

AASS AVIS

VELKOMMEN TIL AABENRAA STATSSKOLENS HELT UNIKKE SKOLEAVIS



AASS Skoleavis

FORFATTER: SKOLEAVIS-TEAMET

Avisen her er anden udgave til en forhåbentlig succesfuld skoleavis her på AASS. Hvis den modtages godt, vil den udkomme en gang hver måned.

Der kan fyldes alt i avisen, bare i nyder indsatsen og er villige til at læse avisen en gang om måneden.

Da det kun er opstarten, mangler vi skribenter, ivrige journalister, iverige hoveder, anmeldere, fotografer og andre kunstnere som frivillige medarbejdere i avisen. Da det er frivilligt deltager man kun i møderne når det passer ind. Derudover søges der frivillige der gerne vil med i avisen, så hvis I har noget spændende at fortælle eller en tekst I gerne vil have skal komme i avisen, så bare send en besked via din skolemail til skoleavisen@statsskolen.dk
Mvh skole avisteamet



Dette billede efter Ukendt forfatter er licenseret under [CC BY-SA-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)
Fundet på google

Stress, et nødvendigt onde

FORFATTER: JULIE REIMERS

Stress er en ting vi alle kender til, den kan ramme alle og enhver. Den kigger ikke på om du er høj eller lav, tyg eller, rig eller fattig. Den er ligeglad med din uddannelse, den tvinger dig til at tænke dig om og ofte forhindrer den dig i at leve dit liv som du ønsker det at være.

Den beder dig om at tænke over om din levestil er som det skal være. Drikker du 2 kopper kaffe for meget, sover du ikke nok, lever du livet i overhalingsbanen eller har du for mange bolde i luften?

Dette er nogle af de ting stress normalt kigger på, og får dig til at blive opmærksom på det.

Stress er en alvorlig tilstand, som især rammer hårdt her under "eksamensfasen". Den skal tages seriøs, men ikke omsluge dit liv. Det er vigtigt at håndtere det med ærlighed og åbenhed og helt uden skam!

Andre kan ikke se det på dig, men du kommer hurtig til at virke mere selvvist ren og sker fordi du selv går og kæmper med noget. Dette behøver dog ikke at vare længe eller hel koste dig glæden. Det bedste er at stikke fingeren i jorden og bruge dine medmennesker og omgivelser som vejen tilbage.

I DETTE NUMMER

**HOVEDEMNE
"STRESS"**

FRA JER TIL JER

SCRIBO ERGO SUM

HOVEDTEMA I DENNE AVIS

”Jeg har stress”

FORFATTER: ANONYM

Jeg er en elev på 16 år og går på Aabenraa Statsskole.

Helt tilbage i januar og februar oplevede jeg et stort stressudbrud hos mig selv. Et udbrud jeg stadig kæmper lidt med og helt sikkert aldrig vil glemme.

Det begyndte på den måde at jeg en dag kom ud for lidt for mange afleveringer, som jeg bare ikke kunne overskue. Det fortsat indtil jeg til sidst intet kunne overskue og bare gik fuldstændig ned.

Jeg kontaktede min studievejleder, som gav mig nogle tips til hvordan jeg kunne ”komme ud af det”. Jeg synes personligt selv at disse tips hjalp i den grad, så jeg kontaktede derefter min klasselærer med håb om at hun kunne gøre noget.

Det hjalp i et lille stykke tid indtil det hele lige pludselig gik ned igen. Der kom en periode hvor det hele blot gentog sig, jeg gik ned endnu engang og havde igen så utrolig svært ved at overskue noget som helst. Jeg kunne side 2-3 timer det samme sted og tænke over alt det jeg skulle nå, men jeg kunne simpelthen ikke få mig selv taget sammen til at gøre de ting. Sådan fortsatte det bare i flere dage.

Nu og her går det lidt bedre, men jeg har stadig enkelte dage hvor det kommer lidt tilbage. Jeg har fortalt det til mine nærmeste venner og familie. *Jeg vil helst bare glemme det og har derfor valgt kun at lade det være i denne nøje udvalgte kreds af mennesker.*

Ser jeg et par år tilbage synes jeg ikke selv at stress lød så slemt, men nu hvor jeg selv har været igennem det, *så er det for mig ubeskriveligt at forklare mine følelser og indre kampe.* Abstrakt forklaret så kan der siges at det absolut ikke føles godt!

Det jeg gjorde for at hjælpe mig selv var at tænke godt om mig selv. ”Du gør det så godt du kan” fortalte jeg mig selv. Det var også det jeg fik at vide af menneskerne omkring mig. Selvom det nok ikke lyder til at hjælpe så meget, så tro det eller ej, det gjorde! Når jeg havde sagt det til mig selv, så føles det på en måde godt.

Det jeg vil sige har hjulpet og gjort at jeg her i dag har det bedre er det at jeg åbnede op overfor mine nærmeste, så de kunne hjælpe mig fremad, kunne komme med løsningsforslag og *ikke mindst støtte mig og stå ved min side.*

Mit råd til dig er derfor, åbn op. Det hjælper både andre med at forstå dig, men også dig selv.

SØG HJÆLP TIL HÅNDTERINGEN AF STRESS

Lider du under stress – søg hjælp

FORFATTER: MICHALA MARSTRAND

Et af de meget generende symptomer ved stress er, at man får kognitive vanskeligheder. Det vil sige at man ikke har de samme ressourcer til sin tænkning, som man ellers plejer at huske, ved at overskue og planlægge det mest nødvendige, eller bare at være så generelt bekymret, at det fylder alt for meget.

I det mentale motionscenter, som er oprettet af Psykiatrifonden, er der hjælp at hente for dig, der er klar over at du er stresset. Det vil desuden kunne være en god hjælp til dig, som er bekymret for, at du måske kan blive stresset.

Der er også hjælp til, hvordan du kan forklare det til andre, for kognitive vanskeligheder er jo ikke synlige. Dine omgivelser kan meget bedre støtte dig, når de har lidt forståelse for situationen.

I det mentale motionscenter er der gode forklaringer på det, der giver problemerne, der er enkle øvelser (vejtrækning m.m) samt brugbare råd til, hvordan du kan håndtere situationerne.

Det vil være en godt forslag at kigge dig omkring derinde, måske det ender ud med at være en hjælp enten for dig selv eller for en du kender.

Du kan hente hjælp hos psykiatrifonden.dk eller direkte ved at ringe 3929 3909.

VIDEN

Naturen og Stress

FORFATTER: MICHALA MARSTRAND

Vi hører hjemme i naturen.

Naturen er en del af os, vi er - fundamentalt set - *biologiske væsener* med en stor hjerne og særdeles anvendelige hænder.

Vores tilhørsforhold til naturen kan ligge os fjernt, rent bevidsthedsmæssigt. Men naturen er der, også selvom vores daglige tilværelse måske karakteriseres af skærme, asfalt, travlhed, modefænomener og diverse glimmer.

Naturen er noget af det hotteste lige nu i både erhvervslivet og i sundhedssektoren - fordi naturen er det stærkeste redskab, vi har, imod stress og stressrelaterede sygdomme. I naturen er der ro, man kan træne nærvær gennem sin genoplivning af sanserne, og man kan komme tilbage i balance og genetablere kreativiteten.

Men hvorfor vente, til der er brug for hjælp - når naturen står klar med hjælp til selvhjælp.

Hjerneforskningen er efterhånden kommet med en masse dokumentation for, hvordan naturen spiller sammen med os som biologiske væsener.

Eksempelvis frigives stoffer fra muldjorden, når vi roder i den med hænderne eller et redskab. Duften af fugtig muld registrerer vi via lugtesansen, men flere stoffer frigives og påvirker vores nervesystem. Det parasympatiske nervesystem stimuleres nemlig, så en eventuel ubalance med det sympatiske genoprettes. Sidstnævnte er det, som er i aktivitet med adrenalin og ”ANGRIB- eller-FLYGT” reaktionen i tilfælde af fare.

Indsigter fra hjerneforskningen kædes nu sammen med evolutionspsykologien.

- Hvad er det, vi har med fra naturen ?

- Hvilke mentale redskaber har vi brugt til at overleve, da vi boede i naturen ?

Det er stadig de redskaber, vi har til rådighed i dag. Dem, vi har brug for at genopdage, i en biologisk set fjern daglig tilværelse med skærme, asfalt, travlhed osv., osv. Det er et hamsterhjul, som let optager os så meget, at det går ud over balancerne.

Men hamsterhjul opbygger, ofte ganske umærkeligt over meget lang tid, stress.

Hellere forebyggende end helbredende, hvilket også gælder så mange andre steder indenfor det sunde liv og den gode trivsel.

Velkommen i naturen !

INTERVIEW

Få hjælp direkte fra skolen

FORFATTER: MICHALA MARSTRAND

Thomas Thorsen (TT), Maria Madsen (MM) og Rikke Svane Hansen (RSH) er vejleder på AASS. De fleste kender dem enten som "de onde" når det gælder fravær eller blot som studievejleder. De gælder dog også som elevernes tiltros personer f.eks. hvis man kæmper med eksamensangst, private problemer eller også med stress.

AASS AVIS har fået et kort interview med Rikke med lidt information.

Redaktion – Hvem er det der henvender sig til dig?

RSH - Det er jo et bredt spektrum af elever, og de fleste er nogen, som kommer selv. Det kan være noget, der knirker, eller at tilværelsen ikke former sig, som de gerne ville - og så er det godt med en snak. Sommetider har eleven noget her-og-nu, som han/hun vil snakke om, men andre gange er henvendelsen mere generel om 'bare noget, der trykker'.

Redaktion – Hvem tror du ikke henvender sig (og hvorfor)?

RSH - Det kan måske være svært at henvende sig, hvis man ikke selv synes, at der er noget konkret at snakke om.

Redaktion – Hvad er det, der er svært for folk; hvilken modstand skal de overkomme?

RSH - Generelt kan man godt sige, at man som udgangspunkt skal turde - altså have mod til - søge hjælp. Men vi vejledere vil rigtig gerne have, at eleven kommer tidligt, hvis der er et problem, for det gør det muligt for hjælpen at komme ind, før problemerne evt. er blevet større. Vi og underviserne opfordrer altid til, at eleverne siger noget til os, for ellers er det jo svært at hjælpe.

Redaktion – Hvad kan du bruges til som vejleder?

RSH - Vi kan ofte finde løsninger sammen med elevens lærere. Faktisk sættes der på en stor skole som AASS mange forskellige løsninger i spil,

som konkret kan stille eleven mere lige med de øvrige elever og give en reel chance for at gennemføre.

Man kan sige, at vi har mulighed for at give "hjælp til at kunne det, man kan".

Redaktion – Hvordan tackler du at nogen bliver sendt hen til dig?

RSH - Vi får først en god snak om, at vejlederen har en helt anden funktion end den, som handler om fravær og evt. sanktioner. Den funktion tager ledelsen sig nemlig af, og vi oplever sommetider en misforståelse, hvor eleverne ikke skelner tydeligt mellem de to funktioner. Så det er vigtigt at snakke om.

Vores opgave som vejledere har fokus på trivsel og fastholdelse, så det er med os, at eleven kan tale om situationen i skolen og derhjemme. Vi har tavshedspligt, og arbejder sammen med lærerne om at finde løsninger.

Vejlederne holder faste møder med klasselærerne, hvor der bliver holdt øje med studieaktiviteten. Netop for at komme tidligt på banen, vil vi gerne finde elever, som muligvis har det skidt - og det vil typisk være ting som at møde til undervisningen, være aktivt deltagende og klare sine afleveringer, som er det første, der glider, når der er nogle problemer.

Vejledere og undervisere tager udgangspunkt i, at man har kun kan lære, når man har det godt. Så det er baggrunden for vores indsats.

Redaktion – Er der flere der ikke har det godt med at snakke med dig, måske pga. rygter som fraværs vejleder?

RSH - Det prøver vi at undgå ved at være på besøg i hver klasse lige i starten af første år. Her fortæller vi om vores opgave som vejledere, nemlig at støtte til trivsel og gennemførelse, og at eventuelle sanktioner i forbindelse med højt fravær udelukkende ligger hos skolens ledelse. Se også svaret på spørgsmål 5.

Redaktion – Hvordan er det at have to kasketter dvs. både at være fraværs vejleder og en person at betro sig til?

RSH - Vi er 3 vejledere (Maria, Thomas og mig), og vi får klasserne tildelt som fast vejleder. Men vi er forskellige både som mennesker og med fag (naturvidenskab, sprogfag eller samfundsvidenskab), så man er velkommen til at henvende sig til den vejleder, som man selv gerne vil. Se også svaret på spørgsmål 5.

TIPS & TRICKS

Gode råd mod stress

FORFATTER: SKOLEAVIS - TEAMET

Når man går rundt med et permanent fyldt hoved, er det svært at komme på rette spor igen eller bare føle et splitsekund fred. Der er dog nogle ting der kan gøre det lidt nemmere.

- ♥ Hold pauser! Måske ved at gå en tur, bage en kage eller en powernap. Det er vigtigt du ikke holder pausen ved at se et afsnit af en serie for så er chancen for at du falder i staver for høj.
- ♥ Tag dybe indåndinger
- ♥ Gi´ ikke op bare fordi du ikke kan komme videre med en opgave eller et fag – start på en ny opgave, en ny bog eller et andet fag og vend tilbage senere
- ♥ Drik en kop stresslindrende te (eks. Sort eller grøn te)
- ♥ Tag et varmt bad – det hjælper kroppen med at slappe af og finde ny energi
- ♥ Få noget sukker op til hjernen. Lav dig en lille skål med noget sødt, så det ikke ender med at være for meget.
- ♥ Drik rigeligt med vand – gælder også vand med smag
- ♥ Tag en snak med en du føler dig tryk hos. Vigtigt er at du kan åbne op omkring dine følelser
- ♥ Skriv til læren om forlængelse, hvis det kan hjælpe – de forstår (oftest)
- ♥ Find hjælp udefra, hvis det går helt galt!
- ♥ Husk, ingen dømmes dig, dit helbred er vigtigst!

OPSKRIFT

Bag din egen anti-stress kage

FORFATTER: JULIE REIMERS

150 g smør, stuetemperatur
 100 g sukker
 100 g brun farin
 1 æg
 200 g hvedemel
 1 tsk bagepulver
 300 g valgfrit fyld (eks. Nødder eller chokolade)

Smør, farin og sukker piskes sammen til ensartet. Ægget tilsættes under piskning. De resterende ingredienser røres godt sammen. (Kan gøres med en røremaskine) Der formes ca. 10 kugler, som ligges på en bageplade med bagepapir og trykkes lidt flade.

Bages i ca. 15 minutter i en forvarmet ovn ved 175 grader, varmluft til kanten er gylden og midten lidt blød.



FRA JER TIL JER

Et hop i vandet

FORFATTER: METTE VELLING

Alle glæder sig og ser frem til studietur i 2.g. – både elever og lærere.

Min første studietur her på skolen gik til Barcelona sammen med en matematik-fysik klasse. Hverken eleverne eller jeg havde været i byen før, det havde matematiklæreren, og alt lød spændende. Jeg vidste, at byen ligger ud til vandet, og der er bynær strand. Den gang rejste vi i foråret og rejsemålet gik sydpå med forventning om sol, varme og mulighed for at hoppe i bølgen blå. Jeg havde en klar plan om, at vi alle skulle ud at bade, og alle skulle pakke badetøj med i bagagen. Barcelona er en fantastisk by, vi fik set og oplevet rigtig meget, bortset fra det forfriskende afkølede hop i havet. Det var jo ikke godt, så temmelig kækt fik jeg pisket en stemning frem i klassen om, at vi i fællesskab på årets første varme dag ville udleve badeseancen her i Åbenrå, Sønderstrand.

Som sagt så gjort – dog hvad jeg troede ville være easy-peasy viste sig at være lidt mere kompliceret, for hvad tager jeg som lærer og midaldrende kone på? Bikini? – næppe.

Efter hjernevridninger og vejledning fra mine nærmeste faldt valget på en meget italiensk blå sag med flæser og draperinger.

Vi kom i vandet en dag sidst i april, drengene var særligt gode til at vise vej, men flere af pigerne sprang fra.

Det var koldt, forfriskende og sjovt, men en anden gang springer jeg de kække ideer over.

Jeg har siden været i Barcelona og kan anbefale stranden, den er meget fin!



Billedet er taget fra Google.

INFORMATION

Hvem er du?

FORFATTER: JULIE REIMERS

Fra jer til jer er nogle rubrikker i avisen, hvor alt indholdet kommer fra jer. Jer som elever og jer som lærer.

Et fast indhold vil være en lille anekdote fra en ansat her på skolen.

Resten af siden er perfekt til en lille historie fra en af jer læser, denne gang er det en personlig oplevelse om Ultimate. En anden gang kunne det være en bog, en film eller en serieanmeldelse. En tredje gang kunne det være en artikel om hvordan du som elev har det på skolen eller i din fritid.

Du er også velkommen til selv at finde på en ide, måske har du et emne du godt gad at skrive en artikel om eller blot en nyhed du gerne vil dele.

Fra jer til jer, er jeres helt egen skabninger og afhænger helt af hvad I indsender.

Så vær med til at skabe en helt unik avis vi alle på Aabenraa Statsskole kan nyde.

Har du noget du vil indsende eller har du

nogle spørgsmål så send det til: skoleavisen@statsskolen.dk

ULTIMATE

Ultimate, et fællesskab

FORFATTER: ILJA GROENEMEIJER NIELSEN

Et par måneder inde i 1.g tog jeg mig sammen til at tage til min første ultimate træning. Jeg havde spillet det lidt før og havde synes det var supersjovt i grundforløbet, så jeg ville prøve at give det en chance, og wow hvor er jeg glad for at jeg gjorde!

Det var noget helt andet end det vi havde lavet i skolen, og jeg blev udfordret på både fysisk, teknisk og taktisk til hver eneste træning. Vigtigt af alt, var der ikke en eneste træning hvor man ikke grinte eller fik talt med nogen søde mennesker. Desuden var det nu også lidt sejt som lille putte at kunne sige hej til så mange 2.- og 3.g'ere på gangene. Det gav en følelse af at man passede ind på skolen, og ikke bare ens årgang.

Kort efter jeg var startet fik jeg lov til at tage med en stor del af holdet til Gym DM i ultimate, hvor vi repræsenterede AASS. Det var lidt skræmmende at være omgivet af så mange fremmede mennesker på ens egen alder, som man følte konstant dømte en for hvordan man begav sig - det var vel en konkurrence.

Men det pres lettede hurtigt, da flere af de ældre spillere kendte nogle fra de andre skoler, som de havde spillet med før. Det gav mig et helt nyt syn på ultimate, for det var som et net af venskaber de alle delte, spredt over hele Danmark.

Her kendte alle hinanden, og de nydte at møde hinanden på banen. Vi endte med at blive nummer chok og vandt kun én enkelt af kampene. Men vi spillede, og jeg var officielt hooked.

Nu har jeg snart gået til ultimate i 2,5 år, og pga. corona har der ikke været super mange muligheder for at skabe sådan et netværk. Men jeg ved, at hvor end jeg ender med at studere videre, vil der være et fællesskab til ultimate som jeg er en del af. Jeg glæder mig til at være en af de gamle spillere, der kommer forbi til træning hos AUC Mojn hver gang jeg er hjemme, og forhåbentlig se hvordan de nyere generationer på AASS har det.

Alle er velkommen! AUC Mojn, ultimate træning, man+ons 16-18, bag svømmehallen ved Arena

SKOLERELATERET

Årets første fællessamling for 1.G og 1.HF

FORFATTER: JULIE REIMERS

Sidste fredag d. 28. Maj blev den første rigtige fællessamling afholdt for alle 1.G og 1.HF'ere. 1.G musik klasse 20m skænkede os med den bedste musik man kunne ønske sig blandt andet KISS fra 80'erne Prince. Derfor vil vi som skoleavis på hele skolens vejne sige tak til hele 20m klassen for at pifte en god stemning op, især under denne tid. En særlig tak skal gå til de tre utrolig dygtige sanger, som var modige nok til at synge foran så stor en mængde af mennesker.

Tak til:

Dagmar Lundgaard

Lærke Seaton

Regitze Christensen

Det var fedt at se hvordan alle gik med på den og bare havde en god tid. SKÅL for i år og flere gode fællessamlinger.

I NÆSTE AVIS

Er du frisk på næste udgave – få et lille indblik

FORFATTER: SKOLE-AVIS TEMAET

Udgave 3 af avisen bliver lidt af en `speciel edition`, da det vil være en hyldest til 3.G og 2.HF'erne.

Der kommer også en ny rubrik ved navnet "SCRIBO ERGO SUM", som vil indeholde nogle små og ikke mindst spændende konkurrencer, så hold øjnene åben. Hvis du allerede vil forberede noget, så handler "SCRIBO ERGO SUM" om poesi. Her er en lille prosa med titlen "Oppe hele natten", passende til denne avis' emne som eksempel:

Når jeg ligger vågen i sengen
kører tankerne rundt i hovedet
Jeg prøver og prøver at finde ro
men med skole, arbejde og livet
Er jeg stresset
Jeg stirrer blankt ind i spejlet
Og føler at jeg totalt har fejlet
Jeg er ikke opmærksom på
at det er min sjæl i spejlet jeg kigger på
Jeg ser intet
Jeg leder efter distraktioner
men ikke skudklare patroner
Jeg sidder og tænker
hvorfor føler jeg mig sat i lænker?
Jeg dækker mit ansigt
For at føle mig okay
tager jakken på
trækker hættten op
Træder ud i natten efter noget
Noget godt
Natten er stille
Jeg føler min krop synke
Jeg ser på fremtiden
drømmer om at finde håb
men der er kun råb
Fremtiden ser svag ud
Mine øjenlåg føles tunge
musklerne trætte
Oppe hele natten
Skriver indtil mine fingre bløder
Digte om håb og ikke råb
For når jeg ligger vågen i sengen
Kører tankerne rundt i hovedet
Jeg prøver og prøver at finde ro
Men med skole, arbejde og livet
Er jeg stresset

Forfatter: Isabella Jürgensen

REDAKTIONEN HAR BRUG FOR JERES HJÆLP

Forevige dine minder

FORFATTER: JULIE REIMERS

Nu når vi er ved at nærme os årets afslutning vil den næste udgave være en såkaldt "afslutningsavis" til ære for dette års afgangselever.

Dertil har redaktionen dog brug for jeres indsats.

I har mulighed for at sende hilsner til konkrete personer, såvel elever som ansatte.

I kan også dele nogle af jeres historier og oplevelser med resten af skolen og dermed forevige dem og gøre dem til et minde.