt man das Gute.“ Tom mag, dass die Wahrnehmung intensiver wird – beim Essen oder Musikhören. Hat er was geraucht, vergisst er seine Probleme, ist entspannter. Er kennt niemanden in seinem Bekanntenkreis, der schlechte Erfahrungen mit Cannabis gemacht hat.

Vom Trinken hält er dafür nicht viel: „Alkohol macht aggressiv, am nächsten Tag plagt einen der Kater.“ Bei einer Überdosis könne man an einer Vergiftung sterben. Für Tom ist Gras das Gegenteil: „Man redet friedlich miteinander.“ Bei einer Überdosis schlafe man höchstens ein.

Dass THC auch drastische Folgen haben kann, weiß Moritz P.* Er hat mit 15 Jahren angefangen, Gras zu rauchen. Irgendwann rauchte er täglich. Jetzt ist er 25 – und im Therapiezentrum Brückle in Buggingen in Behandlung. Er hat regelmäßig Alkohol getrunken, ab 17 Jahren auf Partys auch mal was Härteres genommen wie Speed oder Ecstasy. „Mein größtes Problem ist aber Cannabis, ich bin süchtig, Kiffen ist ein Teil von mir“, sagt er.

Am Anfang sei das etwas Gemeinschaftliches gewesen: Er kiffte mit Freunden, um zu entspannen. „Später wurde es ein Mittel zur Verdrängung“, erklärt Moritz. Er habe Probleme mit seinen Eltern gehabt, sei depressiv geworden. Sein Abi „stand ziemlich auf der Kippe“, berichtet er. Dann sei er weggegangen: „Ich wollte aus meinem Umfeld raus. Da gab es einfach zu viele Leute, die Zeug hatten.“

Moritz kam für ein Studium nach Freiburg. Schnell fiel er in alte Muster zurück – auch durch Freunde: „Die Leute, mit denen ich auf einer Wellenlänge war, haben auch konsumiert.“ Kurz darauf kiffte er täglich. „Damit habe ich versucht, mich selbst zu medikamentieren: Stress weg durch Marihuana. Angst weg durch Alkohol. Auf Dauer war es eine Abwärtsspirale“, beschreibt Moritz seine Lage. Er wurde wieder depressiv. „Ich habe Freunde vernachlässigt, Termine verpasst. Das hat mich runtergezogen. Ich habe mich isoliert.“

Die Lage spitzte sich zu: Teilweise hatte er zum Monatsende kein Geld mehr für Essen. Also kiffte er weniger: „Ich bin mit fünf Euro am Tag für Gras ausgekommen“, sagt Moritz. Er pumppte die Eltern an, schlingerte durchs Studium. 2013 nahm er ein Urlaubssemester für eine Therapie. Ohne dauerhaften Erfolg. Jetzt will er im Therapiezentrum in Buggingen endlich vom Konsum wegkommen: Zwei Wochen Entgiftung und anschließend Auffangbehandlung. Angenehm ist der Aufenthalt dort nicht: „Man fühlt sich seiner Freiheit beraubt. Obwohl man jederzeit gehen darf“, sagt er. Er müsse absprechen, wenn er in den Supermarkt gehen oder telefonieren will. Das sei Teil des Therapiekonzeptes. Wenn er raus ist, wolle er vielleicht sein Studium abbrechen, Praktika und danach eine Ausbildung machen.

Das Kiffen hat ihn verändert: „Ich habe ein Problem damit, Vertrauen aufzubauen.“ Fange man früh an, verpasse man Entwicklungsphasen. Ob Kiffen gefährlich ist? „Das hängt vom psychischen Zustand ab“, sagt Moritz. Sei man stabil, sei es nicht schlimm, ab und zu Gras zu rauchen, vermutet er. Bekomme man Probleme, solle man auf jeden Fall eine Beratungsstelle aufsuchen.

* Name von der Redaktion geändert

Was im Körper beim Kiffen passiert, weiß der Freiburger Forscher Bernd Fiebich von der Uniklinik. Er untersucht die medizinischen Eigenschaften von Cannabis. Die Pflanze als solches, der normale Hanf, sei relativ harmlos und nicht psychoaktiv, sagt Fiebich. Hauptproblem seien die stark psychoaktiven Variationen oder Unterformen der Pflanzen. Sie haben starke Nebenwirkungen und gelten deshalb als Droge.

Laut Fiebich sind die starken psychoaktiven Wirkungen das größte Risiko. Sie können krank machen. Dafür gebe es jedoch physiologische Voraussetzungen: „Im Gehirn muss etwas nicht richtig geschaltet sein. Also bei Leuten, die sehr empfindlich darauf reagieren, kann so eine Krankheit ausgelöst werden.“ Bei labilen Personen könne solche Drogen Psychosen auslösen, beispielsweise Schizophrenie.

Auch geringe Mengen können dafür reichen: „Psychosen treten nicht nur bei mehrfachem Konsum auf.“ Schon der erste Joint könne reichen. „Das ist unberechenbar“, betont Fiebich. Das macht die Droge sehr gefährlich.

Nicht nur die Psyche kann leiden.

„Rauchen schadet dem Körper“, sagt Fiebich.

Die Lunge werde geschädigt, das Krebsrisiko steigt. Ein Joint sei so schlimm wie sieben oder acht Zigaretten. Cannabisprodukte wie Kekse oder Muffins zu essen sei verträglicher als das Rauchen.

Doch die Stoffe kämen schlagartiger ins Blut. Die Gefahr: Ohnmachtsanfälle. Experte Fiebich ist entschieden gegen eine Legalisierung. Allein wegen der Nebenwirkungen.

Er sieht in Cannabis

jedoch auch Vorteile. Im Labor untersucht er die Möglichkeiten, die Pflanze medizinisch zu nutzen. Die entzündungshemmende und schmerzlindernde Wirkung ist bekannt. Bereits heute können schwerkranke Patienten in Deutschland Cannabis in der Apotheke bekommen. „Mit den positiven Wirkungen hat man sich in den letzten Jahrzehnten zu wenig auseinandergesetzt“, sagt Fiebich.



DISKRIMINIERTER WUNDERPFLANZE



Kommentar von Leonardo Wehrle

Immer mehr Leute kiffen, allein das spricht für eine Legalisierung. Denn auf dem Schwarzmarkt wird die Droge mit anderen Substanzen gestreckt. Legal könnte sie kontrolliert verkauft werden. Die Kriminalität sinkt, der Staat verdient. In der Apotheke gibt's Cannabis jetzt schon. Denn die Droge hat eine medizinische Wirkung. Sie hilft bei Übelkeit, Appetitlosigkeit, Schmerz oder Angstgefühlen. Eine wahre Wunderpflanze. Alkohol ist legal, dann sollte es Cannabis auch sein. Marihuana macht höchstens psychisch abhängig, Alkohol auch körperlich. Bis jetzt gibt es weltweit keinen eindeutigen Beweis von Todesfällen durch Cannabis. 2015 sind laut Statistischem Bundesamt Wiesbaden 74.000 Menschen in Deutschland bei Verkehrsunfällen umgekommen. Weil sie betrunken gefahren sind.

GEFÄHRLICHE DROGE

Kommentar von Evan Davies

Cannabis ist psychoaktiv und gefährlich. Wer kiffte, kann Halluzinationen und Angstattacken bekommen. Auch ängstlich-depressive Verstimmungen sind möglich. Sogar Schizophrenie mit Verfolgungswahn. Wer bekifft oder gar nur mit Spuren im Blut Auto fährt, riskiert seinen Führerschein. Selbst wenn man nicht fährt, kann der Lappen weg sein – denn regelmäßige Konsumenten werden als fahruntüchtig eingestuft. Als gesichert gilt, dass der regelmäßige Konsum zu psychischer Abhängigkeit bis hin zu Persönlichkeitsveränderungen führen kann. Bernd Fiebich spricht sogar von einer Verminderung des Hirnvolumens, verminderter Intelligenz und Lernfähigkeit. Kiffen ist verboten. Das ist gut so.



Welcher Liebestyp bist du?

Ob romantische Liebesbriefe, schüchterner Augenkontakt oder spontane Flirtversuche. Denkst du realistisch über die Liebe oder bist du hoffnungslos romantisch? Finde heraus, wie du in Liebesdingen tickst.

Text // Christina Mikusch

Fotos // © jugendfotos.de, clipdealer.de, Verena Münch/pixelio.de, get4net/Fotolia.com, pixabay, iStock.com/upsidedowndog

2. Welchen Film würdest du im Kino sehen?

- a) Kino? Ich habe alle Folgen von Naruto auf der Festplatte. **S**
- b) Am liebsten Horror- und Actionfilme. **G**
- c) Alles von Nicholas Sparks. **R**
- d) Egal, Hauptsache meine Freunde kommen mit. **Z**

1. Bist du gern allein?

- a) Manchmal brauche ich Zeit für mich, aber lieber bin ich unter Leuten. **G**
- b) Ja, ich verbringe die meiste Zeit allein, ist aber kein Problem. **S**
- c) Am liebsten bin ich mit meinen besten Freunden zusammen. **Z**
- d) Nein, sonst fühle ich mich sofort einsam. **R**

3. Was machst du am liebsten in deiner Freizeit?

- a) Ich stalker die Facebook-Seite meines Schwarms. **R**
- b) Computerspiele spielen, im Internet surfen und Filme schauen. **S**
- c) Ausgehen, neue Leute treffen, feiern. **G**
- d) Gemütliche Filmeabende mit Freunden. **Z**

4. Dein Schwarm lädt dich auf eine Party ein. Wie erscheinst du?

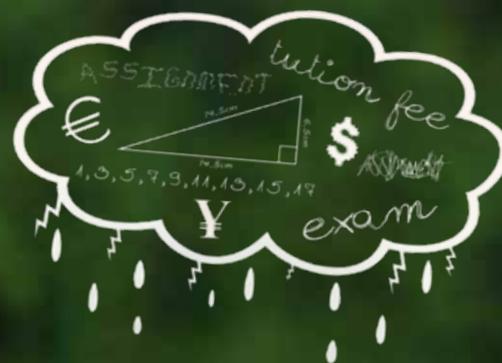
- a) Die Autotür geht auf, ich strecke den Fuß raus. Schon bedrängen mich heulende Mädchen und sabbernde Jungs. **G**
- b) Eine Stunde vor der Party sage ich ab. Kenne da eh keinen. **S**
- c) Ich bin aufgeregt. Bei der Ankunft merke ich: Das Outfit passt nicht. Schon wieder. **Z**
- d) Nach stundenlangem Styling traue ich mich endlich auf die Bildfläche. Langsam aber sicher versuche ich, ihm/ihr näher zu kommen. **R**

5. Da gibt es eine Person, die du magst, aber du hast keine Chance, ihr näher zu kommen. Was machst du?

- a) Vielleicht sage ich mal im Vorbeigehen Hallo ... **Z**
- b) Ich gestehe ihr mutig meine Liebe. **R**
- c) Ich bewundere sie aus der Ferne. **S**
- d) Ich versuche, ihre Aufmerksamkeit auf mich zu lenken und sie zum Lachen zu bringen. **G**

6. Morgen steht eine wichtige Klassenarbeit an. Wie gehst du vor?

- b) Meine Freunde helfen mir zum Glück beim Lernen. **Z**
- c) Ich nehme mir am Abend davor 15 Minuten Zeit, um den Stoff zu überfliegen, bevor es zur Party geht. **G**
- d) Dank Google, Wiki & Co. bin ich auf die Klausur bestens vorbereitet. **S**
- a) Ich helfe meinem/r Freund/in beim Lernen und präge mir so noch mal alle wichtigen Infos ein. **R**



7. Was hast du am Valentinstag gemacht?

- a) Nach wochenlanger Planung war es endlich so weit: Wellness-Tag mit meinem Schatz. **R**
- b) Ich hatte ein Date. **G**
- c) Meine Kumpels waren lieber mit der Freundin im Kino. Ich schmolle. **Z**
- d) Kühlschrank, Facebook, Netflix. **S**



8. Du wurdest von deinem Date versetzt. Was tust du?

- a) Ich rufe einen Freund an und frage um Rat. **Z**
- b) Ich rufe an, hinterlasse Nachrichten auf dem AB und warte niedergeschlagen auf eine Antwort. **R**
- c) Ich bin stinkwütend und überlege, wie ich es ihm/ihr heimzahlen kann. **G**
- d) Ich warte eine Weile und gehe nach Hause. **S**



9. Wie wichtig ist dir der erste Eindruck?

- a) Der erste Eindruck ist wichtig. Was dahinter steckt, ist noch viel wichtiger. **S**
- b) Aussehen – check! Style – check! Smalltalk verlief gut – check! Einer Freundschaft steht nichts mehr im Wege. **G**
- c) Ich bin bei neuen Bekanntschaften eher vorsichtig. Aber nach anfänglicher Skepsis kann das Eis brechen. **Z**
- d) Habe ich einen guten Eindruck von der Person, öffne ich mich sofort. **R**



10. Ihr müsst für den Unterricht eine Präsentation halten – und zwar im Team. Welche Rolle übernimmst du?

- a) Die anderen machen die Arbeit, ich präsentiere. **G**
- b) Ich recherchiere für unsere Präsentation und kümmere mich um den Inhalt. **R**
- c) Ich weiß nicht genau, was ich tun soll, und warte auf Anweisung. **Z**
- d) Ich gebe meinen Beitrag ab und halte mich sonst zurück. **S**





Auflösung

R Der rosarote Romantiker

Liebe liegt in der Luft. Du bist der hoffnungslose Romantiker. Aber das hätten dir deine Freunde auch selbst sagen können. Schließlich sind sie es, die deine Schwärmereien tagtäglich abbekommen. Du begehrst deinen Schwarm heiß und innig, träumst den ganzen Tag von den schönsten Augenblicken mit deinem Schatz: lange Spaziergänge bei Sonnenuntergang, sinnliches Candle-Light-Dinner und knutschige Kinoabende. In der Schule kritzelst du die meiste Zeit nur verträumt Herzchen in deine Schulhefte. Du siehst das Leben durch eine rosarote Brille. Vielleicht solltest du gerade deswegen Freunden deine perfekte Beziehung nicht die ganze Zeit unter die Nase reiben.



S Der surfende Single

Deine Lieblingsbeschäftigung? Pärchen im Park mit bösen Blicken strafen und sich abends in den Schlaf weinen. Du hast das Gefühl, du wirst nie jemanden finden, der dich so akzeptiert und lieben lernt wie du bist. Dabei suchst du doch nur eine Person, mit der du gemeinsam einsam sein kannst. Du denkst, der einzig kompatible Partner wird für immer dein Computer sein. Surfen, surfen, surfen. Vom Gedanken an ein Date bekommst du kalte Schweißausbrüche. Nicht gerade förderlich bei der Partnerwahl. Aber wir können dich beruhigen: Du musst keine Angst haben und brauchst auch deine Hoffnungen nicht gleich zu begraben. Egal, wie schräg du drauf bist, ob Einzelgänger oder Teamplayer, klein, groß, dick, dünn – jeder Topf findet irgendwann den passenden Deckel. Versprochen.



G Der gefährliche Gigolo

Du bist der größte Player oder die heißeste Braut der Klasse. In deinem Briefkasten stapeln sich die Liebeserklärungen. Du bist nie allein unterwegs und findest für jeden Anlass die passende Begleitung. Das liegt daran, dass du ein Mensch bist, der sich mit jedem sofort gut versteht. Du bist beliebt, dich zu präsentieren fällt dir selten schwer. Du liebst den Nervenkitzel und genießt das Flirten. Doch ein tiefer Blick in deine Augen verrät deine Absichten: Du bist auf Beutejagd. Gefährlich. Doch du gehst gern Risiken ein und liebst das Spiel mit dem Feuer. Oft siehst du nur den Spaß in Beziehungen. Unser Tipp: Mach ruhig deine Erfahrungen. Aber pass auf, dass du dir nicht irgendwann die Finger verbrennst.



Z Der zaghafte Zweifler

Die große Liebe wartet um die Ecke? – Wohl kaum. Und wenn schon: Du hast für solche Liebesspielchen im Moment sowieso keine Zeit. Du verstehst all die Leute nicht, die ihre große Liebe wechseln wie Unterwäsche. Bei dem Geheule, das oft darauf folgt, kannst du dir nur die Ohren zuhalten. Deine Devise: Wenn's passiert, passiert's. Romantik ist bei dir ohnehin ein Fremdwort. Wenn du dir die Gestalten in deiner Klasse so anschaust, weißt du auch, warum. Alles, was du von Beziehungen mitkriegst, ist, dass deine Freunde nur noch mit ihren Liebsten abhängen. Keine Lust mehr auf feiern oder chillen. Jetzt ärgerst du dich noch darüber. Eines schönen Tages wird es auch dich erwischen.





Macht Euer Ding – und macht's richtig.

Entdecke deinen Ausbildungsberuf auf
www.hwk-hamburg.de/ausbildung

**Interesse an
einer Ausbildung
im Handwerk?**

Dann melde dich bei uns!
040 35905-455
nachwuchs@hwk-
hamburg.de



Handwerkskammer
Hamburg

DAS HANDWERK
DIE WIRTSCHAFTSMACHT. VON NEBENAN.

ENTHEMMT IN DIE KATASTROPHE

Mona kriegt K.O.-Tropfen – Rückblick auf eine tragische Nacht

Ein kurzer Augenblick kann reichen: Wer sein Glas in der Disko oder auf einer Party unbeobachtet stehen lässt, riskiert, dass ihm jemand K.O.-Tropfen reinmischt. Die Erfahrung hat auch m80-Autorin Mona* gemacht. Ein Fremder hatte der heute 29-Jährigen die geschmacksneutralen Tropfen untergemischt. Als sie in seinem Hotelzimmer aufwachte, begann die schlimmste Nacht ihres Lebens.

Text // Anonym
Fotos // © unsplash.com, pixabay.com

Immer wieder habe ich Warnungen über K.O.-Tropfen gehört. Aber ich war mir sicher, dass mir so etwas nie passieren würde.

Bis ich eines Septemberabends mit einer Kollegin in eine Disko gehen wollte. Ich war damals 25 Jahre alt und vier Wochen zuvor in die Stadt gezogen. Hier hatte ich eine Stelle als Verkäuferin. Leider sagte mir meine Kollegin kurz vorher ab. Da ich sehr kontaktfreudig bin und kaum Leute in der neuen Stadt kannte, beschloss ich, alleine in die Disko zu gehen.

Am späten Abend war die Disko noch relativ leer. Ich bestellte mein erstes Getränk, als mich ein gut aussehender Mann ansprach. Er war so Mitte 30. Wir kamen schnell ins Gespräch. Er erzählte mir, dass er hier ein Haus für sich und seine beiden fünfjährigen Zwillinge suche. Seine Frau sei bei der Geburt gestorben.

Dass er zu dem Zeitpunkt verheiratet und Vater von vier Kindern war, sollte ich erst später herausfinden. Ich bekam schnell Mitleid; während er erzählte, gab er mir ein alkoholisches Getränk nach dem anderen aus. Wir redeten und lachten viel, er wurde mir immer sympathischer. Als ich zur Toilette ging, ließ ich mein volles Glas auf dem Tresen stehen. Als ich wiederkam, erzählte er weiter – ab da weiß ich nicht mehr viel.

Als ich wieder einigermaßen bei Bewußtsein war, lag ich im Bett eines Hotelzimmers. Plötzlich war der Mann über mir. Erst da registrierte ich, dass ich nackt war. Ich versuchte, ihn von mir herunter zu drücken. Ich strampelte mit den Beinen, aber er warf sich immer wieder mit aller Gewalt auf mich, gefühlte Ewigkeiten lang. Die Schmerzen im Unterleib wurden stärker.

Er wurde aggressiver, ich bekam Todesangst und drohte, zu schreien. Er lachte nur: „Das wird eh keiner hören.“

Aus irgendeinem Grund glaubte ich ihm. Hier komme ich lebend nicht mehr raus, dachte ich mir. Irgendwann schaffte ich es aber, das Bett zu verlassen. Ich flüchtete mit meiner Handtasche auf die Toilette. Ich versuchte, meine Kollegin zu erreichen, aber bei der ging nur die Mailbox ran. Er hämmerte an die Tür, er drohte mit schlimmen Sachen, wenn ich die Polizei anriefe. Ich war zu benommen, um auf diese Idee zu kommen.

Ich verließ die Toilette, das Martyrium auf dem Bett begann erneut. Aber auch er war alkoholisiert, schließlich konnte ich mich aus dem Bett rollen und zog schnell Shorts und T-Shirt an. Er versperrte die Tür. Ich bettelte, er forderte 500 Euro – sonst würde er mich umbringen.

Als ich ihn fragte, was er für ein Vater sei, machte er Platz, ich stürmte aus dem Zimmer. Ein Taxifahrer fuhr mich direkt ins Krankenhaus.

Der Täter wurde noch im Hotel gefasst.

Eineinhalb Jahre arbeitete ich weiter in meinem Beruf. Dann brach ich zusammen, kam in die Psychiatrie. Dort blieb ich

ein Jahr. Auch danach war ich psychisch nicht stabil genug, um wieder zu arbeiten. Deswegen befinde ich mich jetzt seit knapp zwei Jahren in einer rehabilitativen Einrichtung zur Wiedereingliederung in das alltägliche und berufliche Leben. Momentan geht es mir besser. Aber ich hätte mir niemals vorstellen können, dass eine Nacht mein Leben so verändern könnte.

*Name von der Redaktion geändert



ALS SIE
AUFWACHT, LIEGT
ER AUF IHR

Tipps: Schütze dich vor dem K.O.

Nimm keine offenen Getränke von Fremden an. Lass dein Getränk nicht unbeaufsichtigt. Nimm keine Getränke von Leuten an, deren Weg du nicht vom Tresen an verfolgt hast. Im Zweifelsfall: Verzichte auf das Getränk. Wenn du mit Freunden ausgehst, passt gegenseitig auf eure Getränke auf.

Achtung, K.O.-Tropfen sind farblos und geschmacksneutral. Man sieht und schmeckt sie nicht.

Der beste Schutz ist, nicht allein unterwegs zu sein. Bespreche mit deinen Freunden, dass ihr gemeinsam aufeinander achtet. Geht gemeinsam nach Hause. Sagt Bescheid, wenn jemand von euch früher geht. Hört auf euren Instinkt. Wenn ihr euch in einem Club oder einer Party unwohl fühlt, geht lieber.

Wenn dir plötzlich schwindlig oder schlecht wird, oder du auf einmal enthemmt oder euphorisiert bist, bitte andere um Hilfe. Kümmere dich um deine Freundin, wenn es ihr plötzlich schlecht geht oder ihr schwindlig wird. Lass sie nicht alleine.

Eine Überdosis K.O.-Tropfen kann gefährlich werden: im Mix mit Alkohol, Drogen oder Medikamenten sogar tödlich.

PLAYBACK-APP MACHT SUPERSTARS

Mit Musical.ly werden Teenager berühmt.

Lisa und Lena haben es geschafft, Falco Punch arbeitet daran.

Elf Millionen Fans auf Instagram. 19 Millionen in der App Musical.ly. Die 14-jährigen Zwillinge Lisa und Lena aus Stuttgart sind in eineinhalb Jahren mit Playback-Songs bekannter Lieder zu Stars geworden. Auch andere deutsche „Muser“ wie der 21-jährige Falco Punch kommen auf Tausende Fans. Mit Hilfe der App Musical.ly hat jeder Jugendliche die Chance, Ruhm zu erlangen. Singen können muss man dafür nicht.

Text // Annik Allinger
Fotos // © Screenshots/Instagram

Wenn man Instagram öffnet, stößt man schnell auf „Musicals“. 15 Sekunden lange Clips, in denen meist Jugendliche zwischen 13 und 25 Jahren tanzen, schauspielern oder rumalbern. Dabei bewegen sie passend ihre Lippen zu Charthits, die im Hintergrund ablaufen. Muser, so nennt man die Leute, die diese Clips erstellen, erlangen durch das Posten dieser Musicals Tausende Follower – auch auf anderen sozialen Netzwerken wie Instagram. Lisa und Lena aus Stuttgart zeigen, wie's geht: Fast elf Millionen Follower haben sie auf Instagram. Nur Mesut Özil und Toni Kroos haben mehr.

Die Lip-Sync-App Musical.ly wurde im Oktober 2014 auf den Markt gebracht und hat mittlerweile 200 Millionen Nutzer weltweit, davon 8,5 Millionen Muser allein in Deutschland. Mit ihr kann man die Videos schneiden sowie mit Filtern und Effekten verschönern. Andere Muser können die Musicals in der App kommentieren und mit Herzen bewerten.

Besonders viele Herzen bekommen Muser mit ausgefallenen Ideen. Keiner macht das in Deutschland besser als die eineiigen Zwillinge Lisa und Lena. Die Zahnspangen-Blondinen überlegen

sich Choreographien, tanzen, flippen aus. Ihre Kleidung passt oft zum Song, wie im Musical zu „Cool Kids“. Eine gibt die Streberin mit Brille und Büchern, die andere macht mit Lederjacke auf cool.

Auch der Muser Falco fällt auf und schneidet seine Clips aufwendig. „Das kann auf jeden Fall mehrere Stunden und je nach Idee auch Tage dauern“, erzählt er. Bei rund 750.000 Followern ist er auf Musical.ly. Inspiration für den Hamburger ist der amerikanische YouTuber Zach King, der mit verblüffenden und aufwendig geschnittenen Videos berühmt geworden ist. Der Erfolg ist hart erarbeitet: 15 bis 20 Stunden steckt Falco in jedes Video. Er ist froh, dass er neben Musical.ly dennoch Zeit hat für seine Ausbildung zum Tischler.

Falco verdient mit Musical.ly Geld, wie viel, will er aber nicht verraten. Allerdings kann er noch nicht davon leben. Auch das Leben der Zwillinge aus Stuttgart hat sich extrem geändert. Neben Kooperationen mit Marken wie Invisibobble werden die 14-Jährigen oft zu Events eingeladen, wie der Beauty Convention Glow in Berlin, und reisen zu Fantreffs, bei denen ihre Anhänger ausrasten. Zusätzlich stehen die Zwillinge mit Stars wie Martina Stoessel, bekannt aus der Serie

SOCIAL MEDIA Nutzerzahlen weltweit

Facebook // 1,9 Milliarden
WhatsApp // 1,2 Milliarden
Instagram // 700 Millionen
Snapchat // 700 Millionen
Twitter // 319 Millionen
Musical.ly // 200 Millionen
Pinterest // 150 Millionen



h20 // Winter 17/18



Ambitioniert: Falco Punch aus Hamburg hat auch bald eine Million Fans.



lisaandlena

Gefällt 908.543 Mal

1 Wo.

lisaandlena 🌟

weitere Kommentare laden

louis.kors109 @anialakna .

samantha_901 So cute I love it #twins

lelihancher Babies
ilysm!! 🥰🥰🥰🥰🥰🥰🥰🥰

javierita1404 ♥️

lisaandlenatorsss Ich mache dieses
Bild als mein Handy-Tapeten so sehr

📄 Kommentar hinzufügen ...

Superstars: Die Stuttgarter Zwillinge Lisa und Lena haben mit Playback-Videos Millionen Fans erobert.

Violetta, und der Geschwisterband Cimorelli aus Amerika auf der Bühne. Außerdem laden die Mädchen regelmäßig Musicals mit nationalen und internationalen Stars wie Ed Sheeran oder Matthias Schweighöfer hoch.

Auch Falco knüpft so Kontakte: „Ich habe viele neue Freunde und Menschen dadurch kennengelernt.“ Unter anderem die Zwillinge Lisa und Lena, mit denen Falco in einem Musical zur Musik von David Guetta tanzt.

Kritiker sagen, dass Musical.ly nicht abwechslungsreich genug ist und Ideen oft kopiert werden. Vorhersehbar ist die Zukunft der App im schnelllebigen Digital-Dschungel nicht. So meint auch Falco dazu: „Ich möchte auf jeden Fall weiterhin im Online-Video-Bereich tätig sein, das kann man aber nicht planen.“ Genauso wenig wie Erfolg. Was machen Lisa und Lena eigentlich besser als er? „Ich glaube, es gibt kein besser oder schlechter, einfach ein anders. Vielleicht sollte ich auch meinen Zwillingen mal vor die Kamera holen.“



lisaandlena

Abonniert

Gefällt 985.970 Mal

#Tage

lisaandlena Had fun in the supermarket...

weitere Kommentare laden

hajduk1950najj zhe best

mxd_202 @halima_hxa us in billa be like

coroline5769 🌟

monicamalagonale It's beautiful 🥰🥰

funken_momente @gina_schm

_pupsender_mops_ Gebts zu... ihr seid geldgeil

gina_schm Könnten wir sein @funken_momente

alessandra_hebo_ 2x3

nacktmull555 🌟

itsjustdaveey Why so gorgeous? @lisaandlena 🌟



lisaandlena

Abonniert

Gefällt 1.091.522 Mal

1 Wo.

lisaandlena Pizzaaaitime 🍕 who else loves pizza? 🌟

weitere Kommentare laden

presthandstand16 Me

schulder.desiree PIZZA 🍕🍕🍕 LECKER

joane_soekosin where is lisa and where is lena? @oskarandolaf how to different it

musergoalzzz 🥰🥰🥰

sarah_insta123 Ich liebe Pizza! 🍕🍕

elle_rennie ich mag deine Spitze

xoxo_olivka Cutie 🌟

lucille_mrct This picture quality is so cool! 🌟

alessandro.tube Left lena 🍕 Lisa right 🍕

l3t3zaword_official Yesss



VOKABELN UNTERM KOPFKISSEN

In der Schule, im Studium, in der Ausbildung: Lernen gehört einfach dazu. Und weil es einem manchmal ziemlich schwerfällt, gibt es unzählige Tipps, Tricks und Mythen. Macht Kaugummikauen schlau? Und das Buch unterm Kopfkissen? Wir haben uns fünf Lernmythen vorgeknöpft: Zwei Experten erklären, was wie effektiv ist. Mit erstaunlichem Ergebnis.

Text // Jasmin Bergmann

Fotos // unsplash.com

pixabay.de

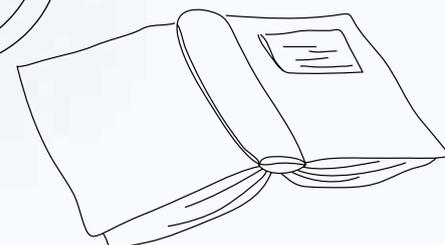
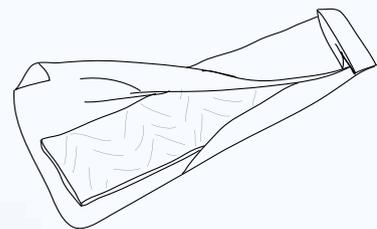
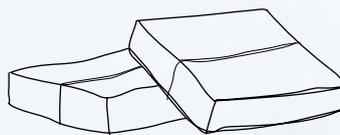
Illustrationen // Jana Schillinger

TRAUBENZUCKER

Der Kopf dröhnt und jeden Moment schläft ihr auf dem Schreibtisch ein. Jetzt hilft nur eins: Traubenzucker. Unser Gehirn benötigt Glukose, um zu funktionieren, erklärt Daniel König vom Institut für Sport und Sportwissenschaft (Arbeitsbereich Ernährung) der Uni Freiburg. Und genau das kann Traubenzucker unserem Gehirn geben. Er verbessere somit die Konzentration und den Lernerfolg, sagt der Doktor. Doch Vorsicht: Das Hoch hält nicht lange an, sodass man ständig Traubenzucker lutschen müsste. „Das geht nicht nur ins Geld, sondern ist langfristig auch ungesund“, meint König. Daher rät er, sich lieber durchweg gesund zu ernähren. Frühstücke man ausgewogen, zum Beispiel selbstgemachtes Müsli mit Obst und Nüssen, vermeide man das berühmte Zehn-Uhr-Loch.

KOFFEIN

Die Augenlider werden schwer, doch die Klausur morgen naht. In solchen Situationen wird der koffeinhaltige Kaffee gerne genutzt. Doch erfüllt das Getränk, was wir uns davon erhoffen? „Koffein in Maßen kann bei einigen Menschen die Konzentrationsfähigkeit etwas verbessern“, erklärt Daniel König. Es mache wacher und aufmerksam, ergänzt Claus Normann, Geschäftsführender Oberarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie (Uniklinik Freiburg). Beide sind der Meinung, dass Koffein in höheren Mengen das Gegenteil bewirken könne: Nervosität, Schwitzen, Bauchschmerzen oder Schwindel. Von den Koffein-Tabletten aus der Apotheke sollte man die Finger lassen, sagt Normann. Lieber flüssig und in der richtigen Dosis.



KAUGUMMIKAUEN FÖRDERT DAS DENKEN

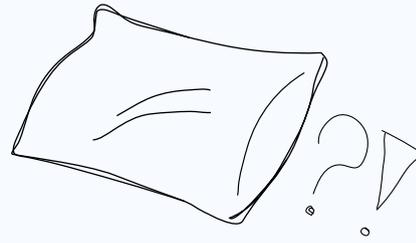
Klingt komisch, ist aber tatsächlich so.

Das Kauen fördert die Herzfrequenz, wodurch mehr Sauerstoff und Nährstoffe ins Gehirn kommen, sagt Andrew Scholey vom Neurologischen Institut der Universität von Newcastle in der Mitteldeutschen Zeitung. Darüber hinaus rege es das Erinnerungsvermögen an. Es gehe also nicht direkt darum, was gekaut wird, sondern um den Prozess des Kauens. Daniel König findet Kaugummikauen im „Unterricht schwer umsetzbar – zu Hause könnte es funktionieren.“ Claus Normann erklärt sich das Phänomen durch die monotone Tätigkeit des Kauens. Dies würde die Aufmerksamkeit bündeln, wodurch ein Ablenken von äußeren Reizen verhindert werde, sagt er.



MIT DEM BUCH UNTERM KOPF- KISSEN SCHLAFEN

Als Kind versprach man sich davon gute Noten. Wird man älter, schwindet auch der Glaube daran. Erstens ist es super-unbequem und zweitens: Wie soll das funktionieren? Mit Gammastrahlen? „Der Inhalt des Buches geht dadurch nicht besser ins Gehirn“, sagt Daniel König. Auch Claus Normann bestätigt dies. Allerdings haben Forschungen ergeben, dass das Gehirn im Schlaf Informationen vom Tag noch mal abspiele, erklärt Normann: „Es ist also wahrscheinlich so, dass Dinge, mit denen man sich kurz vor dem Einschlafen beschäftigt hat, eine höhere Wahrscheinlichkeit haben, abgespeichert zu werden.“ Das Buch unterm Kopfkissen unterstreiche also noch einmal die Wichtigkeit der Informationen daraus, erklärt er.



LERNEN VERBRENNT KALORIEN

„Das Gehirn verbraucht im Vergleich zu seinem Gewicht sehr viele Kalorien,“ sagt Claus Normann. In ihm findet der größte Glukoseverbrauch des ganzen Körpers statt. „Je mehr man es anstrengt, desto höher wird dieser Verbrauch“, erklärt Normann. Nach dem Lernen wirken vor allem Schokoriegel, Gummibärchen und anderer Süßkram verlockend. „Das liegt zum einen an dem Glukoseverbrauch des Gehirns, andererseits aber auch an unserem Belohnungssystem“, sagt Daniel König. Nach getaner Arbeit verlange das Gehirn nach einer Belohnung – und die könne es sich durch Zucker verschaffen, meint er.

ANZEIGE

Kostenlose Infos im Laden und unter jugendserver-hamburg.de zu Freiwilligendienst, Medienkompetenz, Kultur und zu vielen anderen Themen.

... das

weiß mehr ...

JUGENDINFORMATIONSZENTRUM

Montag–Donnerstag: 12:30–17:00 Uhr > Freitag: 12:30–16:30 Uhr
Dammtorwall 1 > 20354 Hamburg > Telefon 040. 428 23 48 01 > jiz.de

Hamburg

„DENKT, WAS IHR WOLLT“

Fußball-Nationalspielerin Carolin Simon macht sich keine Gedanken über die Meisterschaft

STECKBRIEF

Die Profikarriere von Verteidigerin Carolin Simon begann die ehemalige Juniorennationalspielerin 2010 beim HSV. 2012 wechselte sie zum VFL Wolfsburg, 2013 zu Bayer Leverkusen. Seit der Saison 2016/2017 spielt sie beim SC Freiburg und im Nationalteam von



Trainerin Steffi Jones. Ihr Coach Jens Scheuer lobt sie als „überragende Außenbahnspielerin mit einem begnadeten linken Fuß“.

Nur wenige deutsche Fußballerinnen sind so erfolgreich wie Carolin Simon. Die 25-Jährige ist Nationalspielerin und spielt gerade ihre zweite Saison für den SC Freiburg. Mit dem Sportclub stand sie im November sogar an der Tabellenspitze. Im Interview mit Lena Rebholz erzählt „Caro“ von blöden Sprüchen, ersten Gehversuchen im Herrenfußball und Chancen auf die Meisterschaft.

Text // Lena Rebholz
Fotos // SC Freiburg, privat,
Unsplash.com

h20 // Caro, wie kamst du zum Fußball?

Caro // Durch meinen Bruder. Ich war so sieben Jahre alt, habe auf der Straße mitgekickt und Leichtathletik gemacht. Die Mannschaft meines Bruders hatte bei einem Freundschaftsspiel einen Spieler zu wenig. Sie sagten: „Lassen wir sie einfach mitspielen.“ So hat sich das entwickelt.

h20 // Und du kamst fest in die Mannschaft?

Caro // Ja, danach habe ich bei Freundschaftsspielen mitgespielt und gemerkt: So schlecht bin ich gar nicht. Ich hatte echt Spaß daran. Dann habe ich meinen Spielerpass bekommen und so lang wie möglich bei den Jungs mitgespielt. Mit 16 musste ich zu den Damen wechseln. Ich kam 2008 zum TSV Jahn Calden in der Nähe von Kassel. Die Mannschaft war in der höchsten Spielklasse im Raum Nordhessen, der Regionalliga. Ein Jahr habe ich dort gespielt. Auch weil ich nicht so weit weg sein wollte von meiner Familie.

h20 // Dann ging's zum HSV in die Bundesliga. War es ein Traum, Fußballerin zu werden?

Caro // Ja. Am Anfang habe ich mich gar nicht damit befasst. Als ich für die Kreisauswahl gesichtet worden bin, wurde es interessant. Da dachte ich: „Wow, Frauenfußball, da kann man auch ein bisschen was erreichen.“ Dann war es schon mein Traum, so hoch, wie es geht, zu spielen.

h20 // Das klappt gut: Du bist seit November 2016 bei der Nationalmannschaft. Und seit dem Sommer 2016 beim SC Freiburg. Dieses Jahr spielt ihr um die Meisterschaft mit. Was macht euch so stark?

Caro // Auf jeden Fall der Teamgeist. Wir haben eine super Mannschaft, verstehen uns auf dem Platz und neben dem Platz richtig gut. Haben echt sehr viel Freude, das sieht man auch im Spiel. Es ist definitiv der Teamgeist, der uns stark macht.

h20 // Woran müsst ihr noch arbeiten?

Caro // Wir müssen noch eine ganze Menge erarbeiten. Jede Einzelne hat noch ganz viele Baustellen. Insgesamt müssen wir noch konstanter spielen. Wir haben immer mal im Spiel Durchhängerphasen, dann bekommen wir Gegentore. Bisher ist unsere Qualität, dass wir das noch rausgerissen haben, wie beim Last-Minute-Tor gegen Hoffenheim. Daran sollten wir definitiv arbeiten, dass wir unsere Leistungen 90 Minuten lang bringen können.

h20 // Im November habt ihr das Spitzenspiel gegen Wolfsburg gewonnen. Auch dank eines Traumpasses

von dir. Zwischenzeitlich wart ihr Tabellenführer. Wie realistisch ist die Meisterschaft?

Caro // Um ehrlich zu sein, machen wir uns da keine Gedanken. Wir rechnen selbst nicht damit. Favoriten sind eher Wolfsburg, Bayern, vielleicht Potsdam. Die Saison ist noch sehr jung.

h20 // Die EM war verkorkst. Ihr seid im Viertelfinale gegen Dänemark ausgeschieden. Auch in der WM-Quali läuft es nicht ideal. Woran liegt's?

Caro // Ja, es lief nicht so wie erhofft. Ich glaube, da kommen viele Faktoren zusammen. Wir haben bei Weitem nicht abgerufen, was wir können. Was jetzt ausschlaggebend war, ist schwer zu sagen. Für uns sind die Niederlagen gegen Dänemark oder Island enttäuschend. Wir wissen ja, was in uns drinsteckt.

h20 // Frauenfußball wird noch belächelt. Was für Sprüche bekommt ihr zu hören?

Caro // Dass es Rumpelfußball ist, dass man es nicht anschauen kann. Natürlich bekommt man auch immer wieder von dem ein oder anderen jungen Mann zu hören: Wenn ich bei euch mitspielen würde, würde ich euch nass machen. Das sind schon die typischen Sprüche, die von den Jungs kommen.

h20 // Ärgert dich das?

Caro // Um ehrlich zu sein, nicht. Als ich noch jünger war, hat mich das schon mal gestört und getroffen. Jetzt gar nicht mehr, ich sage mir immer: „Denkt, was ihr wollt.“ Dass das Spiel von außen nicht so gut aussieht, verstehe ich. Manchmal ist es nicht so gut, beim Männerfußball ist das aber genauso. Männerfußball ist schneller, aber schöne Spiele sieht man auch nicht jedes Mal.



in 20

PRAKTIKA +++ FSJ +++ AUSLANDSJAHRE

JOBSTARTER

AUSBILDUNG +++ STUDIUM +++

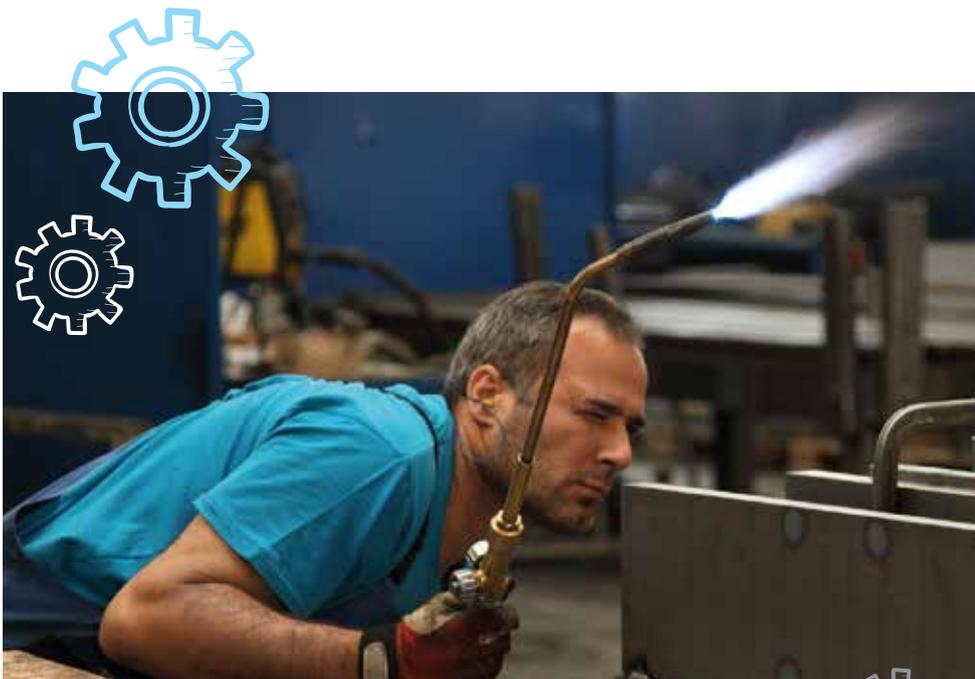
Deine Zukunft beginnt hier

Der **Jobstarter-Teil** von h20 behandelt dieses Mal das Thema **Karrieremöglichkeiten im Lebensmittel Einzelhandel** - gerade Lidl, eines der größten Unternehmen in dieser Branche, bietet jungen Menschen interessante Perspektiven und verschiedene Wege. Für viele **zukunftssträchtige und innovative Studienfächer** kann man sich westlich von Hamburg, an der Fachhochschule Wedel einschreiben. Die Handwerkskammer leistet Unterstützung, um den idealen Handwerksberuf zu finden - über 100 Berufe bieten wirkliche Vielfalt. Wen besonders **soziale Berufe** interessieren, sollte am 13. Februar die Ausbildungsbörse der Diakonie Hamburg besuchen, dort kann man sich auch über die Möglichkeiten, die ein **Freiwilligendienst** bietet, informieren. Die **JugendBildungsmesse** am 20. Januar ist für diejenigen wichtig, die es in die Ferne zieht: Die JuBi bietet umfassende Infos über **Auslandsaufenthalte** und die zahlreichen Möglichkeiten von Schüleraustausch über Au-Pair bis zu Work & Travel. Außerdem im Jobstarter: Wie man sich für ein „grips gewinnt!“-**Schülerstipendium** bewerben kann ...

Was ist ein Testimonial?

Ein Magazin wie das **h20** herzustellen, kostet viel Geld. Es müssen Redakteure und Grafiker bezahlt werden, die die Schülerredaktion betreuen und anleiten, deren Texte redigieren und das **h20** layouten. Am Ende muss alles zusammengestellt, gedruckt und verteilt werden. Wenn da keiner etwas dazugeben würde, müsste das Schülermagazin sehr teuer verkauft werden. Für viele Jugendliche wäre es dann zu teuer. Daher suchen wir immer Firmen und Einrichtungen, die das Projekt toll finden und uns finanziell unterstützen. Diese Unterstützer nennt man Kooperationspartner. So eine Partnerschaft beruht immer auf Gegenseitigkeit. **h20** bekommt Geld und der Partner erhält dafür ein Logo, eine namentliche Nennung als Unterstützer oder er kann sich ein Redaktionsmodul wünschen. Letzteres nennen wir ein „Testimonial“.

Und wie funktioniert das? Schüler aus der Redaktion oder unser eigenes Redaktionsteam besuchen ein Unternehmen und befragen die Azubis nach ihren Aus- und Weiterbildungswegen. Hierbei entstehen Texte im Rahmen der Berufsorientierung für Schüler. Solche Texte sind als Testimonials gekennzeichnet. **h20**



Viel Fingerspitzengefühl und Spannung pur

Das Handwerk hat viel zu bieten: hochmoderne Technik, Kreativität und den Umgang mit Menschen.

Hier drei Beispiele der über 130 verschiedenen Handwerksberufe:

Feinwerkmechaniker/-in

Manch ein Beruf ist im wahrsten Sinne des Wortes eine feine Sache. Das gilt zum Beispiel, wenn du als Feinwerkmechaniker arbeitest. Denn in diesem Fall bist du immer dann zur Stelle, wenn im Werkzeug- und Maschinenbau höchste Präzision gefragt ist. Du kümmerst dich um kleinste Bauteile – egal, ob an computergesteuerten Werkzeugmaschinen oder an feinmechanischen Geräten, wie zum Beispiel Messgeräten für die Wetterbeobachtung, Montagevorrichtungen für Handys oder Greifwerkzeugen an Montagerobotern. Du solltest dafür neben technischem und naturwissenschaftlichem

Verständnis auch eine sichere Hand mitbringen, mit der du messen, prüfen und beispielsweise Werkstücke herstellen kannst. Parallel dazu spielt auch die Kundenberatung eine Rolle, und natürlich ist für deine Arbeit auch IT-Know-how ein absolutes Muss. Bei der computerisierten numerischen Steuerung (CNC) bist du als Programmierer besonders gefordert.



Landschaftsgärtner/-in

Arbeiten an der frischen Luft? Das erwartet dich bei deiner Ausbildung zum Landschaftsgärtner jeden Tag. Ob im Garten-, Landschafts- oder Sportplatzbau: Als Azubi wirst du an den verschiedensten Orten eingesetzt. Bereits vom ersten Tag an darfst du in der Ausbildung zum Gärtner der Fachrichtung Garten- und Landschaftsbau – so der vollständige Name deiner Fachrichtung – richtig mit anpacken.

Hier lernst du, wie du Beete anlegst, Gehölze pflegst oder Teiche, Becken und Wasserläufe herstellst. Als Landschaftsgärtner bist du eine gefragte Fachkraft, denn du lernst in deiner vielseitigen Ausbildung auch, wie man Mauern und Treppen baut, Wege und Plätze pflastert und Zäune errichtet.

Jetzt ran an Schaufel, Bagger, Harke & Co.! In der dreijährigen Ausbildung zum Landschaftsgärtner wirst du ordentlich anpacken und kannst deine Leidenschaft fürs Grüne kreativ ausleben!



Tischler/-in (Schreiner/-in)

Deine Aufgabe als Tischler oder Schreiner ist es, den natürlichen Werkstoff Holz in Form zu bringen. Daneben verarbeitest du aber auch spezielle Holzwerkstoffe, Kunststoffe, Glas, Metall und Stein.

So vielfältig wie die Materialien sind auch die

Produkte, die du in diesem Beruf herstellst. In vielen Tischler- und Schreinerbetrieben baust du Möbel und ganze Inneneinrichtungen, zum Beispiel Küchen. Andere Betriebe haben sich auf die Fertigung von Fenstern, Türen oder Treppen spezialisiert. Selbst Wintergärten kannst du bauen. Kurz gesagt: Rund ums Wohnen gibt es fast nichts, was du als Tischler oder Schreiner nicht selbst entwerfen und umsetzen kannst. Dabei brauchst du vor allem zwei Dinge: geschickte Hände und technisches Verständnis. Auch eine Riesenportion Fantasie und clevere Ideen werden benötigt. Richtig angewandt kannst du mit diesen Fähigkeiten individuell gestaltete Werke von oft bleibendem Wert anfertigen.

Eine Beschreibung aller Handwerksberufe unter www.hwk-hamburg.de/ausbildung oder in der Broschüre „Nimm deine Zukunft in die Hände“, die du kostenlos auf der Einstieg am 23. + 24. Februar am Messestand der Handwerkskammer erhältst.



ANZEIGE

Studieren an der Fachhochschule Wedel

- » Dein Studium in Informatik, Technik oder Wirtschaft
- » Start auch im Sommersemester
- » Eigene Stipendienprogramme
- » Duales Studium in allen Bachelor-Studiengängen möglich



Informier' dich am Tag der offenen Tür
17. Februar 2018 von 10 bis 16 Uhr

www.fh-wedel.de



Philips Weg zum Traumjob



Mit Unterstützung den richtigen
Handwerksberuf finden

Arbeitsbeginn um 6.30 Uhr? Kein Problem für Philip Reinhardt. Seit der 16-Jährige seine Ausbildung als KFZ-Mechatroniker für System- und Hochvolttechnik bei den Fahrzeugwerkstätten Falkenried GmbH (FFG) begonnen hat, heißt es jeden Tag früh aufstehen. Aber das nimmt er gerne in Kauf, denn „ich habe hier definitiv meine Traumausbildung gefunden.“

Philip war es wichtig, dass ihm sein Ausbildungsbetrieb etwas bieten kann. Bei der Suche hat er sich daher Unterstützung von der Ausbildungsvermittlerin Cornelia Hinnah aus dem ESF-geförderten Projekt INa* der Handwerkskammer Hamburg

geholt. Hierbei waren die persönliche Beratung, aber auch der Blick in die Praktikums- und Lehrstellenbörse der Handwerkskammer eine große Hilfe. Zudem hat ihn Frau Hinnah dabei unterstützt, eine auf die Ausbildung angepasste Bewerbung abzugeben.

Dies hat auch die FFG überzeugt und ihn zu einem einwöchigen Praktikum eingeladen. Eine tolle Erfahrung für Philip, denn sofort durfte er bei kleinen Aufgaben anpacken. Zudem konnte er sich vergewissern, dass er als Azubi keine billige Arbeitskraft sein wird, sondern dass sich die Meister Zeit für ihn nehmen. Ein perfekter Start in die Ausbildung!

Du möchtest auch auf deinem Weg zum Traumjob im Handwerk unterstützt werden?

Dann melde dich beim Team Nachwuchs im Handwerk:

Telefon: 040-35905 455

E-Mail: nachwuchs@hwk-handwerk.de.

Und wirf einen Blick in die Praktikumsbörse der Handwerkskammer:

www.praktikum-handwerk.de.

*INa – Integrierte Nachwuchsgewinnung im Handwerk

Junges Schauspiel Haus Hamburg

Jetzt
neue
Hier
Spielstätte

Demian [14+]

von Hermann Hesse
seit Dezember 2017

Das Urteil [14+]

von Franz Kafka
ab März 2018

Ellbogen [14+]

von Fatma Aydemir
ab März 2018

Unsere neue Heimat: Die Große ProbeBühne im Deutschen Schauspielhaus an der Kirchenallee 39
Kartentelefon 040.24 87 13. www.schauspielhaus.de

Buch-Tipp



Medien und IT-Berufe

Auf die Frage, was sie denn später nach der Schule machen wollen, antworten immer noch viele Jugendliche: „Irgendwas mit Medien!“ Doch wie kann der Einstieg in die Branche am besten

gelingen? Kann ich eine Berufsausbildung auch verkürzen und wie bewerbe ich mich eigentlich auf ein duales Studium? Hat Informatik wirklich nur etwas mit Programmiersprachen zu tun und was muss man eigentlich alles für die Ausbildung im Dialogmarketing können? Antworten auf diese und weitere Fragen bietet das druckfrische Handbuch „Medien- und IT-Berufe 2018“. Der Ratgeber informiert über die vielfältigen Jobs sowie Aus- und Weiterbildungen in den Bereichen der IT-, Medien-, Werbe-, Verlags-, Kreativ- und Eventbranche. Der praktische Wegweiser porträtiert darüber hinaus insgesamt über 160 Berufe in der Medien- und IT-Branche. Ergänzt werden diese mit Hinweisen zu geeigneten Vorbildungen und Einstiegsmöglichkeiten. Und mit dem „Studien- und Berufefinder“ findet der Leser im Selbsttest heraus, welcher Job wirklich zu ihm passt ...

„**Medien- und IT-Berufe 2018**“ ist kostenfrei erhältlich und kann gegen Rückporto (1,45 €) unter **www.talentday.de** oder als E-Paper bestellt werden.

Kostenfreie Beratung auf der Einstieg Hamburg

Die Messe informiert über Studium, Ausbildung und Gap Year



Auf der Einstieg Hamburg präsentieren vom 23. bis 24. Februar 350 Unternehmen, Hochschulen, Sprachreiseveranstalter, Kammern und Verbände ihre Angebote rund um Studium, Ausbildung und Gap Year. Sie geben Schülern, Eltern und Lehrern Orientierung und Klarheit für die berufliche Zukunft und

jede Menge Tipps für die Bewerbung.

Wissen Schüler überhaupt noch nicht, welche Branche für sie besonders interessant sein könnte, dann sollten sie den Interessencheck mit Aussteller-Matching und Terminservice absolvieren. Sie erfahren durch den Berufswahltest, welche beruflichen Stärken und Fähigkeiten bei ihnen besonders ausgeprägt sind und erhalten dazu eine Liste mit passenden Ausstellern und Programmpunkten.

Weitere Infos gibt es sechs Wochen vor der Messe unter: www.einstieg.com/messen/hamburg/interessencheck.html



Die Messe im Überblick:

Termin: 23. und 24. Februar,
9-16 Uhr

Ort: Messe Hamburg, Halle B6,
Eingang Süd

Eintritt: kostenfrei

Infos: www.einstieg.com/hamburg

ANZEIGE

JuBi – Die JugendBildungsmesse

Schule | Reisen | Lernen | Leben

weltweit

Auslandsjahr – High School – Sprachkurse – Au-Pair – Work & Travel
Freiwilligenarbeit – Jugendreisen – Stipendien – Gastfamilie werden
Schüleraustausch – Privatschulen – Praktika – Arbeiten – Studium





JuBi-Spezial
WELTBÜRGER
Stipendien

HAMBURG, 20.01.2018

Wichern-Schule | Wichern-Forum – Horner Weg 164

HAMBURG, 07.04.2018

Gymnasium Oberalster – Alsterredder 26

10 – 16 Uhr | Eintritt frei!

Ausstellerliste und weitere Infos:
www.weltweiser.de



Perspektiven im Handel. Du mittendrin.

Möchtest auch Du Teil der ALDI Erfolgsgeschichte werden?
Dann bist Du bei uns genau richtig mit einer

Ausbildung zum Verkäufer (m/w) oder Kaufmann im Einzelhandel (m/w)

Du bringst jede Menge Motivation mit und:

- bist offen und freundlich
- hast gern mit Menschen zu tun
- liebst Lebensmittel und Konsumgüter
- packst gern mit an
- kannst rechnen
- bist am liebsten mittendrin.

Wir als Nr. 1 im Discount haben Dir jede Menge zu bieten:

- abwechslungsreiche Ausbildung
- umfassendes Seminarangebot
- Top-Branchengehalt:
 1. Ausbildungsjahr 950 € brutto
 2. Ausbildungsjahr 1.050 € brutto
 3. Ausbildungsjahr 1.200 € brutto
- über tarifliche Zusatzleistungen (Urlaubs- und Weihnachtsgeld)
- sicheren Arbeitsplatz
- leistungsstarkes und angenehmes Arbeitsumfeld mitten in einem Team, das sich auf Dich freut!

Wir freuen uns auf Deine Bewerbung online oder unter
ALDI GmbH & Co. KG Bargteheide
z. Hd. Hr. Groß, Max-Planck-Straße 3,
22941 Bargteheide

fuer-echte-kaufleute.de



Deine Chance

Freiwilligendienste und soziale Berufe bei der Diakonie

Ihr wisst noch nicht genau, wie es nach der Schule weiter gehen soll? Dann ist ein Freiwilliges Soziales Jahr oder ein Bundesfreiwilligendienst eine tolle Möglichkeit, sich persönlich weiter zu entwickeln und beruflich zu orientieren.

Persönlich könnt ihr euch auch auf der Messe Let's Care in Hamburg-Schnelsen am 13. und 14. Februar von 9-16 Uhr informieren. Hier ist die Diakonie mit einem Stand B13 vertreten und informiert über die Freiwilligendienste FSJ und BFD, über Ausbildungs- und Studiemöglichkeiten. Es gibt Berufstests, Videos zu vielen Berufsbildern und Auszubildende, die eure Fragen beantworten.

Ihr wollt in den sozialen Berufen durchstarten? Ihr interessiert euch für die Arbeitsfelder Sozialpädagogik, Heilerziehung, Logopädie, Alten- bzw. Krankenpflege oder möchtet Soziale Arbeit studieren? Dann ist die Ausbildungsbörse am 13. Februar 2017 von 16 bis 18 Uhr im Diakonischen Werk (Königstr. 54) für euch das Richtige. Evangelische Berufsfachschulen, Fachschulen, die Ev. Hochschule für



Die FSJ-lerin Dominique bei ihrem Einsatz im Agaplesion Diakonie-Klinikum.
Foto: Philipp Reiss

Soziale Arbeit & Diakonie sowie diakonische Pflegeeinrichtungen stellen sich vor und informieren über die verschiedenen Ausbildungs- und Studiemöglichkeiten im Rahmen der Diakonie.

Ort: Diakonisches Werk Hamburg, Königstraße 54, Hamburg-Altona

Weitere Infos zu Ausbildung, FSJ etc:
www.freiwillig-diakonie-hamburg.de

Theater-Tipp

Ellenbogen

Die 17-jährige Berlinerin Hazal steckt in einer berufsbildenden Maßnahme fest. Bewerbungen schreiben, bei ihrem Onkel in der Bäckerei jobben, einen Joint durchziehen, abends ihrer Familie Çay servieren und heimlich mit Mehmet, den sie noch nie getroffen hat, in Istanbul skypen – so verlaufen Hazals Tage. Ein bisschen Freiheit erlügt sie sich, büxt aus, wo es eben geht. Eng und klein ist ihr Leben, jeder Schritt scheint vorherbestimmt. Doch dann kommt alles anders als erwartet. Hazal wird 18. Sie darf wundersamerweise hinaus in die Welt und sich feiern. Gemeinsam mit ihren Freundinnen stellt sie sich in die endlos scheinende Schlange eines berühmt-berüchtigten Clubs, doch als sie endlich vor dem Türsteher angekommen sind, werden sie abgewiesen. Unbändige Wut erschüttert die Mädchen. In der

U-Bahn-Station verdreschen sie einen Studenten, der ihnen gerne seinen Schwanz gezeigt hätte und stoßen ihn auf die Schienen. Hazal flieht nach Istanbul und bereut nichts. „Wir hatten Streitlust, wir hassen deutsche Studenten“, wird sie ihrer Tante Semra sagen, die versucht, das Mädchen einzufangen und zurück in die Gesellschaft zu führen – zur Buße, zum Studium, nach Deutschland. Doch Hazal weigert sich. Ihr Mitleid gilt nicht dem Toten, sondern sich selbst, denn dass diese Tat ihr Leben verpfuscht hat, das weiß sie.



► *Fatma Aydemir* hat einen kolossalen Roman vorgelegt, der das heutige Erwachsenwerden eines postmigrantischen Mädchens untersucht. Sie spielt mit Klischees und Archetypen und bricht mit ihnen im nächsten Schritt. Sie stellt uns ein Mädchen vor, dem menschlich kaum begegnet wurde, das auf eine Rolle hin erzogen wurde, die nicht die seine ist, das Wut und Hass in sich sammelt, um dann zu explodieren, das kein Opfer sein will und deswegen zur Täterin wird. Wie geht man um mit einem Menschen, der den anderen die Menschlichkeit abspricht? Der in reuelosem Zorn wütet? Eine Antwort gibt Aydemir nicht, sondern rüttelt an uns, die wir diese Gesellschaft bilden und gestalten und Antworten finden müssen.

► *Ellenbogen*, ab 14. J., wird am 24. März auf der neuen Bühne des Jungen Schauspielhauses gespielt, der *Großen ProbeBühne* im 5. Stock des Deutschen Schauspielhauses, welche barrierefrei und über den MalerSaal zugänglich ist.



**NICHT JEDER
ENTSCHEIDER
HAT EINEN DIENSTWAGEN.**

**Bis 28.2.
als Offizier
bewerben!**

Mach, was wirklich zählt:

ALS #ENTSCHEIDER UND OFFIZIER (M/W)

Jetzt informieren: [bundeswehrkarriere.de](https://www.bundeswehrkarriere.de)



Bundeswehr

AZUBIS AN DIE MACHT!



LEARNING BY DOING – WIE LIDL FÖRDERT UND FORDERT



Einmal Chef sein: Waren bestellen, Frische und Qualität kontrollieren, die Kasse abrechnen. 16 Azubis übernehmen von Mitte bis Ende Oktober die Leitung einer Hamburger Lidl-Filiale und mussten gemeinsam das Tagesgeschäft meistern. Dieses besondere Azubi-Projekt gibt es bei Lidl, einem der führenden Unternehmen im Lebensmitteleinzelhandel in Deutschland, schon seit vielen Jahren. h20 wollte mehr über dieses Projekt erfahren und traf sich vor Ort deshalb mit den Auszubildenden Michelle Wilde (21), Nils Riedel (19) und Bastian Zitzen, dem Aus- und Weiterbildungsleiter.

Text // Gaby Friebe
Fotos // Lidl, h20



Ein großes Banner an der Lidl-Filiale auf der Bahrenfelder Chaussee verrät unübersehbar, dass hier Auszubildende das Sagen haben. Drinnen scheint alles wie immer, es ist perfekt ausgeräumt, die Regale gut gefüllt, kein Stau an den Kassen. Dazu war natürlich einiges an Vorbereitung nötig, wie Michelle Wilde, die die Filialeitung in diesen zwei Wochen innehat, erklärt: „Nils, mein Stellvertreter, und ich sind eine

Woche vorher nach Hamburg gereist, um uns vor Ort die Abläufe anzuschauen und uns mit dem Filialeiter und seinem Stellvertreter auszutauschen, die uns viele Tipps gegeben haben. Natürlich ist es ganz anders, wenn man dann ohne schützende Hand auskommen muss, aber wir sind hier ein super Team, obwohl wir Azubis aus dem 2. und 3. Lehrjahr uns vorher meist nicht kannten. Wir lernen aber extrem viel voneinander, mit viel Spaß. Kommunikation wird bei uns großgeschrieben – wir besprechen unsere Fehler und tauschen uns darüber aus. Alles ist realitätsgetreu am Filialalltag mit Früh- und Spätschichten, so dass wir hier einen Blick in die Zukunft werfen und herausfinden können, ob wir die Fähigkeit zur Führung haben.“ Nils Riedel, ihr Stellvertreter ergänzt: „Kritische Situationen hatten wir natürlich auch schon, aber da wir jetzt nach einer Woche bereits zusammengewachsen und ein starkes Team sind, packen alle zusammen an, wenn z.B. einmal jemand zu viel bestellt und das ganze Lager voll steht, verräumen wir gemeinsam die Ware. Dieses besondere Azubi-Projekt ermöglicht mir, gezielt meine Stärke und Schwächen herauszufinden, aber auch von anderen zu lernen.“ Teamgeist, Verantwortungsbewusstsein, Selbstständigkeit und Kundenorientierung – in der Praxis lernt sich dies einfach am besten. Und auch das Kunden-Feedback ist überwiegend positiv – die meisten freuen sich, wenn sie in der Filiale so viele junge Menschen sehen.

Möglichkeiten

Was bei Lidl möglich ist, zeigen die unterschiedlichen Ausbildungs- und Karrierewege von Michelle und Nils deutlich: Die Lüneburgerin hatte nach dem Abi zunächst zwei Semester BWL studiert, wobei ihr aber der Ausgleich zwischen Theorie und Praxis fehlte. Den fand sie dann beim Abiturientenprogramm von Lidl: Michelle absolviert nun drei Abschlüsse in drei Jahren: als Kauffrau für Einzelhandel, die Weiterbildung zur Handelsfachwirtin und dann den Ausbilderschein. „Ich bin nun im 2. Lehrjahr und es macht mir super-viel Spaß, aber man muss auch einiges lernen und das ist durchaus herausfordernd.“

Die Theorie wird aber nicht in einer „normalen“ Berufsschule vermittelt: Im Abiturientenprogramm erhält man zweiwöchige Lernblöcke in den Bildungszentren des Einzelhandels, wo man alles über Kaufrecht, Rechnungswesen, Kommunikation und später dann Personalmanagement, Handelsbetriebslehre und Finanzierung lernt, also wirklich nur Themen, die sich auf die Ausbildungsinhalte beziehen. „Mir war es wichtig, bereits früh Verantwortung zu übernehmen. Wenn man bei Lidl etwas will, dann darf man es in aller Regel auch. Ich möchte nach meinem Handelsfachwirt eine erfolgreiche Filialeiterin werden und später dann vielleicht Verkaufsleiterin, das geht bei Lidl auch ohne duales Studium – wenn man sich entsprechend bewährt.“

Der 19-jährige Uelzener ist bereits im 3. Lehrjahr seiner Ausbildung zum Kaufmann im Einzelhandel und stellvertretender Filialeiter beim Azubiprojekt. „Während meiner schulischen Laufbahn habe ich herausgefunden, dass ich nicht studieren, sondern eine Ausbildung machen möchte. Durch verschiedene Praktika habe ich festgestellt, dass mir Kundenkontakt wichtig ist, so dass mir dann der Einzelhandel geeignet erschien. Und da stieß ich dann auf Lidl – hauptsächlich, weil Lidl ein sehr großes Unternehmen ist und den Mitarbeiter tolle Weiterbildungsmöglichkeiten bietet. Mein Ziel ist es, nach dem Ende meiner Ausbildung mich später noch zum Filialeiter weiterzubilden.“

von Azubis geleitet



Verschiedene Ausbildungs- und Karrierewege führen zum Ziel – Lidl macht's möglich: Teamgeist, Verantwortungsbewusstsein, Selbstständigkeit und Kundenorientierung – In der Praxis lernt sich dies am besten.

Bewerber

Worauf Lidl bei seinen Bewerbern Wert legt, erläutert Bastian Zitzen (31), Aus- und Weiterbildungsleiter in der Lidl-Regionalgesellschaft Hamburg: „Wir bieten drei unterschiedliche Ausbildungsmöglichkeiten in den Filialen an, also sind die Anforderungen etwas unterschiedlich. Grundsätzlich schauen wir zunächst vor allem bei Deutsch, Sport und Mathematik durchaus auf die Schulnote. Sport deswegen, da die Arbeit auch eine körperliche Belastung darstellt, weil man ständig auf den Beinen ist. In der zweiten Auswahlphase betrachten wir dann die Soft Skills, die Motivation und die Persönlichkeit: Wir versuchen bei unseren Auswahltagen, die typische Alltagsabläufe im Beruf abbilden, herauszufinden, ob der oder die Bewerber/in wirklich zu uns passt. Das gilt natürlich auch umgekehrt.“

Fördern

Lidl unterstützt seine Azubis in mehrfacher Hinsicht: Auf der fachlichen Ebene ist der oder die Filialleiter/in zuständig, außerdem der Aus- und Weiterbildungsleiter und der Verkaufsleiter. Ab dem ersten Arbeitstag bekommen alle neuen Mitarbeiter, egal auf welcher Stufe sie anfangen,

einen Paten zur Seite gestellt, der als Ansprechpartner Unterstützung bei allen organisatorischen und sozialen Fragen zum Unternehmen bietet. Der Pate erklärt z.B., auf welche Umgangsformen bei Lidl Wert gelegt wird, und er unterstützt, wenn das erste Feedback-Gespräch ansteht. Paten sind meist Kollegen aus dem jeweiligen Fachbereich, es können aber auch ältere Auszubildende sein, die über viel Einfühlungsvermögen und soziale Kompetenz verfügen.

Duales Studium

Die Möglichkeiten für ein duales Studium bei Lidl sind sehr breit gefächert – ob Food- oder Textil-Management, Personal & Bildungsmanagement, Onlinemedien, International Business oder Angewandte Informatik ... An mittlerweile zehn Hochschulen in Deutschland können junge Menschen ihr duales Studium beginnen. Denn nur mit exzellenten und motivierten Mitarbeitern kann das expandierende Unternehmen, das mittlerweile in 30 Ländern präsent ist (darunter auch in den USA) und 2016 einen Umsatz von fast 70 Milliarden erwirtschaftete, die Zufriedenheit seiner Kunden, aber auch Nachhaltigkeit und Fairness gewährleisten.

Mit Lidl ins Ausland

Wer gerne einmal in einem anderen Land arbeiten möchte, ist bei Lidl richtig. Das Unternehmen bietet seinen Mitarbeitern bei dem internationalen Job-Rotation-Programm an, 18 Monate in einem anderen Land zu verbringen, um neue Unternehmensbereiche und Arbeitsweisen kennenzulernen. Das Programm unterteilt sich in drei Phasen (3 Monate Sprachkurs, 3 Monate Einarbeitung sowie 12 Monate eigenverantwortliches Arbeiten vor Ort). Teilnehmer des Programms erhalten von Lidl attraktive Unterstützungspakete, die bezahlte Heimreisen, Dienstwagen vor Ort, Umzugshilfe und vieles mehr vorsehen.

TIPP

Wer herausfinden möchte, ob ihn eine Arbeit bei Lidl interessiert, kann einfach einen Filialleiter ansprechen und ein Schülerpraktikum absolvieren.

Weitere Infos: jobs.lidl.de/schueler

Ausbildungs-ABC



Aktien – ein Plädoyer

Name // Marc Schuler
Alter // 23 Jahre
Beruf // Finanzassistent,
 2. Ausbildungsjahr
Betrieb // Volksbank

Aktien kaufen als Azubi? „Na klar“, sagt Marc Schuler von der Volksbank Freiburg. Der angehende Finanzassistent hat schon jetzt Wertpapiere. Und meint: Das kann auch für euch eine Option sein. Hier sein Plädoyer.

Für viele sind Aktien Teufelszeug, um hart verdientes Geld zu verbrennen. Eine dunkle Macht, mit denen ein elitärer Kreis aus Zockern und Bankern sein Geld verdient. Nur knapp sechs Prozent der Deutschen investieren direkt in Aktien. Ich bin einer davon.

Mit Aktien erwirbt man Anteile an einem Unternehmen. Die 30 größten börsennotierten Firmen Deutschlands sind im DAX gelistet. Viele davon haben eine lange Historie mit großer Entwicklung hinter sich. Sie haben Kriege, Währungsreformen und andere Krisen überlebt. Für mich ein Argument an dieser standhaften Entwicklung mittels Aktien teilzuhaben.

Ich habe mich 2014 entschlossen, zu investieren. Der Zinssatz für Giro- und Sparkonten war niedrig. Mein Kapital wollte ich gewinnbringender anlegen. Über mehrere Monate habe ich mich informiert. Bei der Suche konzentrierte ich mich auf Dividenden-Aristokraten. Das sind Unternehmen, die über viele Jahre hinweg ihre Dividende jährlich gesteigert haben. Dividenden sind jährliche „Zinszahlungen“, die Unternehmen an Aktionäre ausschütten.

Ich kaufe Aktien und halte diese so lange, wie die Unternehmen gut wirtschaften und jährlich Dividenden auszahlen. Manche Aktien werde ich wahrscheinlich mein Leben lang halten und immer wieder nachkaufen. Ich will mir so ein passives jährliches Einkommen aufbauen.

Ich weiß noch genau, wie aufgeregt ich war, als ich mich nach langer Recherche im Internet für eine Aktie entschieden habe. Im Brokerage der Volksbank Freiburg gab ich meine erste Order auf. Schon bald kamen erste Dividendenzahlungen aufs Girokonto. Das Gefühl, man lässt sein Geld für sich arbeiten, kann sehr erfüllend sein. Es hört sich komisch an: Aber für mich hat sich das Investieren in Aktien gelohnt. Als Anlagemöglichkeit und Hobby. Es ist zeitaufwendig, macht aber Spaß. Und wenn man Gewinne im Depot hat, ist das unbezahlbar.

Mein Vorbild Warren Buffet hat mal gesagt: Man schafft es nur ein Vermögen aufzubauen, wenn das Kapital für einen arbeitet – auch wenn man schläft. Er hat ein Vermögen von mehr als 66 Milliarden US-Dollar. Ich finde, Buffet hat Recht: In Zeiten niedriger Zinsen kann man sich langfristig nur noch mit einer Sache ein Vermögen aufbauen: mit Aktien.

Auf zu neuen Ufern

JugendBildungsmesse Hamburg präsentiert Wege ins Ausland

In der Ferne neue Sprachen erlernen, Freundschaften fürs Leben schließen und fremde Kulturen entdecken – heutzutage träumen viele junge Menschen davon, die Welt auf eigene Faust zu erkunden. Der Begriff „Auslandsjahr“ klingt verlockend, aber was steckt dahinter? Was gibt es überhaupt für Möglichkeiten? Diese und viele andere Fragen kann die JugendBildungsmesse beantworten. Am Samstag, den 20. Januar, findet die Infomesse für Auslandsaufenthalte im Wichern-Forum der Hamburger Wichern-Schule statt und bietet einen einmaligen Einblick in die Welt der Auslandsaufenthalte. Interessierte Schülerinnen und Schüler, Auszubildende, Studierende und andere Reisebegeisterte, sowie Eltern und Lehrpersonal können sich zu allen Aspekten rund um das Thema Auslandsaufenthalte während und nach der Schulzeit informieren. Präsentiert werden unter anderem Programmarten wie Schüleraustausch, Sprachreisen, Work & Travel, Au-Pair, Freiwilligenarbeit, Workcamps, Auslandspraktika oder Studium im Ausland.



Besucher der Messe profitieren von den Erfahrungswerten ehemaliger Programmteilnehmer und können sich mithilfe der Expertise internationaler Anbieter aus der Austauschbranche einen Überblick über Programmvierfalt, Kosten und Voraussetzungen verschaffen. Denn „eine umfassende Vorbereitung und Beratung sind der Grundstein für die Wahl des individuell richtigen Programms – und somit nicht zuletzt für einen erfolgreichen Auslandsaufenthalt“, weiß Thomas Terbeck, Geschäftsführer von weltweiser.

Der Infostand des unabhängigen Bildungsberatungsdienstes weltweiser, dem Veranstalter der Messe, beantwortet allgemeine Fragen zu Programmarten und Finanzierungsmöglichkeiten. Hier erfährt man auch mehr zum Auslands-BAföG und zu den WELTBÜRGER-Stipendien, die im Rahmen der JugendBildungsmessen für verschiedene Auslandsprogramme ausgeschrieben werden.

JuBi - Die JugendBildungsmesse in Hamburg

Termin: 20. Januar, 10-16 Uhr // Ort: Wichern-Schule, Wichern-Forum, Horner Weg 164, 22111 Hamburg // ÖPNV: U2, U4 bis Haltestelle „Rauhes Haus“ // Der Eintritt ist frei!

Informieren

Schnell und unkompliziert!

Yay!

UND bewerben!

Super!

Ausbildung bei TEDi

Eine attraktive Alternative zum Studium

NACH NUR 18 MONATEN LEGST DU DEINE PRÜFUNG ZUM „KAUFMANN IM EINZELHANDEL“ VOR DER IHK AB. NACH WEITEREN 18 MONATEN FOLGT DIE PRÜFUNG ZUM „GEPRÜFTEN FACHWIRT FÜR VERTRIEB IM EINZELHANDEL“ ODER ZUM „GEPRÜFTEN HANDELSFACHWIRT“ EBENFALLS VOR DER IHK.



WEITERE INFORMATIONEN
FINDEST DU UNTER:
TEDi.COM/AUSBILDUNG-VERTRIEB

Job



BEWIRB DICH JETZT:
AUSBILDUNG@TEDi.COM

HIER ERFÄHRST DU ALLES ÜBER ANSPRECHENDE
WARENPRÄSENTATION UND DEN UMGANG MIT
DER KASSE UND DEN KUNDEN VON UNSEREN
ERFAHRENEN HANDELSPROFIS.

Theorie und Praxis Hand in Hand

DER PRAKTISCHE TEIL DER AUS- UND FORTBILDUNG FINDET IN EINER TEDi-FILIALE STATT. DER THEORETISCHE TEIL WIRD IN UNSEREN BLOCKSEMINAREN IN SPRINGE UND NEU KÖNIGSAUE VERMITTELT.

Karriere-
Chancen

AUF DEM LEHRPLAN STEHEN VOLKS-
WIRTSCHAFTSLEHRE, WARENWIRTSCHAFT
UND RECHNUNGSWESEN.

Noch
Fragen?

TEDi GmbH & Co. KG

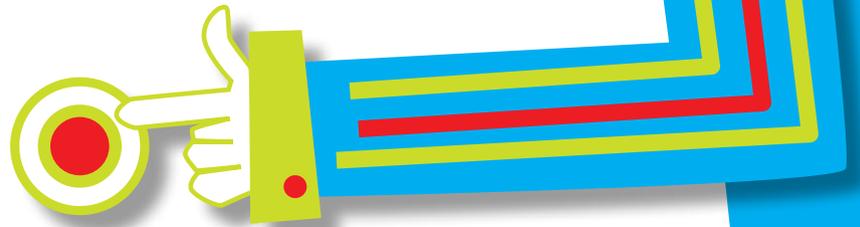
Aus- und Weiterbildung • Brackeler Hellweg 301 • 44309 Dortmund • Telefon: +49 231 55577-2051

TEDi
tedi.com

GRIPS GEWINNT!

Jetzt bewerben um ein Schülerstipendium

Die Entwicklung deiner Persönlichkeit und der erfolgreiche Start in deine Zukunft sind uns wichtig! „grips gewinnt“ sucht engagierte und leistungsstarke Jugendliche, die gerne lernen und denen Bildung wichtig ist. „grips gewinnt“ versteht unter Bildung deine Begabungen, Talente, Motivation und vielfältigen Interessen. Leider gibt es im Leben unterschiedliche finanzielle, soziale oder kulturelle Schwierigkeiten, die das Ziel, die persönlichen Bildungs- und Lebensziele zu verwirklichen, erschweren. Mit dem Schülerstipendium „grips gewinnt“ unterstützt dich die Joachim Herz Stiftung auf deinem Bildungs- und Lebensweg. Wenn du dich angesprochen fühlst, dann bist du bei „grips gewinnt“ genau richtig.



Stipendiaten:



Andreas, 16 Jahre, Hamburg

Andreas musste früh lernen, selbständig zu sein. Er musste in seiner Familie viel Verantwortung übernehmen. Zu viel, daher lebt er seit Ende 2015 in einer betreuten Wohngruppe. Andreas ist begeistertes Mitglied der Hamburger Jugendfeuerwehr. Als einer von vier Landesjugendsprechern kümmert er sich um die Mitgliederwerbung, die Bedürfnisse und Wünsche anderer Feuerwehrmitglieder und veranstaltet Seminare. Mit „grips gewinnt“ möchte er noch selbständiger werden. Durch die finanzielle Unterstützung und durch Seminare will Andreas sein Interesse vor allem an Kultur und Sport vertiefen.



Abas Ali,
16 Jahre, Sachsen-Anhalt

Vor sechs Jahren ist Abas mit seiner Familie aus Afghanistan nach Deutschland geflüchtet. Seither lebt er in Zeitz in Sachsen-Anhalt. Abas ist ein guter Schüler, fleißig und ehrgeizig. Und er gibt sein Wissen weiter, zum Beispiel mit Nachhilfekursen in Deutsch. Seine Leidenschaft ist das Zeichnen. Später möchte er Innenarchitekt werden. Und dafür strengt er sich an. Bei „grips gewinnt“ will er vor allem Seminare zu Kunst und Kultur besuchen, um seinem Berufsziel noch ein Stück näherzukommen.



Gülbahar,
15 Jahre, Mecklenburg-Vorpommern

Zielgerichtet, pflichtbewusst und hilfsbereit. So beschreiben Lehrer und ihre Familie Gülbahar. Und so sieht sie sich auch selbst. Gülbahar ist eine gute Schülerin, die gerne anderen hilft. Zum Beispiel mit Sprachkursen für Flüchtlingskinder. Später möchte sie ihre Hilfsbereitschaft zum Beruf machen und Ärztin werden. „grips gewinnt“ soll ihr helfen, dieses Ziel zu erreichen. Vor allem will Gülbahar mit dem Stipendium und den Seminarangeboten lernen, offener und selbstbewusster zu werden. Denn sie findet, dass diese Eigenschaften für eine Ärztin besonders wichtig sind.

grips gewinnt
Das Schülerstipendium



Wer kann sich bewerben?

Entdecke deine Talente! Wenn du die folgenden drei Fragen mit „Ja“ beantwortest, kann dich das Schülerstipendium „grips gewinnt“ weiterbringen:

- Du lernst gern und hast gute Noten in der Schule?
- Du setzt dich für andere ein – im Sportverein, in der Gemeinde, in einer Umweltgruppe oder anderswo?
- Du kommst aber manchmal nicht voran, zum Beispiel wegen Geldproblemen in deiner Familie?

Bewerben kannst du dich, wenn du:

- eine allgemeinbildende Schule in Hamburg, Bremen oder Schleswig-Holstein besuchst. Zum Zeitpunkt des Abiturs darfst Du nicht älter als 21 Jahre sein.

Das bietet dir „grips gewinnt“:

- eine **monatliche Unterstützung von bis zu 150 €** für individuelle Bildungsausgaben wie z. B. Bücher, Sprachkurse oder Theaterbesuche
- ein **spannendes Bildungsprogramm**, das dir neue Perspektiven eröffnet und dein Selbstvertrauen und Verantwortungsgefühl stärkt
- **persönliche Beratung in Bildungs- und Lebensfragen** durch feste Ansprechpartner im Grips-Team
- ein wertvolles **Netzwerk** aus Stipendiaten und Alumni, das durch die Kontakte zu den Betreuern und Referenten verstärkt wird

Was brauchst du für eine Bewerbung?

- einen Lebenslauf, der Auskunft über deinen bisherigen Bildungsweg gibt – bitte handschriftlich und gern ausführlich
- ein Gutachten einer Lehrerin oder eines Lehrers – gern auch weitere Gutachten, zum Beispiel von Trainern oder Jugendleitern aus Sport, Musik oder Gemeinde
- Kopie des letzten Jahreszeugnisses
- ein Passfoto
- Kopie eines Ausweises bzw. des Personalausweises ggf. Aufenthaltserlaubnis

Wie bewirbst du dich?

- **Schritt 1** // Sende uns deine Bewerbung über das „grips gewinnt“-Bewerbungsportal in der Zeit vom 1. Februar bis 31. März 2018 ein.
- **Schritt 2** // Die Jury sichtet alle Bewerbungen und sucht die geeigneten Kandidaten aus. Wenn du dazu zählst, wirst du zu einem Gespräch eingeladen.
- **Schritt 3** // Unter allen Eingeladenen werden bis zu 90 Stipendiaten ausgewählt. Wenn du dabei bist, beginnt deine Förderung am 1. September 2018.

Hier erfährst du mehr:

grips-Team // Joachim Herz Stiftung, Langenhorner Chaussee 384, 22419 Hamburg, Tel. 040-533 295-44, grips@joachim-herz-stiftung.de www.facebook.com/gripsgewinnt

Antragsformular und alle Infos unter:
www.grips-stipendium.de

ANZEIGEN

WELCHER BFD/FSJ-TYP BUNDESFREIWILLIGEDIENST FREIWILLIGES SOZIALES JAHR BIST DU?
MACH DEN TYPENCHECK UND FINDE ES HERAUS!

DURCHSTARTER
IN DER KINDER- UND JUGENDHILFE DER DIAKONIE HAMBURG

KOMM ZUR AUSBILDUNGSBÖRSE!
SOZIALE BERUFE
13. FEBRUAR 2018
16-18 UHR

Diakonie Hamburg Landesverband
www.freiwilg-diakonie-hamburg.de

WWW.TYPENCHECK.DE

Einstieg Hamburg
Messe für Ausbildung, Studium & Gap Year

Messe Hamburg
23. & 24. Februar

THE SIMPLE CLUB

einstieg

Deine Zukunft Dein Ding

Klick dich zum Traumjob auf **einstieg.com**

→ Rund 350 Aussteller
→ Online-Test zur Vorbereitung
→ Kostenlose Bewerbungsfotos
→ Großes Rahmenprogramm
→ Eintritt frei

SNAPCHAT



Wir werden nicht nur täglich besser.

**Wir fühlen uns dabei auch
ernst genommen.**

Immer was los, ständig etwas zu tun – das ist die Welt des Handels. Was für uns unbedingt dazugehört: gemeinsam anpacken, offen miteinander reden, voneinander lernen und den Spaß am Erfolg gemeinsam erleben.

Wir suchen: Anpacker. Durchstarter. Möglichmacher.

Du hast deinen Schulabschluss (bald) in der Tasche, willst zeigen, was in dir steckt, und möchtest dich fachlich sowie persönlich weiterentwickeln? Dann starte nicht irgendwo. Sondern in einem Umfeld, in dem es fair zugeht. In dem du Freiraum zum Ausprobieren bekommst und man dir wirklich etwas zutraut. Entdecke jede Menge Möglichkeiten, in deine berufliche Zukunft zu starten:

→ **Ausbildung**

→ **Abiturientenprogramm**

→ **Duales Studium**

Lidl lohnt sich.

Lidl ist eines der erfolgreichsten Unternehmen im Lebensmitteleinzelhandel – und hat als Arbeitgeber viel zu bieten. Wir legen Wert darauf, dass sich dein Einstieg bei uns lohnt! Du wirst bestens betreut, findest tolle Perspektiven, viel Abwechslung und Freiraum zu wachsen. Und auch deine Bezahlung kann sich sehen lassen. Wir freuen uns auf dich und deinen Start im Verkauf, in der Logistik oder in unserer Verwaltung!

Jetzt bewerben auf jobs.lidl.de

