

# OPEN OHIZ

## NACHRICHTEN

kritisch, unabhängig und meistens unparteiisch



*I hid inside my shell from the world,  
Out of sight, tucked away  
so that no one could see*

*~AmaLee*

30. JAHRGANG  
FREITAG / SAMSTAG 26. / 27. MAI 2023

Mit uns kann man  
sich einfach mehr  
**Leben leisten.**



Jetzt  
**TOP**  
Konditionen  
sichern!

Immer gut beraten. Egal, was Sie sich wünschen und wann Sie es sich wünschen – mit Krediten für jede Lebenssituation.

**Einfach mal die Sparda fragen!**

[www.einfachmeinkredit.de](http://www.einfachmeinkredit.de)

**Sparda-Bank**

# Inhalt

Ein Ansatz für eine „gesunde“ Social Media-Nutzung	4
Hey, du da...!	6
Gefühle	7
Liebe Wolke.	8
Rummelgefühle	9
Fragenrunde	10
Schweigen ist Mist, Reden ist gold	11
Überblick Krankheiten	12
Warten auf niemand?	14
Was ist relevant?	15
Was, wenn die Zukunft gut wird?	16
Wenn du Hilfe suchst	18
Platz für deine Gedanken	20
Redakteur*innen für OpenOhrNachrichten gesucht!	22
Unsere Unterstützer Wir sagen Danke!	23
Impressum	24

# Ein Ansatz für eine „gesunde“ Social Media-Nutzung

Stress von der Arbeit, Streit in der Beziehung oder innerhalb der Familie, Gesundheit, Zukunftsängste. Diese Liste könnte man bis ins Unermessliche weiterführen. Im Alltag wird jede:r mit den unterschiedlichsten negativen Einflüssen konfrontiert. Dabei ist es völlig normal, dass es uns deshalb nicht immer gut geht, ist nachvollziehbar. Jede:r geht mit diesen Einflüssen anders um. Die einen können mit ihren engsten Vertrauten darüber sprechen, andere versuchen sich abzulenken. Einige finden an dieser Stelle Ablenkung in den sozialen Medien, versuchen damit dem realen Alltag zu entfliehen.

In der Welt der sozialen Medien verstecken sich aber mehrere Gefahren. Die meist optimierten und schöngefärbten Selbstdarstellungen der anderen Nutzer:innen, können zu einer Niedergeschlagenheit oder zu einem stark beeinträchtigtem Selbstwertgefühl führen. Vor allem, wenn man sich gerade in einem emotionalen Tief befindet, kann der Vergleich zwischen der eigenen Realität und der Scheinrealität zu einer noch gedrückteren Stimmung führen.

Dieser Beitrag soll keine Anleitung,

sondern einen Ansatz darstellen, wie eine „gesündere“ Social Media-Nutzung aussehen könnte.

**Authentizität.** Einige Influencer:innen auf Social Media verbringen den ganzen Tag damit, ihren Content so perfekt wie möglich zu gestalten. Seien es Fitness-, Beauty- oder andere Influencer:innen, geschieht meist alles unter dem Deckmantel der Schönfärberei. Personen des alltäglichen Lebens sollte sich dessen bewusst sein, dass in der realen Welt nicht alles vermeintlich perfekt ist.

**Familie und Freunde.** Wenn es dir schlecht geht, solltest du möglichst mit deinen engsten Vertrauten darüber ein Gespräch aufsuchen. Das kostet oftmals viel Überwindungskraft, aber es gibt einem ein gutes Gefühl zu wissen, dass man mit jemandem reden kann. Der menschliche Kontakt ist dabei sehr wichtig. Im virtuellen Leben fehlen aufbauende Dinge wie Umarmungen, gemeinsames Lachen oder Berührungen. Darum sollte man im bestenfalls im realen Leben über die eigenen Gefühle sprechen.

**Alternativen suchen.** Dir geht es nicht gut? Dann solltest du nach

**Alternativen suchen**, die deine Stimmung verbessern könnten. Mehrere Studien zeigen, dass sich negative Stimmungen bei Nutzung von Social Media verstärken können. Deshalb solltest du bei einer gedrückten Stimmung eine bewusste Social Media-Pause machen.

**Schutz vor Cybermobbing.** Cybermobbing ist ein bekanntes Problem im Internet. Durch die Anonymität schwinden die Hemmschwellen. Jede:r kann seine Meinung zu jedem Beitrag abgeben. Selten sind die Meinungen positiv. An dieser Stelle könnte es hilfreich sein, den eigenen Account nur für die Menschen in deinem Umfeld zu öffnen (und damit zu privatisieren). Wenn du trotzdem sogenannten „hate-Kommentaren“ begegnest, kannst du sie melden und blockieren. Generell könntest du versuchen „hate-Kommentare“ nicht zu nah an dich herankommen lassen, da die Verfasser:innen solcher Kommentare meist selbst gefrustet sind.

**Digitale Reizüberflutung.** Während dem Scrollen auf Social Media nimmt das Gehirn alle Informationen auf, die gehört und gesehen werden, und verarbeitet diese. Beim Scrollen handelt es sich meist um unnötige Informationen, die das Gehirn verarbeitet. Außer-

dem leidet unsere Konzentrationsfähigkeit unter der stundenlangen Nutzung von Social Media. Deshalb sollten wir unserem Gehirn, wie auch unserem restlichen Körper genügend Pausen geben. Wenn wir also etwas Zeit zum Ausruhen finden, sollten wir unser Handy beiseitelegen und unserem Gehirn auch eine Pause gönnen.

**Zeitlimits.** Für Viele ist das erste und letzte, was sie am Tag machen, ihre Social Media-Kanäle zu checken. Auf dem Weg zur Arbeit, zur Schule oder zur Uni haben viele ihre Augen auf ihr Handy gerichtet und scrollen durch Social Media. Die meisten wollen es sich nicht eingestehen, aber sie verbringen täglich mehrere Stunden auf Social Media. Studien zeigen, dass es einen Zusammenhang zwischen der Nutzungsdauer von Social Media und der psychischen Gesundheit gibt. Die Ergebnisse der Studien zeigen, dass eine vermehrte Nutzungsdauer eine Verschlechterung der psychischen Gesundheit mit sich bringt. Eine „optimale“ Nutzungsdauer betrage 30 Minuten pro Tag. Das könnte ein Anreiz dafür sein, seinen eigenen Social Media-Konsum etwas einzuschränken und im besten Fall der eigenen psychischen Gesundheit etwas Gutes zu tun.

(mf)

# Hey, du da...!

Wie schön, dass du heute hier bist. Umso schöner finde ich es, dass du mich lesen willst. Ich möchte dir heute ein wenig Kraft schenken und dir sagen, wie wundervoll du eigentlich bist.

Lass dich für einen kurzen Moment fallen und lies die nächsten Zeilen:

Heute sind wir mal ganz banal. Stell dir vor, dein Leben ist eine Blume und als Samen wurdest du von deiner Familie gesät. Nun fängst du an zu wachsen, erst als kleine Sprossen, dann Stiel und nun steigst du empor. Du wäschst und gedeihst von Tag zu Tag. Doch wie eine Blume, so haben auch wir mal schlechte Tage. Dann wächst uns vielleicht mal kein neues Blatt oder uns fällt eins ab. Manchmal können wir nicht nur strahlen und bunt sein. Manchmal ist auch alles grau und traurig. Aber du wächst, wirst immer stärker, hältst dich wacker. Denn du bist eine Blume.

Denk darüber kurz mal nach und verdeutliche dieses Sinnbild für dich...

Ich bin heute nur ein kleiner Dünger, um dich noch stärker zu machen, obwohl du schon so stark

bist. Doch manchmal musst du dich und auch ich, uns dran erinnern. Heute erinnere ich dich daran.

Schau dich an, wie du gewachsen bist und du steigst immer weiter empor, dich hält nichts auf! Manchmal, da warst du vielleicht ziemlich farblos, senkstest den Kopf und konntest nicht weiterwachsen, aber sieh mal, wo du gerade bist. Du bist gewachsen, unabhängig davon, was kam. An manchen Stellen bist du sogar aufgeblüht, vollkommen bunt und frei.

Du siehst, eigentlich sind wir alle nur Blumen, denn egal was kommt wir wachsen. Die eine schnell, die andere langsam... Die andere ist bunter und manche, die brauchen einfach ihre Zeit.

Du da, du bist eine Blume. Du wächst, du steigst und wirst immer stärker, egal was passiert...

...und nun, reibe dein Herz, schenk dir ein Lächeln und steh auf.

Folge dem was dir Kraft gibt ob Sonne oder Mond. Alles was dir Kraft nehmen möchte, ist nur ein Dünger, so wie ich, um dich noch schneller zum Wachsen zu bringen

und vor allem um dich stärker zu machen.

Wie schön, dass du heute hier bist. Wie schön, dass du mich gelesen hast.

(ch)

## Gefühle

Ich fühle, was ich fühle.

Manches macht mich sauer.

Anderes macht mich traurig.

Vieles macht mich froh.

Urteile nicht über mich.

Ich fühle, was ich fühle.

(as)

# Liebe Wolke.

Ich bin mir durchaus bewusst, dass du da bist. Ich sehe und spüre dich jeden Tag und irgendwie hängst du immer hinter mir. Du siehst aus wie eine Gewitterwolke. Du trägst so viel in dir und mit dir. All meine Probleme, all meine Ängste und Sorgen, all die Dinge, die mich zu dem machen, was du bist, eine Gewitterwolke. Du lastest wirklich schwer auf mir, du machst mich schwach, raubst mir Kraft. Du zeigst mir immer wieder, dass es kein Weg nach vorne gibt. Du zeigst mir immer nur die schlechten Seiten meines Lebens und erinnerst mich immer wieder daran... Ja, du erinnerst mich immer wieder an die Tage an denen du größer und größer geworden bist..., grauer und grauer geworden bist.

Liebe Wolke..., hau doch einfach ab, ich hasse dich!

Du bist so groß und mächtig, du hältst mich auf und stoppst mich. Du saugst meine Freude, meine Kraft einfach auf. Du lässt mich immer wieder zweifeln und gibt's mir das Gefühl niemals gut genug zu sein. Du zeigst mir, was mich kaputt gemacht hat, was mich verletzt, sogar ein wenig sehr zerstört hat. Alles Graue, zeigst du mir. Du vernebelst mich, und ja, du gibst mir auch keinen Raum zum Atmen. Ich weiß gar nicht, wann der letzte Tag war, an dem ich noch frei von dir war. Du verdeckst mir die Sicht und trübst mein Licht. Du tust mir nicht gut, aber du bist immer da.

Liebe Wolke...heute puste ich dich weg! Versuch du es doch auch mal!

(ch)

# Rummelgefühle

Man sagt, dass unser Leben wie eine Geisterbahn gesehen werden kann.  
Voller Spuk, Angst, Unwissenheit, Panik und gruseligen Dingen.  
Aber, dass Leben ist doch nicht nur gespenstisch...nicht wahr?

Ist das Leben nicht viel mehr, wie ein Rummel.  
Es ist laut, bunt, voller Eindrücke, Menschen und Attraktionen.  
Ja, das Leben ist ein Rummel und wir alle verspüren diese Rummelgefühle.

Jede Attraktion, bietet uns was anderes.  
Jeder Mensch, jeder Geruch und auch jedes Geräusch ist anders.  
Manches kostet uns mehr, manches kostet uns weniger.  
Das eine macht uns Spaß, das andere ist doof und so vieles macht mir noch Angst.  
Doch das ist der Rummel, das ist das Leben.

Jeden Tag was anderes, jeden Tag ein Rummel.  
Ist der Rummel nicht viel mehr, wie das Leben.  
Es ist laut, bunt und voller Eindrücke, Menschen und Attraktionen.  
Ja, der Rummel ist das Leben und wir alle verspüren diese Rummelgefühle.

Jeden Tag eine neue Chance, jeden Tag ein neues Abenteuer, jeden Tag ein Rummel.

(ch)

# Fragenrunde

Was ist Relevanz?

Ab wann gewinnt etwas für dich an Relevanz?

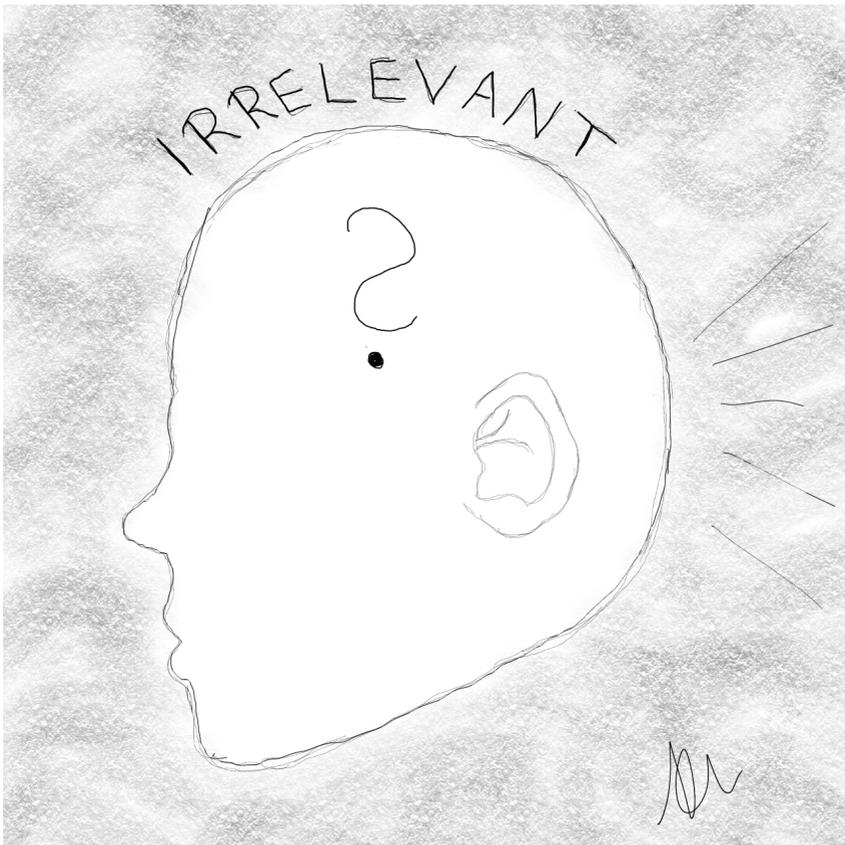
Ist mehr Relevanz ein Gewinn?

Ist Irrelevanz eine Erleichterung?

Was sind relevante Umstände in deinem Leben?

Wie gibst du Situationen Relevanz?

(as)



# Schweigen ist Mist, Reden ist gold

Kleiner friendly reminder: Egal, wie es dir heute geht, gestern ging oder wie deine momentane Stimmungslage ist, es ist wichtig zu reden. Egal welches Problem du hast, welche Ängste, Sorgen oder sonst was, es ist wichtig zu reden.

Suche dir in deinem Umfeld eine Person, ein Mensch, sei es Freunde, Familie oder ein:e Therapeut:in, ein Coach? Wer auch immer. Du solltest dich mit dieser Person einfach wohlfühlen und dir sicher sein, dass sie nur das Beste für dich möchte. Denn gerade bei dieser Person, ist es dann nur noch halb so schwer zuzugeben, dass man ein Problem hat oder ihr das Vertrauen zu schenken, ihr deine größten Sorgen oder Ängste mitzuteilen.

Dir muss einfach bewusst sein, dass du wirklich nie alleine dastehst, es wird und kann immer jemand für dich da sein. Manchmal muss man einfach nur mutig genug sein, den ersten Schritt zu wagen, aber dann fällt alles wesentlich leichter.

Du musst da nicht alleine durch, das musst du nie...es sei denn, du willst es, weil dir bewusst ist wie stark du bist und was du doch alles schaffen kannst.

Schlussendlich...du bist tatsächlich nicht alleine, denn wenn du mal in den Spiegel schaust, dann siehst du dich selber und du wirst immer bei dir sein, somit nie allein...das ist sicher.

Schweigen ist Mist, Reden ist gold

(ch)

# Überblick Krankheiten

## **Angststörungen**

Angst ist eine normale Reaktion auf eine Situation, die wir als bedrohlich empfinden. Sind die Ängste nicht begründet oder steigert man sich zu sehr hinein können das Anzeichen für eine psychische Erkrankung sein, vor allem wenn der Alltag dadurch extrem eingeschränkt wird.

Körperliche Symptome: Herzrasen, Schwitzen, schwere Atmung, Zittern der Hände

Angst vor: Menschenmengen, Höhe, Spritzen, Spinnen, soziale Phobien

Circa ein Viertel aller Menschen erkranken einmal im Leben daran

## **Depression**

Niedergeschlagenheit und Traurigkeit, die über einen längeren Zeitraum bestehen. Oft spricht man auch von einer „inneren Leere“. Das Interesse an sozialen Beziehungen und Hobbies geht verloren, außerdem fällt es den Betroffenen schwer, sich den täglichen Aufgaben zu stellen.

Depressionen äußern sich oft ganz unterschiedlich: Selbstzweifel oder ständiges Grübeln, Schlafprobleme, mangelnder Appetit,

Hoffnungslosigkeit, innere Unruhe und oft auch Suizidgedanken  
Schlechte Tage oder Enttäuschungen kennt jede:r von uns und sind auch völlig normal. Hält diese Gefühlslage an, sollte man sich aber auf jeden Fall Hilfe holen.

## **Störungen durch Alkohol- und Medikamentenkonsum**

Übermäßiger Alkohol- und Medikamentenkonsum kann zu verschiedenen psychischen Störungen führen. Der Konsum kann zu Depressionen führen oder eine bereits vorhandene Depression verstärken. Auch Angststörungen können verstärkt werden. Außerdem kann es zu psychotischen Störungen kommen, wie z.B. Halluzinationen oder Wahnvorstellungen. Das Risiko für Selbstmordgedanken kann aufgrund von übermäßigem Gebrauch steigen. Oft können Abhängigkeiten auch als Begleiterscheinung einer anderen psychischen Krankheit auftreten.

## Zwangsstörungen

Handlungen oder Gedanken müssen von den Betroffenen immer wieder ausgeführt werden. Ständige Gedanken, etwas vergessen zu haben, sich unangemessen verhalten zu haben oder sich selbst Schaden zuzufügen.

### **Handlungen:**

so oft kontrollieren, ob der Herd ausgeschaltet ist, bis man zu spät in die Arbeit kommt  
Händewaschen, bis die Hände wund sind  
Dinge sammeln, bis kein Platz mehr ist usw.

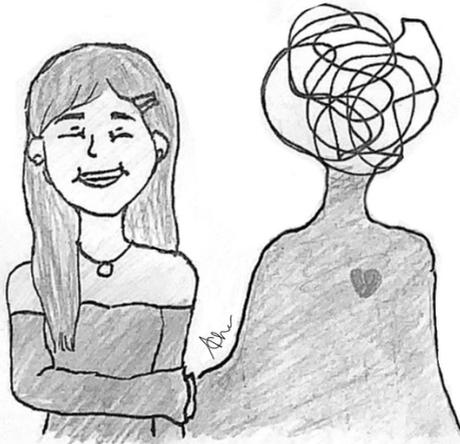
Durch den inneren Drang können diese Zwänge nur schwer oder gar nicht kontrolliert werden. Werden die Zwänge nicht ausgeführt, verspüren die Betroffenen meist Unruhe, Anspannung oder Ängsten.

### **Quellen:**

<https://www.bptk.de/patientinnen/psychische-krankheiten/>

<https://de.statista.com/infografik/22218/haeufigste-psychische-erkrankungen-in-deutschland>

(oh)



*I wear a grin,  
don't let them in,  
for they can never see.  
~Jefferz*

# Warten auf niemand?

Wieder sitze ich am Fenster. Wartend, sinnend, nur auf dich. Ich versuch mich abzulenken, doch ich denke nur an dich. Wann nur sehe ich dich wieder? Wie ergeht's dir ohne mich? Sehe dich noch vor mir sitzen. Runde Augen starr'n mich an. Denke an die schönen Zeiten. Du und ich im Sonnenschein. Wie ich doch genossen habe uns're Zeit zu zweit allein. Ob nun in der großen Runde, beim Umbau oder auch in Ruhe, immer hast du mich begleitet, doch nun wart' ich, wo bist du? Ich lass nochmal die Blicke schweifen und da wird es mir gewahr, Warten ist hier doch vergebens, schließlich bist du nicht mehr da! Und nun fällt die Trauer wieder erbarmungslos über mich her. Ich möchte mich nicht von dir lösen. Ich vermisse dich so sehr. Wir werden uns nie wieder sehen, graue Schleier trüben jeden noch so schönen vergangenen Tag. Hoffnung gibt mir nur der Gedanke, dass es dir jetzt wahrscheinlich besser geht. Bist du nun befreit von Schmerzen und Sorgen? Gibt es überhaupt etwas nach dem Tod oder hören wir einfach auf zu existieren? Werden Lebewesen wiedergeboren oder nicht? Wo liegt eigentlich der Sinn des Lebens, wenn wir doch ohnehin verenden?

Ich hoffe einfach für dich, egal was am Ende die Wahrheit ist, dass du frei bist von allen Leiden. Und wenn ich dich mal wieder zu sehr vermisse, geht das Spiel von vorne los. Wieder sitze ich am Fenster. Wartend, sinnend, nur auf dich. Ich versuch mich abzulenken, doch ich denke nur an dich. Führe nun ganz stumm Gespräche, seh' dein Gesicht von Zeit zu Zeit. Doch auch wenn die Trauer manchmal noch so erdrückend ist, komme ich dennoch nicht umhin dankbar dafür zu sein, dich kennengelernt zu haben. Das Beste, um dein Andenken zu bewahren, ist von Zeit zu Zeit an dich zu denken und mein Leben fortzuführen. Du wirst mir für immer fehlen, aber irgendwann tut es hoffentlich weniger weh an dich zu denken. Ersetzen kann dich niemand, das ist klar! Doch vielleicht finde ich neue Wesen, die mein Leben erneut mit Freude füllen, so wie du es einst getan hast. Mit etwas Glück vertreibt sie dann die grauen Schleier, die über unserer Vergangenheit liegen und lassen diese in neuen Farben erstrahlen. Als letzter Gedanke setzt sich fest: Sollte ich mal gehen müssen, gibt es hoffentlich noch jemand, der mich genauso vermisst wie ich nun dich.

Sitzt wieder an dem Fenster. Wartend, sinnend nur auf mich. Der versucht sich abzulenken, doch er wartet nur auf mich. Und so dreht's sich immer weiter, der Trauer Kreis wird nicht gestoppt, bis wir uns gegen ihn erheben und für die Freude kämpfen!

(bd)

## Was ist relevant?

Arbeiten, fokussieren, Plan haben,  
sich im eigenen Erfolg laben.  
Sich über Wertgegenstände profilieren,  
darüber den Fokus zu verlieren.  
Nur für die Arbeit leben  
und sich so den Sinn zu nehmen?  
Wenn einem alles über dem Kopf wächst,  
es alle um dich herum kalt lässt,  
dann solltest du erkennen  
und musst es bekennen,  
du solltest dort nicht sein,  
wo alle nur schrei'n: Mein, Mein, Mein!  
Such dir ein Umfeld für dich,  
das sich auch mal sorgt,  
nicht jeder nur Gedanken hat für sich,  
und dir gerne etwas Liebe borgt.

(as)

# Was, wenn die Zukunft gut wird?

Wohl jeder Mensch kennt sie - Zukunftsängste. Diese werden meist noch verstärkt durch negative Nachrichten von Krieg und Leid. Häufig bekommt man den Eindruck von Machtlosigkeit und Aussichtslosigkeit, ein optimistischer Blick in die Zukunft geht bei vielen Menschen verloren. Positive Nachrichten rücken in den Hintergrund.

Dabei gibt es auch viele gute Entwicklungen in unserer Gesellschaft. So ist es beispielsweise viel normaler über seine Gefühle zu sprechen, als das noch vor ein paar Jahrzehnten der Fall war. Psychische Gesundheit ist ein viel größeres Thema als früher. Und allein, dass man mehr darüber spricht, ist schon eine gute Entwicklung. Doch es geht natürlich immer noch besser und so gibt es viele interessante Konzepte für die Zukunft, sowohl was die Verbesserung des psychischen Wohlbefindens angeht als auch generell. Hier ein paar kleine Denkanstöße für eine bessere Zukunft:

## **„Stille Stunde“ im Supermarkt**

Unsere Supermärkte sind hell, wuseliger und voller Anzeigen, die einem ins Auge springen. Für viele

Menschen ist der Einkauf so mit einer Reizüberflutung und Stress verbunden.

Um dies zu verhindern, gibt es das Konzept der „Stillen Stunde“, in dem für einen gewissen Zeitraum die Lichter gedimmt werden, Musik und Durchsagen ausgeschaltet werden, sowie das Piepen der Kassengeräte leiser gestellt. Das Einkaufen soll so für reizempfindliche Menschen angenehmer werden. Supermärkte, die so etwas anbieten gibt es bereits in Neuseeland, Irland und der Schweiz. In Deutschland wird das Konzept in einigen Supermärkten in Bergisch Gladbach bereits angewendet.

## **Was, wenn Schmerzen zeigen, akzeptierter wäre?**

Schon in der Kindheit wird man oft so sozialisiert, dass Schmerzen zeigen mit Schwäche verbunden wird. „Sei doch kein Weichei“ hat bestimmt jeder Mensch mal in seinem Leben gehört. Dabei haben Schmerzen eine wichtige Warn- und Schutzfunktion für den Körper. Wäre es also nicht besser, wenn es gesellschaftlich akzeptierter ist, Schmerzen zuzulassen und zu zeigen?

Auf der Arbeit könnte es so beispielweise normal sein, sich bei Menstruationsschmerzen oder Migräne einen Tag frei zu nehmen. Generell würde man bei Schmerzen andere mehr Verständnis zeigen, wenn jeder offen darüber kommuniziert.

Auch in Actionfilmen werden Schmerzen oft als Schwäche dargestellt. Wie wäre es, wenn Held:innen in Filmen mehr leiden dürften, sich ausruhen müssen oder auch mal zum Arzt müssen? Es klingt zwar marginal, allerdings ist es durchaus vorstellbar, dass die Verbindung von Schmerz und Schwäche, die viele im Kopf haben, dadurch gebrochen wird.

### **Was, wenn Tod und Sterben kein Tabu-Thema mehr wäre?**

*Triggerwarnung: Dieser Absatz behandelt das Thema Tod.\**

Es ist schwer zu akzeptieren, aber der Tod gehört zum Leben dazu. Viele Menschen versuchen, diese Tatsache zu verdrängen, dabei wäre ein offener Umgang in der Gesellschaft damit wahrscheinlich sehr wohltuend.

Wie wäre es zum Beispiel, wenn es üblich wäre „Letzte-Hilfe-Kurse“ zu besuchen, in denen man lernen würde, wie man Sterbende begleitet. So könnte einem möglicher-

weise auch die Angst vor dem eigenen Tod ein Stück weit genommen werden.

Auch die Gestaltung von Friedhöfen könnte neu gedacht werden. Eine Idee wäre beispielweise, dass es verschiedene Bereiche zum Trauern gäbe. Der eine ruhig und andächtig, der andere geselliger und lauter. Oder wie wäre ein Café, in denen man mit anderen Trauernden ins Gespräch kommen und die Trauer teilen kann. Ebenso könnte es Angebote für Selbsthilfegruppen und Kurse geben. Auch ein Bestattungsmuseum, in dem es Führungen zu Themen wie Trauerbewältigung und Bestattungskultur gibt, könnte zu einem offeneren Umgang mit dem Tod und der Trauer führen. Ein solches Museum gibt es bereits in Wien.

Auch wenn manche dieser Visionen teilweise befremdlich oder irrelevant klingen, so ist es doch interessant sich damit auseinanderzusetzen, wie man die Zukunft „besser“ gestalten kann. Das kann, insbesondere durch offenere Kommunikation und ein stärkeres aufeinander Achtgeben, möglich sein. Es bleibt abzuwarten, wie die Zukunft wird. Um es mit den Worten von Moderator Jo Schück zu sagen: „Wir müssen alles erwarten, auch das Gute!“  
(fs)

# Wenn du Hilfe suchst

Wenn Du Hilfe suchst findest du hier Stellen an die Du dich wenden kannst:

0721-98 19 29 10 „*Bündnis gegen Cybermobbing*“

116 11 1 „*Nummer gegen Kummer*“

01805 - 313 031 „*Sucht und Drogenhilfe*“

0800 - 111 0 111, 0800 - 111 0 222 , 116 123 „*Telefonseelsorge*“

040 - 411 70 411 „*Studentische Telefonseelsorge*“

0800 - 011 60 16 „*Gewalt gegen Frauen*“

*Online-Beratung:* [www.nummergegenkummer.de](http://www.nummergegenkummer.de)



## WIR BILDEN AUS



► Jetzt bewerben

[www.mainzer-stadtwerke.de/ausbildung](http://www.mainzer-stadtwerke.de/ausbildung)



*Like I was running away...  
Tired of living in reality,  
my mind has been sent  
elsewhere  
and locked myself fom society.  
~Yeonhan*



Platz für deine Gedanken



## *VERLEIH VON GEHÖRSCHUTZ*

Ob groß, ob klein - ein Hörschutz muss sein.

Bei Ausleihe erheben wir 20€ Pfand pro Kopfhörer, davon werden bei Rückgabe (egal wann) 5€ abgezogen.

Den Restbetrag erhaltet ihr bei der Rückgabe. Wer die Kopfhörer behalten möchte, kann dies gerne auch tun (das Pfand wird in diesem Fall als Kaufpreis vollständig einbehalten).

Ausleihen (und auch zurückgeben) kann man die Kopfhörer:

Freitagabend 19 - 21 Uhr, Samstag/ Sonntag 12 - 18 Uhr;

Montag 10-11 Uhr (immer am Stand der Open Ohr Nachrichten).

Die Rückgabe (insb. montags) ist auch außerhalb der genannten Zeiten nach Anruf unter einer der folgenden Rufnummern möglich:

Telefonnummern: 01577 - 40 77 565 oder 0176 - 323 792 48

## *DER LEGENDÄRE OPENOHR- KAFFEEPOTT*



Eine bessere Tasse zum morgendlichen Kaffeetrinken gibt es nicht (andere Getränke ebenfalls nicht ausgeschlossen) Mach dich gleich auf die Suche nach mir, ich bin am Stand der OpenOhr Nachrichten zu finden. Ab einer Spende von 3€.

Freitagabend 19 - 21 Uhr, Samstag/ Sonntag 12 - 18 Uhr (immer am Stand der Open Ohr Nachrichten).

# Redakteur\*innen für OpenOhrNachrichten gesucht!

Der Stadtjugendring Mainz e.V. organisiert auf dem Open Ohr Festival seit vielen Jahren sein legendäres Zeitungsprojekt mit täglichen Berichten über Musik- und Kulturevents auf der Zitadelle.

Wir suchen schon jetzt engagierte Leute für die Bereiche Redaktion, Layout, Fotografie, Druck, Organisation.

Wenn ihr zwischen 16 und 27 Jahre alt seid und Lust habt, die Veröffentlichung der Zeitung mit in die Hand zu nehmen und ein bisschen hinter die Kulissen zu schauen, dann meldet euch per Mail unter [mail@sjr-mainz.de](mailto:mail@sjr-mainz.de) an. Alte Ausgaben findet ihr auf unserer Internetseite [www.sjr-mainz.de](http://www.sjr-mainz.de). Honorare können wir leider nicht bezahlen, ihr kommt allerdings

kostenlos auf das Gelände. Dabei habt ihr die Gelegenheit viele Menschen, die bei diesem Festival mitwirken, persönlich kennenzulernen, einen Blick hinter die Kulissen der Festival-Organisation zu werfen und auch den Antworten fast all eurer Fragen steht hierbei nichts im Wege. Auf Wunsch können wir euch ein Praktikumszeugnis ausstellen. Bei einer Vorbereitungswochenende im Frühling lernt ihr die anderen Redakteur\*innen sowie das OON-Leitungsteam kennen.

Meldet euch schon jetzt! Wir freuen uns auf euch!

# Unsere Unterstützer

## Wir sagen Danke!



Landeshauptstadt  
**Mainz**

Jugendamt der Stadt  
Mainz

Arise Corporate



**medien.rlp**

Institut für Medien  
und Pädagogik e.V.



**Rheinland-Pfalz**

MINISTERIUM FÜR FAMILIE,  
FRAUEN, JUGEND, INTEGRATION  
UND VERBRAUCHERSCHUTZ



**LOTTO STIFTUNG**  
RHEINLAND-PFALZ



**PFARRER-LANDVOGT-  
HILFE E.V.**

# Impressum

Die Open Ohr Nachrichten sind ein Projekt des Stadtjugendrings Mainz e.V., bei dem Mainzer Jugendliche auf dem Festivalgelände täglich eine Zeitung erstellen. Diese Zeitung muss nicht unbedingt die Meinung des Stadtjugendrings, des Veranstalters, oder der Projektgruppe widerspiegeln. Wir freuen uns über Kritik, Anregungen oder Textbeiträge. Die Redaktion behält sich vor, Textbeiträge zu kürzen.

*Redaktion:* Alunxay Chansi (ac); Annalena Safajoo (as); Anna Luisa Fittinger (alf); Berit Detlefs (bd); Cedric Heuer (ch); Florian Stege (fs); Helena ;Oppermann (oh); Joshua Safajoo (js); Kathrin Fuchs (kf); Lena Schmidt (ls); Maxi Fellhauer (mf); Sabrina Roth (sr); Samuel Luy (sl);

*Leitung des Jugendprojekts „Open Ohr Nachrichten“ und ViSdP:* Dominic Clos (ds, SJR Mainz e.V.); Katharina Steiner (ks, SJR Mainz e.V.); Lukas Winterholler (lw, SJR Mainz e.V.)

Bilder: Alunxay Chansi (ac);

Titelbild:

Layout: Lukas Winterholler (lw); Alunxay Chansi (ac);

Auflage 500 Stück