SCHON GEWUSST

Paraskavedekatriaphobie, so nennt man die Angst vor einem Freitag, dem 13. Das Wort setzt sich zusammen aus den griechischen Wörtern paraskeue für Freitag, dekatria für dreizehn und phobos für Furcht.

TIPP DER WOCHE

Starke Mädchen braucht die Welt

Um starke Mädchen geht es bei Luxis nächstem Auftritt mit ihrem Puppentheater. Pippi Langstrumpf ist zu Gast im Zauberwald. Und ein Überraschungsgast wird auch erwartet. Übrigens ist die Mitmach-Geschichte natürlich auch für Jungs. Der Eintritt ist frei.

Puppenbühne

Sonntag, 15. November, 11 Uhr, Haus des Gastes, Bad Waldliesborn



Hallo? Oh, ein Glück, ihr seid da. Also habt ihr gestern Freitag, den 13. überstanden. Da bin ich aber froh. Freitag, der 13. gilt ja als Unglückstag, an dem so allerhand passieren kann. Da bin ich vorsichtshalber mal im Bett geblieben und habe Glückskekse gefuttert, quasi als Gegenzauber. Nicht, dass ich abergläubisch wäre, aber Vorsicht ist bekanntlich die Mutter der Porzellankiste. Das Ende vom Lied: Abends konnte ich nicht einschlafen, weil ich schon so lange rumgelegen hatte, und außerdem haben die Kekskrümel ganz fürchterlich gepikt. Ziemlich dumm gelaufen, würde ich sagen ...

WITZ DER WOCHE

Zwei Architekten in Pisa: „Willst du den Turm wirklich so hoch bauen?“ „Was kann da schon schief gehen“

Schicke uns Deinen Lieblingswitz an kitz@derpatriot.de

CABRIOLi LIPPSTADT KOMBIBAD
FREIKARTE

Wird Dein Witz veröffentlicht, kannst Du Dir in einer unserer Geschäftsstellen eine Freikarte für das CabrioLi abholen!

Habt ihr Interessantes zu berichten? Habt ihr einen Tipp für andere Kinder? Schreibt uns gern per E-Mail:
kitz@derpatriot.de

DER PATRIOT KITZ
LIPPSTÄDTER ZEITUNG

KITZ-Redaktion:
Julika Enders u. Helga Wissing
Telefon: 0 29 41 / 201-257

Wie eine dunkle Wolke

Was man tun kann, wenn das Lachen verschwindet

JULIKA ENDERS

Lippstadt – Üble Laune, Müdigkeit und Lustlosigkeit – in der dunklen Jahreszeit kann sich unsere Stimmung verändern. Das fehlende Sonnenlicht führt bei vielen dazu, dass sie weniger Energie haben. Manchmal kann aber auch mehr dahinter stecken als nur eine schlechte Phase.

Denn genauso, wie unser Körper krank werden kann, kann auch unsere Psyche krank werden. Wie wichtig es dann ist, sich professionelle Hilfe zu holen, weiß Melanie Gräßer aus ihrer Praxis. Sie ist Psychotherapeutin für Kinder, Jugendliche und Erwachsene und gibt Tipps, wie ihr euch



Traurig, müde, lustlos: Wenn es keinen Ausweg aus dem Tief zu geben scheint, brauchen wir professionelle Hilfe. Foto: Annette Riedl/dpa



Melanie Gräßer

verhalten könnt, wenn ihr das Gefühl habt, dass ein Freund oder eine Freundin depressiv ist oder vielleicht sogar den Gedanken hat, dass es besser wäre, gar nicht mehr da zu sein.

„Es gibt das ABS-Modell, an dem man sich als Freund oder Freundin orientieren kann“, sagt sie. ABS steht für: **A**chte auf Warnsignale. **B**leibe in Beziehung. **S**ag es einem Erwachsenen deines Vertrauens.

Warnsignale für eine Depression können anhaltende Traurigkeit, dauernde Erschöpfung, Rückzug und Lustlosigkeit sein. Es fühlt sich ein bisschen an, wie eine dunkle Wolke, die über allem schwebt. „Wenn man bemerkt, dass es einem Freund nicht gut geht, kann man ihn fragen, was er meint, woran das liegt“, sagt Melanie Gräßer. Gibt es vielleicht größere Probleme wie Mobbing oder Stress in der Familie?

„Es ist wichtig, im Gespräch zu bleiben“, erklärt die Therapeutin. Denn depressive Menschen fühlen sich häufig einsam und als Last für andere. Weil es gar nicht so einfach ist, die richtigen Worte zu finden, macht Melanie Gräßer einen konkreten Vorschlag: „Man kann vom eigenen Eindruck sprechen: Ich habe das Gefühl, dass es dir nicht gut geht. Möchtest du mir erzählen, was los ist?“

Die Sorgen sollten kein Geheimnis bleiben. „Es ist ok und ganz wichtig, dass man sich Hilfe holt und jemanden einweiht, der helfen kann“, betont Melanie Gräßer. Erste Ansprechpartner können Eltern oder Großeltern sein, aber auch Lehrer, Schulsozialarbeiter oder andere Erwachsene, denen ihr vertraut.

Erste Hilfe für die Psyche

Verschiedene Beratungsmöglichkeiten für Kinder und Jugendliche gibt es auch im Internet oder per Telefon:

- Nummer gegen Kummer: Telefon: 116 111 (kostenfrei, montags bis samstags 14 - 20 Uhr), www.nummergegenkummer.de
- www.ich-bin-alles.de:Infoportal zur Depression und psychischen Gesundheit bei Kindern und Jugendlichen
- www.fideo.de:Online-Informationsangebot mit Diskussionsforum für Jugendliche
- www.u25-deutschland.de: Mailberatung für Kinder- und Jugendliche
- www.frnd.de: Verein Freunde fürs Leben
- www.jugendnotmail.de:Onlineberatung und Themenchats
- www.krisenchat.de:Chatberatung für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene

Fußballspiel auf Krücken

Der Bürener Jonas Lappe ist Kapitän der deutschen Elf

THORSTEN HEINKE

Büren/Köln – Als Jonas Lappe zwei Jahre alt war, musste ihm das linke Bein amputiert werden. Grund dafür war ein Tumor. Trotzdem ist der heute 22-Jährige erfolgreicher Fußballer, hat es sogar in die Nationalmannschaft geschafft.

Bei der gestern gestarteten Weltmeisterschaft im Amputierten-Fußball führt Jonas Lappe das Team als Kapitän aufs Feld. Das Turnier im sonnigen, aber nicht mehr ganz so heißen Mexiko findet bis zum 22. November statt. Das deutsche Team misst sich in der Gruppe mit Brasilien, Japan und der Ukraine. Das Ziel ist klar: Die Mannschaft will (und muss) die Vorrunde mindestens auf Tabellenplatz drei abschließen, um nicht in die „Loser-Runde“ zu rutschen, in der die Plätze 17 bis 24 ausgespielt werden.

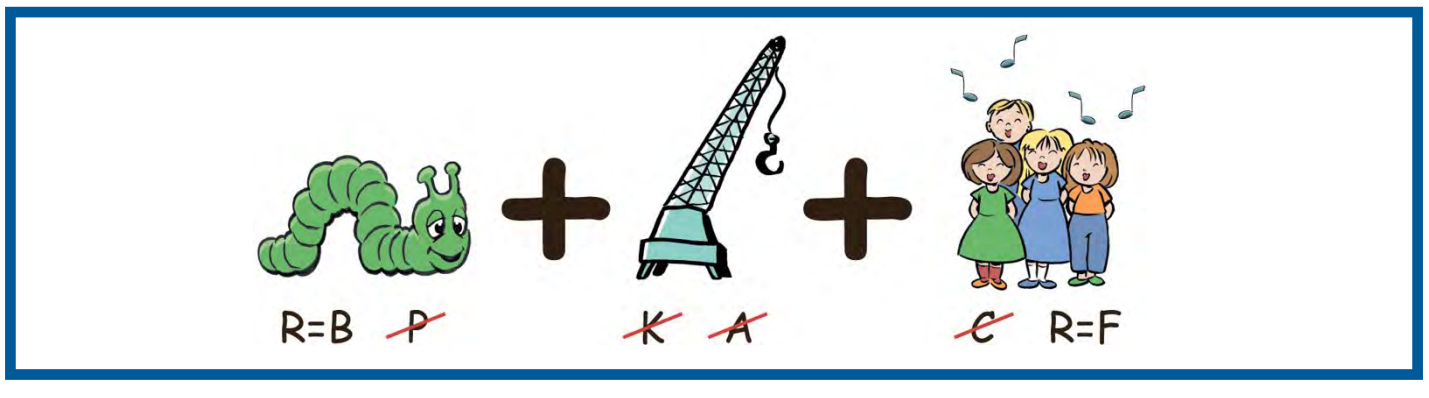
In der „Winner-Runde“, für die sich die 16 besten Teams der Vorrunde qualifizieren, wird um Gold, Silber und Bronze gekämpft. Lappe: „Dem Spiel gegen die Ukraine, den vermeintlich schwächsten Gegner in unserer Gruppe, kommt daher eine besondere Bedeutung zu. Danach wissen wir, wohin die Reise geht.“ Brasilien, so Lappe, sei sehr stark einzuschätzen. Und auch das Duell gegen die Japaner ist keines, das die deutsche Mannschaft mal eben so im Vorbeigehen gewinnt.

„Wir fahren nicht nach Mexiko, um Letzter oder Vorletzter zu werden“, hat Jonas Lappe klare Vorstellungen. „Aber wir sind schon krasser Außenseiter.“ Als absoluter Titelfavorit geht die Mannschaft der Türkei ins Rennen. Die Türken sind amtierender Welt- und Europameister im Amputierten-Fußball. „Die trainieren wirklich unter Profibedingungen – anders als wir das tun“, erklärt Lappe, der an der Kölner Sporthochschule studiert und nach seinem Studium gerne ein Praktikum absolvieren möchte, ehe er im Oktober 27 seinen Master anstrebt.

Übrigens haben die deutschen Amputierten-Fußballer einen prominenten Befürworter und Fan: Philipp Lahm sieht im Turnier eine große Chance für die Sichtbarkeit des Sports. Über die Leistungen spricht der Weltmeister-Kapitän von 2014 mit Hochachtung. „Ich habe selbst schon ausprobiert, wie es ist, auf Krücken Fußball zu spielen. Deshalb weiß ich, wie anspruchsvoll dieser Sport ist und habe großen Respekt vor der Athletik, der Technik und den koordinativen Fähigkeiten der Spieler“, sagt Lahm.



Mit dem KFC Uerdingen wurde Jonas Lappe (r.) kürzlich erst Deutscher Meister. Foto: DAF



Rätsel: Finde heraus, was die Bilder darstellen, streiche und ersetze die Buchstaben, wie angegeben, dann erhältst du das Lösungswort.

ZAUBERWALD

Gleich und gleich gesellt sich gern!

Lippstadt – Erinnert ihr euch noch an Herrn Zausel? Heute erzählt euch die Lippstädter Puppenspielerin Birgit Lux ein ganz besonderes Erlebnis von ihm.

Herr Zausel hat eine Einladung zu einem Wochenende im Schloss bekommen. Es ist das erste Mal, dass er dort zu Besuch ist. Neugierig schaut er sich überall um. Prinzessin Bella nimmt ihn an die Hand und sagt: „Komm, ich zeige dir mein Zuhause. Am besten bleibst du ganz in meiner Nähe.“ Herr Zausel schaut sie fragend an. „Warum soll ich denn in deiner Nähe bleiben?“ „Die Flure, Treppen und auch die großen Zimmer sehen alle ähnlich aus und du könntest dich schnell verlaufen“, antwortet sie. „Alles klar, verlaufen möchte ich mich hier nicht.“



Herr Zausel Foto: Birgit Lux

Vor Staunen bekommt er seinen Mund gar nicht mehr zu. Und am Ende des Tages, nach einem tollen Abendessen im großen Speisesaal, zusammen mit dem König, der Königin und Bella, bringt diese Herrn Zausel in sein Schlafzimmer. „Das Zimmer ist der Wahnsinn“, meint er. Er sagt noch: „Gute Nacht“, und schließt dann seine Zimmertür. Tatsächlich schläft er sofort ein.



Gespenst Foto: Birgit Lux

Doch mitten in der Nacht weckt ihn der Durst. Er macht sich alleine auf die Suche nach der Speisekammer. Es ist schon etwas gruselig im dunklen Schloss und bei seiner Suche spürt er manchmal einen Luftzug hinter sich. Er ruft: „Hallo, ist da wer?“ Eine Antwort bekommt er allerdings nicht. Zum Glück hat er endlich die Küche gefunden. Aber, wer sitzt da auf dem Tisch und klopft mit der Hand neben sich? Herr Zausel versteht die Geste sofort und setzt sich dazu. „Ein echtes Schloss-Gespenst, das ist unglaublich“, freut er sich. „Irgendwie passen wir zwei ganz gut zusammen.“ Das Gespenst lächelt und nickt.

Malt doch ein Bild für: Birgit Lux, Danziger Str. 12, 59558 Lippstadt.