FLOW BOX

Ausgabe_01

WHAT'S APP?

Die besten Apps für dein Smartphone

OFFLINE ACTION

12 kreative Challenges für dich und deine Freunde

#UNFOLLOW WHATUWANT

Wie du deine Timeslines & Feeds positiver gestalten kannst

ZENTAGLE

Ganz einfach kreativ werden

FLOW

HEY!

Wir freuen uns, euch die erste Ausgabe der „FLWBOX“ - Rufname FLOWBOX - vorzustellen. Der große Bruder der FLOWKISTE hat für euch aktuelle Tipps, Tricks, Trends und eine Menge Wissenswertes im Gepäck, denn in der FLWBOX geht es um euch und eure Themen! Habt ihr Tipps, Anregungen oder wollt einfach mal was loswerden? Schickt uns eine Mail an flowreader@kjh-flow.de. Wir sind gespannt auf den Austausch mit euch und wünschen euch viel Freude mit der ersten Ausgabe.

Eure

FLWBOX - REDAKTION

#KJHFLOW
#WIRFÜREUCH

IMPRINT

HERAUSGEGEBEN DURCH
KJH FLOW GGMBH
AM LAMPERFELD 7, 46236 BOTTROP
NOVEMBER 2021

DESIGN / LAYOUT / TEXT
JULIA MARYNIAK

QUELLEN, FOTOS & GRAFIKEN
WWW.VECTEEZY.DE
WWW.UNSPLASH.DE
BZGA - JUGENDPORTAL
WWW.KLICKSAFE.COM

KJH FLOW

KINDER – UND JUGENDHILFE FLOW

FLW BOX

T O P I C S

#INFOBOX

UNFOLLOW WHAT YOU WANT ... 2
Wie du deine Timeline & Feeds positiver gestalten kannst.

#FOTOBOX

EURE GRUPPENPROJEKTE ... 8
Aktionen, Projekte & Ferienfreizeiten direkt aus unseren stationären und ambulanten Gruppen.

#QUIZBOX

TEST: WO LIEGt DEINE KREATIVE STÄRKE? ... 17
Du willst herausfinden, wo dein kreatives Potential liegt? Mach den Test!

#REALTALKBOX

MIT FILTER SIND WIR ALLE GLEICH ... 18
Auf eine Runde Realtalk über Social Media & den Filter-Wahnsinn.

#MEDIABOX

OFFLINE ACTION ... 20
Smartphone aus und los gehts mit 12 Offline-Challenges für dich un deine Freund*innen!

#MEDIABOX

WHAT'S APP? ... 22
Die besten, coolsten und nachhaltigsten Apps, die du definitiv auf deinem Smartphone brauchst

#CREATIVEBOX

ZENTANGLE ... 24
Werde kreativ mit dem Illustrations-Trend!

#HELLOBOX

MACH MIT! STELLT SICH VOR ... 26
Wer steckt eigentlich hinter der Mach-Mit-Stelle? Wir haben für euch die wirklich wichtigen Fragen gestellt.

#UNFOLLOW WHATUWANT

#UN FOLLOW WHAT U WANT

So mancher Beitrag auf Social Media zieht uns runter. Der Grund daür kann bei jedem unterschiedlich sein - hinnehmen müssen wir das trotzdem nicht! Wie wir unsere Timelines positiver gestalten können und beim scrollen durch den Feed ein besseres Gefühl bekommen können, zeigen wir euch hier.

Zwei Stunden am Tag, 14 Stunden pro Woche - das ist im Durschnitt die Zeit, die ein Jugendlicher auf Instagram verbringt. Täglich 120 Minuten, in der wir vor allem Inhalte konsumieren. 120 Minuten, die uns, unsere Denkweise und unsere Haltung zu uns selbst mal mehr, mal weniger stark beeinflussen. Es ist also an der Zeit, sich kritisch damit auseinanderzusetzen, was wir tagtäglich in unser Leben lassen und was wir zukünftig daraus verbannen.

You get what you want

Um zu verstehen, warum uns bestimmte Inhalte bei Instagram, Facebook und co angezeigt werden, ist zunächst ein Blick auf die Funktionsweise von Social Media Plattformen notwendig. Instagram arbeitet beispielsweise mit einem Algorithmus, um seinen Usern einen personalisierten Feed zu bieten: Je mehr Beiträge ich mir zu einer Person oder einem Thema anschaue, desto häufiger zeigt mir Instagram ähnliche Inhalte an. Daher kann es durchaus sein, dass man regelmäßig Fotos oder Videos sieht, die einen gar nicht wirklich glücklich machen.

Digitales Ausmisten

Social Media soll Spaß machen, inspirieren und mit Freunden verbinden. Aber eines möchte niemand von uns: sich schlecht und weniger wert fühlen! Auf einer Plattform, die hauptsächlich auf Äußerlichkeiten, gestellten Fotos und Konsum beruht, ist das manchmal gar nicht so einfach.

Was daher nur hilft: zu kontrollieren, welche Profile ich abonniere und welche Beiträge ich like. Bevor du allerdings wild Profile deabonnierst und aus deinem digitalen Umfeld entffernst, helfen folgende Fragen um zu entscheiden, was bleiben darf und was weichen muss:

- Fühle ich mich durch dieses Profil schlecht bzw. weniger wert? (Stichwort große Influencer, Instagramstars, Travelblogger)

- Wird auf diesem Profil etwas gezeigt, mit dem ich nicht einverstanden bin? (Mobbing, Gewalt etc.)

- Behandelt dieses Profil Themen, die mich selbst triggern? (Psychische Krankheiten wie Esstörungen etc)

- Mag ich die Person vielleicht gar nicht, schaue mir aber trotzdem dauernd sein oder ihr Profil an, weil es mich beschäftigt? (Hate-Watching)

All we need are Likes?

Soziale Medien wie Instagram können zur Gefahr werden, wenn ich erst durch eine bestimmte Anzahl an Likes glauben kann, dass ich schön, liebenswert oder gut genug bin. Wenn ein negativer Kommentar zu meinem Foto ausreicht, um immens an mir selbst zweifeln zu lassen. Wenn die eigenen Gedanken schon überkritisch sind und die Kommentare von anderen nur noch mehr darin bestätigen. Wenn ich meinen eigenen Wert von der Meinung anderer Menschen abhängig mache.

Solange du deinen eigenen Wert nicht kennst, hat schließlich jeder noch so anonyme Nutzer die Macht, dich zu verletzen.

Von emotionalen Verletzungen

Stell dir vor, du wirst verletzt und ziehst dir eine tiefe Wunde zu. Was tust du? Du gehst wahrscheinlich zum Arzt, wo sie behandelt wird.

Aber was ist, wenn es eine emotionale Wunde ist? Meistens schauen wir uns die lieber nicht so genau an. Stattdessen lenken wir uns ab, damit wir uns besser fühlen. Das ist, als ob wir einfach provisorisch ein paar Pflaster über eine Fleischwunde kleben würden. Man sieht sie zwar erstmal nicht mehr, aber verheilen wird sie auf diese Weise bestimmt nicht. Je länger wir auf Instagram & Co untewegs sind, umso mehr koppeln wir die Versorgung unserer emotionalen Wunden mit der Aufmerksamkeit von außen. Viele Likes, positive Kommentare und neue Follower lassen uns gut fühlen - als hätten wir wirklich etwas erreicht. Kritische Kommentare oder einen Verlust an Follower lässt uns in unseren Köpfen schnell als Versager darstellen.

Im Social Media Strudel

Gleichzeitig macht uns Perfektionismus das Leben schwer: Egal, ob es darum geht, einen Beitrag vorzubereiten oder Kommentare und Nachrichten zu beantworten – aus Sorge, eine Angriffsfläche bieten zu können und in einen eventuellen „Shitstorm“ zu geraten, kann sich ein enormer Druck aufbauen.

Das kann dazu führen, dass sich jeder Gedanke um den nächsten Beitrag, um beeindruckende Bilder und inspirierende Texte dreht. Um Follower, Likes und Kommentare. Um Reichweite und Algorithmen. Und zwar so sehr, dass man sich selbst keine Zeit mehr lässt, wirklich zu leben.

Detox vom Handybildschirm

Du kannst eine tägliche Erinnerung verwenden, um die Zeit zu begrenzen die du mit Instagram verbringen möchtest. Hinterfrage dich selbst, wann du die Zeit dort genießt und aktiv nutzt und wann du in sinnloses Scrollen durch den Explore-Feed abdriftest. Das festlegen einer täglichen Erinnerung kann bei den meisten Smartphones einfach über eine individuelle Anpassung der Bildschirmzeit eingestellt werden.

#ALL WE NEED ARE LIKES?

Hate Kommentare auf Social Media:Was kannst du tun?

Anonyme Profile, Fake-User oder Bots - wir alle kennen sie und oftmals haben sie eines gemeinsam: Sie nutzen die Welt des Internets, um Frust abzuladen und schreiben fiese Nachrichten oder Kommentare. Wie geht man nun um mit so direkter Kritik an der eigenen Person? Wie reagiert man auf kritische Nachrichten und Hate-Kommentare im Netz richtig?

Was geht - was geht zu weit?

Bevor man sich fragt, wie man mit einem fiesen Kommentar unter seinem neuen Bild oder einer negativen Bermerkungen eines anderen Users umgeht, ist eine klare Abgrenzung zwischen negativer Kritik und Cybermobbing nötig. Handelt es sich um Cybermobbing und nicht lediglich um einen fiesen Kommentar, musst du dir gar nichts gefallen lassen, sondern kannst dagegen vorgehen.

Cybermobbing bezeichnet absichtliches Beleidigen, Bedrohen, Bloßstellen und Belästigen anderer Personen über einen längeren Zeitraum hinweg. Darunter zählt neben dem Verschicken böser Nachrichten und Kommentaren auch die Verbreitung herabwürdigender Fotos und Videos oder das öffentliche Lästern über einer Person in bestimmten Foren oder der Kommentarspalte.

Hate Aid

HateAid bietet Betroffenen digitaler Gewalt ein kostenloses Beratungsangebot und Prozesskostenfinanzierung. Menschen, die online Hass und Hetze erleben, die beleidigt, verleumdet oder bedroht werden, können sich an HateAid wenden. HateAid hilft allen, die selbst keinen Hass verbreiten – unabhängig von Nationalität, Hautfarbe, Religion, Alter, Geschlecht, sexueller Orientierung, politischer Meinung und körperlicher Versehrtheit. Die gemeinnützige Organisation unterstützt Opfer von digitaler Gewalt bei Rechtsdurchsetzung, Prozesskostenfinanzierung und der Löschung von Inhalten, sammelt Informationen über digitale Gewalt und Strategie der Täter*innen und bietet eine Sicherheits- und Kommunikationsberatung an.

Mehr Infos erhälst du unter www.hateaid.de

Long Story short: Solange du sachliche und konstruktive Kritik erhälst, kannst du diese möglicherweise als Denkanstoß nutzen. Auch konstruktive Kritik musst du nicht immer unter deinen Posts stehen lassen, wenn du sie dort nicht sehen möchtest. Schließlich gilt: dein Account, deine Regeln. Den selben Respekt solltest ebenso anderen Usern gegenüber bringen. Solltest du also bei jemand anderem kommentieren, achte darauf, ob deine Kritik überhaupt angebracht ist und im Zweifel nicht auch per privater Nachricht ausgesprochen werden kann.

Viele Menschen - viele Meinungen

Verschiedene Menschen mit unterschiedlichen Meinungen und Ansichten können deine Posts sehen. Da ist es vollkommen normal, dass nicht jedem gefällt, was ein anderer veröffentlicht. Du kannst dir aber immer mal wieder bewusst machen, dass du nicht jedem gefallen musst! Du kannst dich und deinen Account entsprechend schützen. Hierfür hat z. B. Instagram diverse Möglichkeiten geschaffen:

- **Verwaltung deiner Privatsphäre**

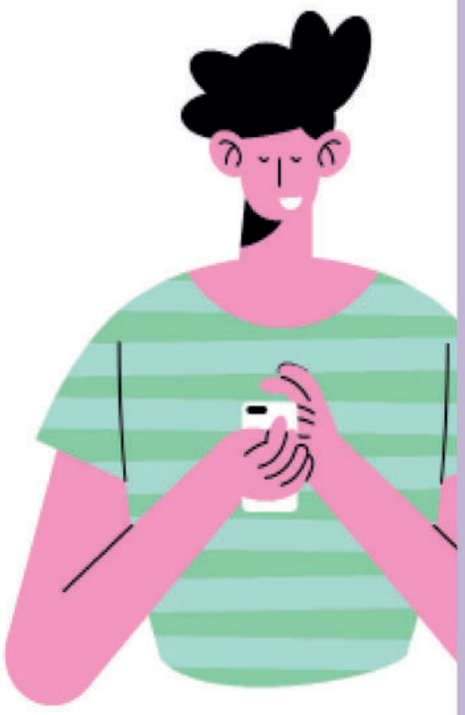
Ein privates Konto bedeutet, dass deine Inhalte nur von Personen gesehen werden, die die Erlaubnis dazu haben. Wenn das Konto öffentlich ist, können alle Personen die Inhalte sehen, die du auf Stories, im Feed oder auf Live postest und jeder kann dir ohne Bestätigung folgen. Du kannst Follower entfernen, festlegen, wer Beiträge kommentieren darf, du kannst auch das Tool „Aktivitätsstatus anzeigen" deaktivieren, damit niemand sieht, wann du online warst.

- **Konten blockieren**

Du kannst Konten blockieren, mit denen du nicht interagieren möchtest. Das bedeutet, dass die entsprechende Person deine Beiträge, Stories und Live-Übertragungen nicht mehr sehen oder kommentieren kann. Wenn du ein Konto blockierst, wird die Person nicht benachrichtigt. Du kannst die Blockierung jederzeit aufheben.

- **Kommentare verwalten**

Du hast die Kontrolle darüber, wer deine Fotos und Videos kommentieren kann. Im Abschnitt „Kommentareinstellungen" der App-Einstellungen sind folgende Einstellungen möglich: Kommentare von allen Personen, von eigenen Abonnenten und deren Abonnenten, nur von Personen, denen du folgst, oder nur von eigenen Abonnenten zulassen. Du kannst Kommentare auch komplett von deinen Beiträgen entfernen.



B E I S P I E L: Cybermobbing oder nicht?

Kein Cybermobbing

Lukas hat zum dritten Mal ein Foto von Daniel bei Instagram kommentiert und die Qualität des Fotos sowie die Belichtung bemängelt. Daniel findet das nicht cool. Er geht jedoch in sich und erkennt, dass Lukas' Kritik nicht gegen seine Person, sondern lediglich gegen seine Fotografie geht und ihn zur Verbesserung seiner Fähigkeiten motivieren kann.

Cybermobbing

Selina verbreitet schon seit mehreren Wochen auf Facebook und Instagram Unwahrheiten und intime Details über Emma. Zusätzlich schickt sie Emma immer wieder Nachrichten, wie dumm sie sei.

Das 1 x 1 bei Hatekommentaren

Soviel steht fest: Ungerechtfertigte Kritik oder Hate musst du dir defintiv nicht zu Herzen nehmen! Raus aus der Timeline mit Inhalten und Personen, die dir ein schlechtes Gefühl geben. Hier haben wir ein paar Tipps für den Umgang mit Hate- Nachrichten und Kommentaren:

- **Grenzen kennen!**
Du musst dir Hate auf keinen Fall gefallen lassen! Vor allem dann nicht, wenn sich die bösen Kommentare und fiese Nachrichten häufen. Der Übergang zum Cybermobbing kann hier schnell fließend sein. Daher kannst du alle Nachrichten, Kommentare und co löschen, die dich beleidigen und dich angreifen. So räumst du deinen Account auf und schaffst eine positive Atmosphäre.

- **Hilfe suchen!**
Sprich mit deiner Vertrauensperson oder Freunden darüber, was dir der- oder diejenige geschrieben hat. So bist du mit deinen negativen Gefühlen nicht alleine.

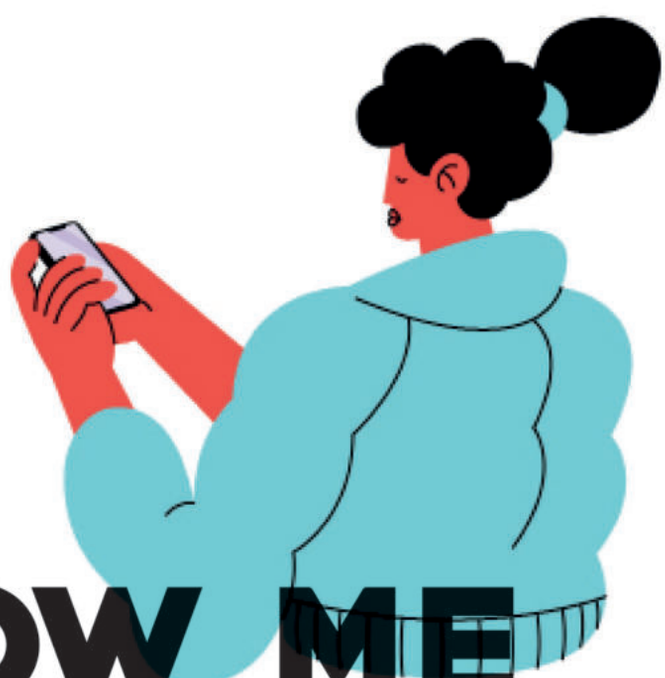
- **Hater direkt ansprechen!**
Wenn der Hater nicht anonym im Netz auftritt und du ihn möglicherweise sogar kennst, dann kannst du ihn kontaktieren und sachlich zur Rede stellen. So machst du ihm klar, welche Gefühle sein Verhalten bei dir auslöst und gibst ihm zu verstehen, dass er damit aufhören soll.

- **Auf das Positive fokussieren!**
Versuche, der Kritik bzw. dem Hate nicht zu viel Aufmerksamkeit zu schenken und dich stattdessen auf positive Dinge zu konzentrieren. Unter deinem neuen Foto sind fünf positive Kommentare deiner Freunde? - Super! Du erhältst ein Kompliment für deinen Charakter? – Wie cool! Das sind die Dinge, an die du dich erinnern kannst.

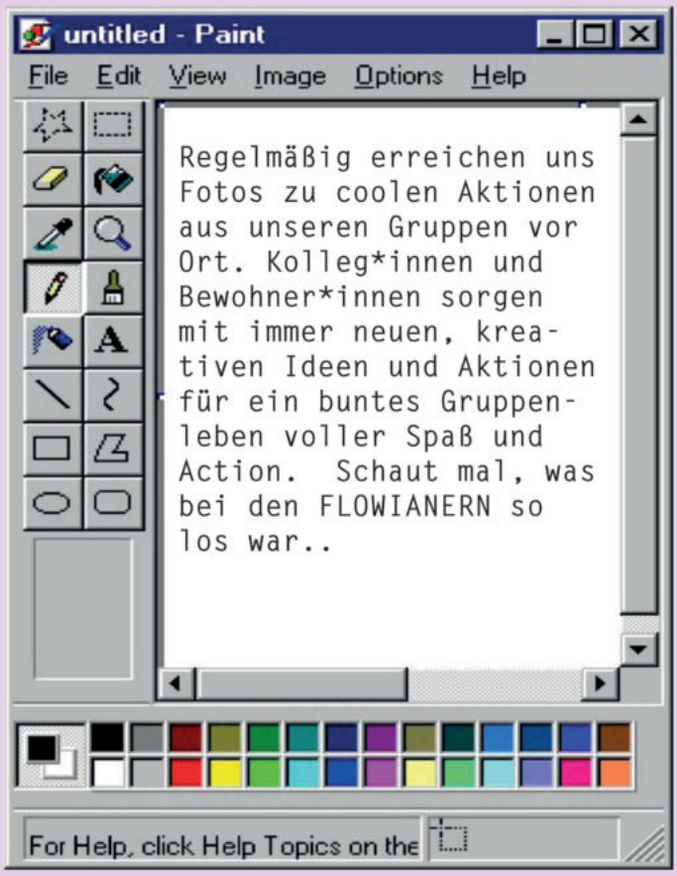
Kritische Kommentare und Hass im World Wide Web werden auch in der Zukunft ein Problem sein. An kaum einem anderen Ort ist es so einfach möglich, andere anonym zu kritisieren und zu beleidigen. Du musst daher keiner bösen Nachrichten und keinem fiesen Kommentar die Macht geben, dich runterzuziehen und an deinem Selbstwert zu zweifeln! Du entscheidest, was schön ist, was du mit der Welt teilen möchtest und wo deine Grenze liegt. Gib Hatern daher keine Chance und schaff dir eine positive Online-Atmosphäre.

T I P P

Bevor du Nachrichten/Kommentare etc. löscht, kannst du Screenshots machen und sie deinen Betreuer*innen, Mentor*innen und/oder einer anderen Vertrauensperson zeigen. So können sie dich besser unterstützen. Zudem bietet auch fast jede Social-Media-Plattform die Möglichkeit, einen User zu melden bzw. zu blockieren. So hast du erstmal wieder Ruhe.



#FOLLOW ME IN REAL LIFE



EURE GRUPPEN AKTIONEN

GARTEN-UMGESTALTUNG

WG FLOW GELSENKIRCHEN

Unsere WG FLOW Gelsenkirchen hat den Lockdown genutzt, und ihren Garten umgestaltet. Das Ergebnis kann sich sehen lassen! Neben der Neubepflanzung des Beetes und der Kräuterpalette, wurde auch ein neues Wildblumenbeet angelegt und ein kleines Gewächshaus für das Züchten von eigenem Gemüse angeschafft.

DIY APFELKOMPOTT

IWG+ FLOW AHAUS

Lecker! Im vergangenen Herbst hat die IWG+ FLOW Ahaus fleißig ihre Apfelbäume leer geerntet und köstliches Apfelmus gezaubert. Praktisch, wenn man solche Köstlichkeiten im eigenen Garten hat!

WIR SEHEN UNS AUF DEM PLATZ!

AKTIVWELTEN NACH INGO ANDERBRÜGGE

Kick it like FLOW! Insgesamt 40 Kinder zwischen 7 und 20 Jahren aus verschiedenen Projekten der FLOW nahmen am Fußballtraining in der Aktivwelten nach Ingo Anderbrügge auf dem Sportplatz des ETuS haltern 1927 e.V. teil. Bei bestem Wetter wurde Corona-konform mit profesionellen Trainern auf dem Platz trainiert,Strategien erarbeitet und am perfekten Teamwork gefeilt. Als tollen Abschluss eines sportlichen Tages durften die Nachwuchskicker auch noch ein Trikot mit nach Hause nehmen, welche uns durch das Sponsoring der BKK Bahn ermöglicht wurde.

MÄDCHEN- & JUNGSTAG

FIT FLOW MARL

Die Kids der FIT FLOW Marl haben es sich beim Mädchen- und Jungstag so richtig gut gehen lassen! Für die Mädels stand ein „Beauty Tag“ auf dem Programm, inklusive Maniküre und frischen Gesichtsmasken. Die Jungsclique wappnete sich mit Rucksack und Trinkflasche und wanderte zur Halde. Ein cooler Tag!

KUNST MAL ANDERS

BRÜCKE FLOW BOTTROP

Richtig künstlerisch wurde es in unserer BRÜCKE FLOW Bottrop. Die FLOW-Kollegen Ramona Wenke und Kalle Rossmann ermöglichten mit Unterstützung des Quartierfonts Batenbrock ein Kunstprojekt, dass viel Anklang bei den Kindern und Familen aus dem Stadtteil fand. Die Ergebnisse können sich sehen lassen!

▼▼▼

Auch die Kolleg*innen und Kids der WG FLOW Erkenschwick haben es sich nicht langweilig werden lassen im Lockdown und die Ärmel hochgekrempelt! Dank Teampower und jeder Menge Schweiß wurde der komplette Garten trotz hochsommerlicher Temperaturen in Rekordzeit umgegraben. Die Firma Vockel setzte bereits Reckstangen und sorgt damit für sportlichen Spaß im heimischen Garten. Wir sind gespant auf das Endergebniss!

ES WIRD GRÜN IN ERKENSCHWICK!

WG FLOW ERKENSCHWICK

Die Kolleg*innen und Bewohner*innen unseres WV FLOW Witten packten die Taschen: Es ging ab zu Ferienfreizeit in Cuxhaven! Neben Chill-Out-Time am Strand gab es auch ordentlich Action für beim Stand-up-Paddeling und Wassersport. Wer bekommt auch direkt Fernweh?

AUSZEIT IN CUXHAVEN

WV FLOW WITTEN

GRAFFITI FUN & ACRYLIC POURING

WV FLOW WITTEN & IWG FLOW DUISBURG

Das in unserem WV FLOW Witten echte Kunstraketen wohnen, ist seit der „FlowArt“ Kunstaktion schon längst kein Gheimnis mehr. Jetz legen unsere Wittener Kids noch einen drauf und haben sich nicht nur erneut mit Acrylfarbe ausgetobt, sondern haben ihre Kunst auch auf größere Flächen verlagert. Beim Graffitiprojekt hatten die Jugendlichen eine menge Spaß daran, sich an der legalen Hall of Fame der Stadt Witten zu verewigen.
Auch der Innenhof IWG FLOW Duisburg hat einen neuen Anstrich bekommen. Beim Graffiti-Workshop mit Streeetartkünstler Mr. Oreo konnten sich unsere Bewohner aus Duisburg und Witten unter professioneller Anleitung intensiv mit dem Thema Streetart auseinandersetzen. Nach dem ersten Kennenlernen von Dosen, Farben und den verschiedenen Techniken wurde erst einmal gebrainstormt: Was soll denn nun an die Mauer? Die Motivwahl aus einem kreativen Mix aus verschiedenen Elementen vor einer Skyline überzeugte schließlich! Pssst.. wisst ihr, zu welchem Auto das Nummernschild gehört? ;-)

JUBILAUM IN KLITTEN

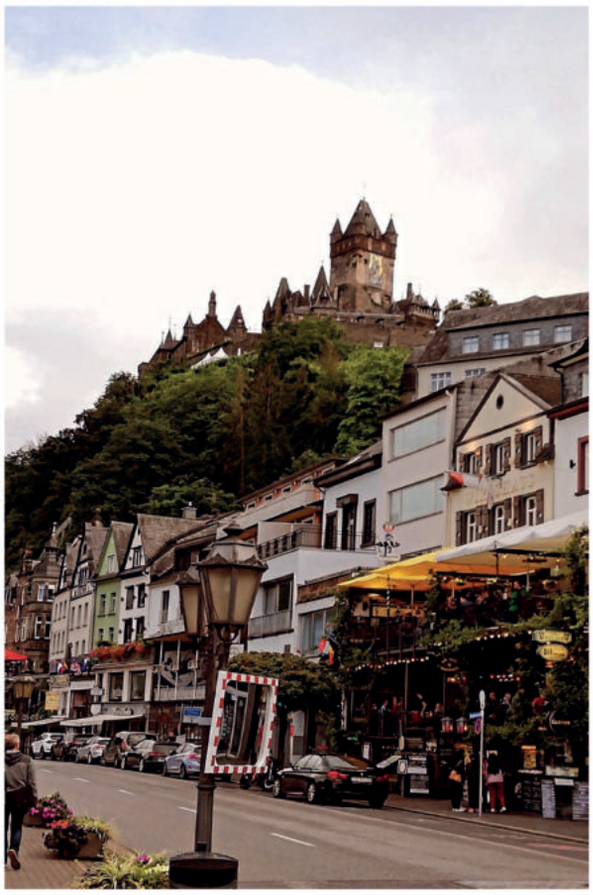
KWG FLOW KLITTEN

Happy Birthday, liebe KWG FLOW Klitten! Das 10-jährige Gruppenjubiläum wurde bei Kaiserwetter und in bester Gesellschaft ordentlich gefeiert. Neben einem buten Rahmenprogramm mit vielen, interaktiver Spielen und einem Fußballturnier gab es on top noch eine Bulli-Fahrt durch das schöne Biosphärenreservat Oberlausitz.

AUF NACH COCHEM!

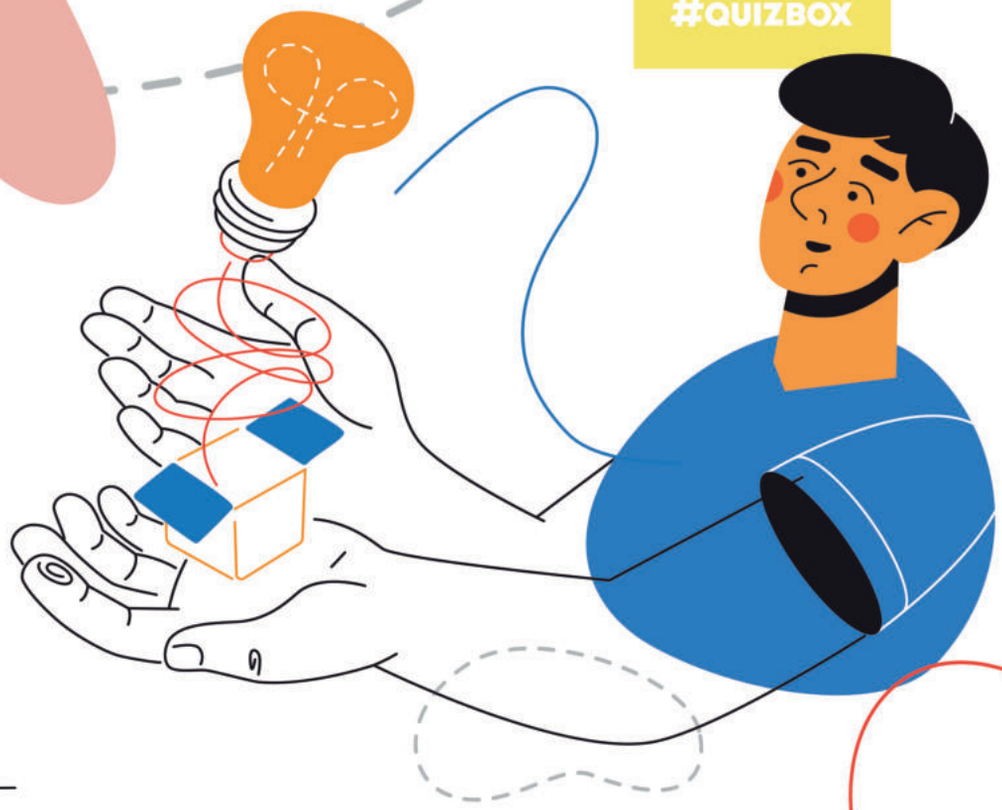
WG FLOW HALTERN

Unsere WG FLOW Haltern packte diesen Sommer die Bullis voll und es ging ab ins malerische Cochem. Neben viel Action im Tier- und Freizeitpark Klotten und einer Fahrt auf der steilsten(!) Wasserbahn in Rheinland-Pfalz, konnten sich unsere Adrenalinjunkies im Ferienresort Roompot bei Minigolf, Kinderdisco,Karaokespaß und Spieleabenden auch ordentlich entspannen und neue Kraft tanken. Um die Abenteuerlust aber nicht ganz verebben zu lassen, wurde die Reichburgs Cochem erforscht, der tolle Ausblick genossen und sogar einige Geheimtüren entdeckt. Als krönenden Abschluss konnte die Gruppe den finalen Tag der Ferienfreizeit im Fort-Fun-Park verbringen und die Sommerrodelbahn ordentlich auf Herz und Nieren testen. Mit vielen Erinnerungen, tausend neuen Eindrucken und Bauschmerzen vom vielen Lachen ging es anschließend zurück ins heimische Haltern.



TEST: WO LIEGT DEIN KREATIVES POTENTIAL?

Du denkst, du bist nicht kreativ? Von wegen! Jeder schöpft seine Kreativität aus anderen Quellen. Finde mit diesem Test heraus, wo deine Stärken liegen! Die Auswertung findest du auf der letzten Seite!



1. Ein*e Freund*in ruft an und hat eine Bitte. Welche erfüllst du Ihm/ihr am ehesten?

A) Ich habe schlimmen Liebeskummer, hast du Zeit für mich?

B) Kommst du mit mir in die Karaoke-Bar? Ich trau mich nicht alleine.

C) Suchst du mit mir Sachen für den Flohmarkt raus?

D) Ich komme mit meinen Referatsthema für die Schule nicht zurecht. Kannst du kurz helfen?

2. Wie gehst du an wichtige Entscheidungen ran?

A) Ich rede mit meinen Freund*inne, Mentor*innen und/oder meiner Familie darüber.

B) Ich höre einfach auf mein Bauchgefühl – wird schon werden!

C) Ich mache mir eine Pro und Contra Liste und wäge so ab.

D) Ich vergleiche und recherchiere soviel, wie ich kann, um mir die Entscheidung zu erleichtern.

3. Du nimmst an einem Schreibwettbewerb teil. Welche Wörter inspirieren dich am ehesten zu einer Kurzgeschichte?

A) Weite – Geheimnis – Horizont – Segelboot

B) Sonnenschirm – Foto – Strand – Flaschenpost

C) Sturm – Rache – Brief – Schatzkarte

D) Gemälde – Dieb – Fälschung – Flucht

4. Wobei kannst du am besten abschalten?

A) Das kommt ganz auf meine Stimmung an. Manchmal bin ich gern unter Leuten, manchmal lieber für mich.

B) Im Kreis meiner Freunde und/oder Familie. Da fühl ich mich immer wohl!

C) Im Gym, Fußballverein oder Yogakurs – hauptsache, ich bewege mich!

D) Alleine, in der Natur, meinem Zimmer oder bei meinem Hobby fühle ich mich am entspanntesten.

5. Inspiration suche ich mir am liebsten ..

A) .. innerhalb von guten Gesprächen mit Freunden und Familie

B) .. auf trubeligen Partys. Viele Leute – viele coole Ideen!

C) .. während meines lang geplanten Wochenend-ausflugs in einer gemütlichen Hütte im Wald

D) ... auf Blogs, Social Media, in Magazinen oder Büchern

MIT *Filter* SIND WIR ALLE GLEICH

Makellose Haut, ein süßes Stupsnäschen, große Augen und harmonische Farben – vor ein paar Jahren kannte man das nur beim Anschauen bekannter Modezeitschriften mit scheinbar perfekten Models.
Aber: Seit Instagram, Snapchat und Co. sieht beinahe jedes Foto auf Social-Media-Plattformen genauso fehlerfrei aus. Was hat es auf sich mit Filtern?

Face-Filter ist hier das Stichwort. Egal ob auf Snapchat, in der Instagram-Story oder beim Durchscrollen des Feeds – Filter sind überall. Und sie lassen dich als User oftmals vergessen, dass die Haut von Person XY sicher nicht so glatt und die Augen wahrscheinlich nicht so leuchtend sind. Aber dennoch verwenden Millionen der Social-Media-Nutzer, tagtäglich Filter. Was macht das mit uns, unserem Selbstbild und unserem Selbstwertgefühl? Wie stark beeinflussen uns Filter wirklich?

Bei den bereits angesprochenen Filtern (vor allem den Face-Filtern) handelt es sich um Tools, die teilweise von den Plattformen selbst zur Verfügung gestellt werden. Beim Drehen eines Videos oder beim Schießen eines Fotos genügt es, vorher einen Filter auszuwählen und schon steht einer makellosen Aufnahme nichts mehr im Wege.
Die Face-Filter bewirken unter anderem eine starke Weichzeichnung der Haut, lassen die Augen größer und leuchtender erscheinen, die Lippen voller wirken und lässt das Gesicht generell schmaler und markanter erscheinen. Bereits bei dieser Aufzählung, die längst nicht vollständig ist, lässt sich erkennen, welche große Veränderungen ein einziger Filter verursachen kann. Das bearbeitete Bild hat schlussendlich mit dem Original möglicherweise nicht mehr viel gemeinsam. Die schnelle Bildbearbeitung ist kinderleicht und so für jeden möglich. Das bedeutet jedoch auch, dass der überwiegende Teil der Foto- und Videoaufnahmen auf Social-Media-Plattformen verändert ist. Wie oft war man selbst schon beim Anschauen der eigenen Instagram-Storys frustriert, weil die Haut nicht so makellos und die Augen nicht so ausdrucksstark sind? Genau in solchen Momenten ist es wichtig, das Handy beiseite zu legen und sich selbst klar zu machen, dass Instagram, Snapchat oder jede andere Social-Media-Plattform keineswegs der Realität entsprechen!

Übrigens: Ob ein User bei seiner Instagram- oder Snapchat-Story einen dieser Filter benutzt, sieht man in der jeweiligen Story links oben unter dem Instagram-Namen des Profils – vorausgesetzt, die Story wurde nicht vorgedreht oder das Bild vorher abgespeichert und dann in die Story geladen. Doch wie schafft man es, die Filter mit der nötigen Distanz zu betrachten? Keine Frage, es ist für viele User nicht leicht, tagtäglich beinahe perfekte inszenierte Bilder und Videos im Netz zu sehen. Mache dir beim Konsumieren dieser Aufnahmen allerdings immer eines klar: Filter verzerren die Realität!

Sie wirken wie ein Kaffeefilter. In der Tasse – also dem Feed – erhalten wir nur das perfekte Leben mit makellosen Gesichtern, sonnengebräunten Beinen und weichgezeichneter Haut. Die Realität ist jedoch der Kaffeesatz. Die Unreinheiten im Gesicht, die Augenringe der Erschöpfung, die Dehnungsstreifen am Bein und das asymmetrische Gesicht schaffen es nicht in die Tasse, sie werden rausgefiltert. Kontrastprogramm. Neben all den negativen Aspekten hat sich jedoch in der letzten Zeit zunehmend eine Art Gegenbewegung gegen den Filter- und Bearbeitungswahn gebildet: Nutzer, die sich bewusst gegen die Bearbeitung ihrer Bilder entscheiden. Die deutsche Influencerin Madita (**@aboutmadita**) verzichtet zum Beispiel seit Juni 2019 gänzlich auf eine Bearbeitung ihrer Bilder. Sie möchte so den Usern verdeutlichen, dass die wenigsten Personen auf Bildern und Videos bei Instagram und Co. in Wirklichkeit so perfekt sind, wie sie auf den Aufnahmen wirken. Sie macht somit anderen Mut, sich selbst wieder mehr zu lieben und zu akzeptieren.

Auch unter Hashtags wie **#socialmediavsreality** oder **#fürmehrrealitätaufinstagram** teilen Instagram-User ihre echten, ganz natürlichen Fotos mit Pickeln, Narben auf der Haut und dunklen Schatten unter den Augen.
Social-Media-Plattformen sind für uns oft Fluch und Segen zugleich. Wir finden hier Inspirationen und habe eine Plattform, um mit Freunden in Kontakt zu bleiben. Andererseits betonen Instagram, Snapchat und Co. Oberflächlichkeiten und zeigen Scheinwelten. Sie verleiten uns zum ständigen Vergleich mit anderen. Filter spielen für uns in der Social-Media-Welt eine zentrale Rolle, da wir jeden Tag mit ihnen konfrontiert werden. und es ist kein Problem, sie zu nutzen. Umso wichtiger ist es aber, dir immer wieder vor Augen zu halten, dass Social Media oft ein schöner Schein, aber nicht das „Real Life" ist.

OFF LINE ACTION

Zieh den Stecker! Wenn die Langeweile zuschlägt und Netflix & co nichts mehr zu bieten haben, fehlt es manchmal an kreativen Ideen, wie man seinen Tag verbringen kann. Aber keine Sorge - wir haben 13 Challenges für euch, die keine Zeit für Langeweile lassen.

1.Zimmer umdekorieren
Hier eine neue Lichterkette, den Schreibtisch ans Fenster und zack - schon erstrahlt dein Zimmer in neuem Glanz! So eine kleine Umräumaktion macht Spaß und motiviert außerdem auch zum Aufräumen! ;-)

2. Persönlichkeitstest machen
Einen Persönlichkeitstest zu machen, kann ich echt nur jedem empfehlen. Egal ob du an so etwas fest glaubst oder nicht! Es ist wirklich total spannend und man lernt die eigenen Verhaltensmuster besser verstehen. https://www.16personalities.com/de

3. Einen Pflanzenableger großziehen
Vermehre eine Pflanze, die dir sehr gefällt und von der du mehr als nur eine haben möchtest. Wenn du gar keine Ahnung von Pflanzen und Ablegern hast, schaue dich doch mal auf Pinterest oder YouTube um, um nützliche Tipps zu finden!

4. Einen Tag auf deine liebste Social-Media-Plattform verzichen
Jeder weiß, warum das mal gut ist :-)

5. Eine Foodsharing-Initiative besuchen
In jeder größeren Stadt gibt es Food-Sharing Spots bei dem kostenlos Obst, Gemüse oder andere Lebensmittel, die von den Supermärkten aussortiert wurden, verschenkt werden. So können wir das gesellschaftliche Bewusstsein für die Bedeutung von Lebensmitteln stärken. Was gibt es besseres, als Dinge umsonst zu bekommen und gleichzeitig etwas für unsere Umwelt zu tun?
https://foodsharing.de/

6. Lieblingsfotos ausdrucken
Irgendwie machen wir immer und überall Bilder – aber anstatt sie auszudrucken und sie an die Wand zu hängen, lassen wir sie auf irgendeiner Festplatte oder unseren Smartphones verrotten. Wenn du willst, dann druck deine Lieblingsfotos doch einfach aus! Schenk sie deinen Freunden oder deiner Familie, mach ein Fotoalbum, eine Collage oder häng sie dir in dein Zimmer.

7. Dance-Workout machen
Um deinen Sport ein bisschen abwechslungsreicher zu gestalten, kannst du mal ein Tanzworkout ausprobieren. So lernst du nicht nur neue Tanz-Skills, sondern bewegst dich ganz nebenbei auch noch. Sehr lustig ist es, wenn deine Freund*innen mitmachen! Du findest zahlreiche Workouts dieser Art auf Youtube.

8. Kleiderschrank ausmisten
Den Kleiderschrank auszumisten, ist einfach befreiend und tut gut. Deine alten Klamotten kannst du dann spenden oder vielleicht sogar etwas Neues daraus machen!

9: Eine Kleidertauschparty mit Freunden machen
Dabei bringt einfach jeder Klamotten mit, die er nicht mehr trägt, und ihr könnt sie untereinander tauschen. Somit erhält jeder neue Kleidung, ohne Geld ausgeben zu müssen!

10. Kleingeld zur Bank bringen
Du hast mit Sicherheit auch einen Ort, an dem du dein ganzes Kleingeld sammelst. Bei einigen Banken kann man dieses Geld einzahlen lassen. Du wirst dich wundern, wieviel da im Endeffekt in deiner kleinen Spardose war.

11. Profilen auf Instagram entfolgen
Manchmal ist es gut, sich von Inhalten, die dir ein schlechtes Gefühl auf Instagram und Co. geben, zu trennen.

12. Einen Self-Care-Day machen
Es ist wichtig, sich auch mal ein paar Stunden oder sogar einen kompletten Tag ganz für sich zu nehmen. Man könnte es auch „Hab mal ein Date mit dir selbst" nennen. Mach in dieser Zeit einfach das, worauf du schon lange Lust hast. Du kannst dir einfach mal deine Lieblingssüßigkeit oder Serie gönnen, eine Gesichtsmaske auftragen oder deinen Lieblingsbeschäftigungen nachgehen.

13 Die Fotogalerie ausmisten
Fotos nehmen einfach so viel Speicherplatz ein, da ist es immer gut, mal ein bisschen auszusortieren. Oft haben wir einfach verwackelte Fotos, die das Handy zumüllen – weg damit!

WHAT'S APP?

Gähnende Langeweile auf deinem Smartphone? Wir haben die besten und coolsten Apps gesammelt, die wirklich Mehrwert bieten, nützlich sind und auch noch Spaß machen!

ToGoodtoGo für praktisches Foodsharing
Mit der Too Good To Go App kannst du deinen Teil dazu beitragen, Lebensmittelverschwendung zu reduzieren und kannst gleichzeitig Geld sparen. Die App zeigt dir unter anderem Restaurants oder Bäcker in deiner Nähe an, die noch unverkaufte Waren übrig haben. Du kannst dann einen Betrieb auswählen und deine Bestellung abgeben. Im Anschluss musst du dann zur vereinbarten Zeit dein vergünstigtes Essen abholen.
Für Android und iOS kostenlos verfügbar.

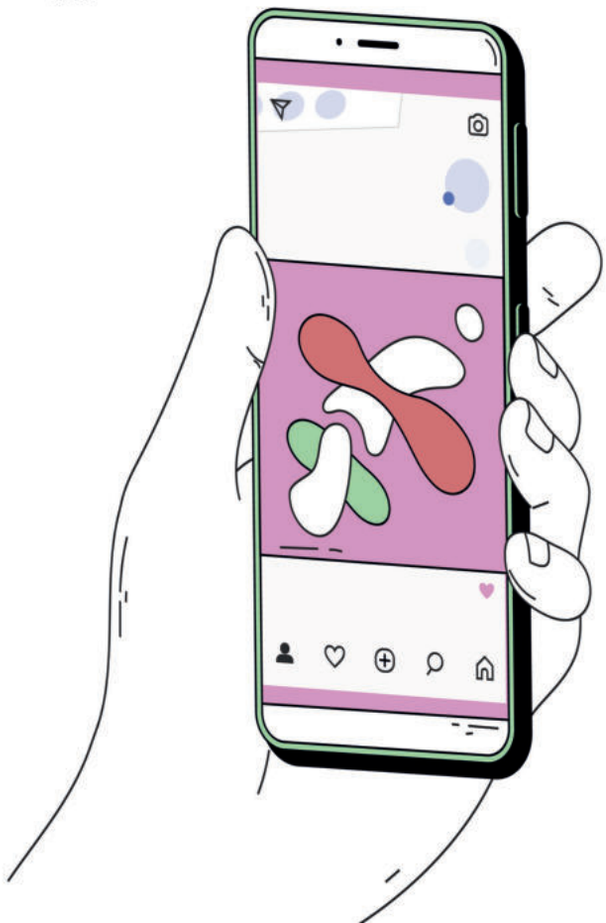
Lightroom für coole Bilder
Kamera, Licht, Action! Mit unseren Smartphones können wir schon verdammt gute Fotos schießen, für den letzten Schliff hat Adobe mit der Lightroom App das ultimative Tool, um alles aus deinen Schnapschüssen herauszuholen. Für Android und iOs kostenlos verfügbar, In-App-Käufe möglich.

Vinted für frischen Fashion-Wind
Vinted ist eine App für jeden, dessen Kleiderschrank platzt, der aber morgens trotzdem nichts zum Anziehen findet. Die Secondhand-Plattform ermöglicht es dir, deine Sachen zu verschenken und weiterzuverkaufen oder in den „Kleiderschränken" von anderen nach neuen Stücken zu schauen, die du bei gegenseitigem Interesse gegen deine Eigenen tauschen oder einfach kaufen kannst. Nachhaltig, günstig und cool!

WayGuard by Axa - für den sicheren Heimweg
Alleine draußen unterwegs, es wird schon dunkel und es macht sich ein mulmiges Gefühl in dir breit? Das muss nicht sein! Der Versicherer AXA hat in Kooperation mit der Polizei Köln eine Heimwegapp entwickelt, bei der du nicht nur deinen Standort mit deiner Vertrauensperson teilen kannst, sondern dich sogar von einem der geschulten, netten Gesprächspartner am anderen Ende der WayGuard Hotline unterhalten lassen kannst. Im Notfall kann sofort eine Meldung abgesetzt werden. Die App wurde übrigens als beste Sicherheits-App des Jahres 2016 ausgezeichnet. Kostenlos für Android und iOS.

Focus to-do - für die nächste Klausurenphase
Focus to-do ist der Prokrastination-Killer! Die App wendet die sogenannte „Pomodoro-Taktik" an und ist wie ein Timer, der von 25 Minuten herunterläuft, in denen du lernst oder an der Hausarbeit schreibst, dann kommen 5 Minuten Pause. Die Intervalle können auch selbst eingeteilt, Pausen übersprungen oder verlängert werden, je nach persönlicher Präferenz. So bleibst du fokussiert und kannst in den Pausen das Gelernte besser abspeichern. Bei der Pro Version sind auch Diagramme und ein Kalender enthalten, in dem Aufgaben und Lern-Themen eintragen werden können. Verfügbar für iOS und Android, kostenlos, In-App Käufe möglich.

CodeCheck - Wissen, was drin ist
Die CodeCheck App hilft dir dabei gesunde und nachhaltige Produkte zu finden. Du kannst mit ihr einfach die Barcodes scannen und die App zeigt dir Informationen zum Hersteller, der Herkunft, dem Preis und Produktalternativen. Außerdem wird dir ein Bewertungskreis und/oder eine Lebensmittelampel angezeigt, die dir auf einen Blick verrät, ob ein Produkt bedenkliche Inhaltsstoffe enthält. Zusätzlich gibt es noch diverse andere Filtermöglichkeiten, falls du Allergien hast. Für Android und iOS verfügbar.



Einfach entspannt malen und den Alltagsstress hinter dir lassen - das klingt gut? Dann solltest du Zentangle ausprobieren!

Zentangle wurde erfunden von Rick Roberts und Maria Thomas. Er, Lebenskünstler, Schriftsteller und zeitweise Mönch, und sie als Kalligraphin verbanden seine meditative Erfahrung und ihre künstlerische Begabung. Es ist eine Form abstrakter Kunst. Ursprünglich zeichnete man auf 9 x 9 cm großen, quadratischen Papierbögen. Sucht man Vorlagen, Anleitungen oder Beschreibungen im Internet, sieht man aber, dass sich der Begriff inzwischen etwas verwässert hat und auch riesige komplexe Mandalas als Zentangle bezeichnet werden.

Im Prinzip geht es bei Zentangle darum, sich mit dem intuitiven Malen einfacher, sich wiederholender Muster (Tangles) in einen entspannten meditativen und zugleich hochkonzentrierten Zustand zu versetzen.
Bei Zentangle schafft man nicht nur hübsche Bilder, man erreicht in seinem hektischen Alltag einen Zustand der Ruhe und der entspannten Konzentration. Ganz ähnlich wie beim Ausmalen, nur dass hier der eigene Kreativanteil höher ist, weil man die Muster selbst kreiert.Auch beim Zentangle kann man nichts falsch machen! Man ist kreativ, ohne irgendwelche Erwartungen oder Vorlagen erfüllen zu müssen. Das Vorgehen ist intuitiv und ungeplant.
Wusstest du, dass Zetangle die geistige Fitness steigert? Man wird kreativer und schult seine Konzentrationsfähigkeit. Der Kopf wird freier, man wird ruhiger und senkt sein Aggressionspotential – besonders gut stressigen Lebensphasen wenn einem Schule, Arbeit oder andere Verpflichtungen aus der Puste bringen. Aber Zentangle kann sogar noch mehr. Es ist nicht nur ein Zeitvertreibs mit Vorzügen; vielen dient das meditative Malen auch als Vorbereitung für bestimmte Tätigkeiten, bzw. um sie in einen bestimmten Zustand zu versetzen. 10 bis 15 Minuten Zentangling sind ca. nötig, um "den Kopf zu öffnen".

Als Grundausstattung braucht man nur:

- einen Bleistift
- einen Fineliner oder Filzstift
- die 8,9 x 8,9 cm große Zentangle-Bögen

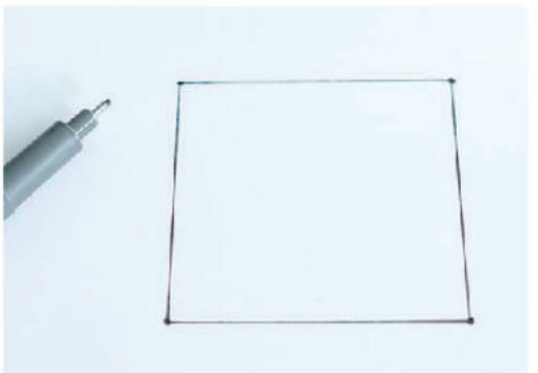
Dann kann es auch schon los gehen!

Los geht's:

Finde eine bequeme Ausgangsposition, in der du entspannen und durchatmen kannst. Am besten verwendest du Papier, das im Format einem Bierdeckel gleicht. Prinzipiell kannst Du aber natürlich jedes Papier verwenden. Auf deinem Blatt zeichnest du dann vier Eckpunkte ein, die du zu einem Quadrat verbinden kannst.

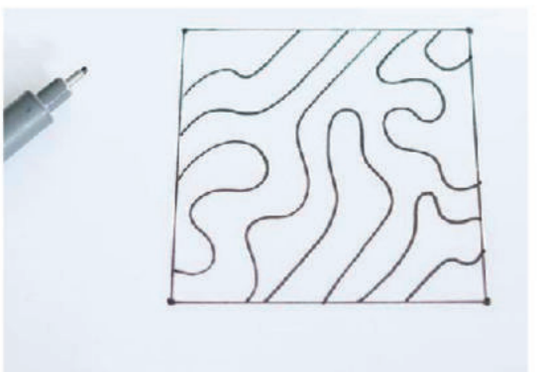
Punkt für Punkt: Grenzen

Du verbindest die vier Punkte mit einer Linie, die gerade oder kurvig sein kann, um das Quadrat sichtbar zu machen. Damit hast du dir selber einen Rahmen und eine Grenze gegeben.



Tangles & Strings

Die „Tangles", die sich durch das Bild ziehen wie choreografische Spuren sind Sequenzen aus einfachen Strichen, die ein Muster bilden. Denk nicht darüber nach, was sich ergibt oder wie es am Ende aussehen wird. Vertraue einfach darauf, dass du dich wie in einem Jungle zur nächsten Liane hangeln wirst, wenn es an der Zeit ist. Du kannst das Bild jederzeit drehen, während du daran malst.



Schatten müssen her!

Du fügst Grautöne hinzu, um den Kontrast zu erhöhen und dem Bild mehr Dimension zu verleihen. Du kannst hierfüer einen weichen Bleistift nutzen. Auch Zeichenkohle sorgt für einen schönen Effekt und weiche Kanten.

Bewundere Dein Zentangle

Betrachte dein Bild aus der Distanz und drehe es in alle Richtungen. Sei stolz auf das, was du soeben geschaffen hast! Und freue dich darüber, dass du für einige Minuten völlig versunken warst und nicht an den Alltag gedacht hast. Super entspannend, oder?

Mach mit!

Beteiligungs- und Beschwerdestelle für Kinder und Jugendliche

Unsere Mach-Mit Stelle ist für dich da! Du hast Stress in der Gruppe, stehst vor einem Problem dass du nicht lösen kannst und weißt nicht, an wen du dich wenden sollst? Hier wird dir zugehört und zusammen nach Wegen und Lösungen gesucht. Damit ihr auch wisst, mit wem ihr es zu tun habt, stellt sich hier unser frisches Team für euch vor!

Sabrina Schatz

Alter: *41 Jahre*

Meine Aufgabe bei der Flow ist ..
Sekretariat

Wie würdest du dich in 3 worten beschreiben?
kreativ - empathisch - yoga liebend

Mein Lieblingsessen
Pizza mit Rucola und Tomaten

Meine Lieblingsfarbe
Lila / Türkis

Lieblingsmusik
Querbeet

Lieblingsfilm
serie! Lucifer

Mein perfekter Sonntag ...
Estmal ausschlafen, den ersten Kaffee im Bett genießen, vom Bett auf die Yogamatte rollen und danach Dinge tun, die mich glücklich machen! (Freunde treffen, kochen, lesen)

Das mag ich gar nicht..
Negativität

Ich freue mich innerhalb meiner aufgaben für die mach-mit-Stelle besonders auf..
kreative Prozesse, klärende Gespräche, tiefgreifende Veränderungen und zufriedene Gesichter!

Alter: *Ich bin 35 Jahre alt*

Mein Tätigkeitsbereich bei der FLOW ...
Aktuell bin ich als Teamkoordinatorin für den Bereich Offen zuständig.

Wie würdest du dich selbst in 3 Worten beschreiben?
Ich bin offen, kommunikativ und manchmal ein bisschen zu forsch.

Mein Lieblingsessen ...
Ich mag Mettbrötchen :)

Meine Lieblingsfarbe ...
...ist grau

Lieblingsmusik
Kommt immer ganz darauf an wo ich gerade bin. Aber ich mag Musik die gute Laune und Stimmung verbreitet

Lieblingsfilm..
Schwer zu beantworten. Ich schaue lieber Serien.

Mein perfekter Sonntag ...
Ausgiebig Frühstücken und dann die Zeit mit meiner Tochter genießen :)

Das mag ich gar nicht ...
Unwahrheiten erzählen und nicht ehrlich zu sein.

Ich freue mich innerhalb meiner Aufgaben für die Mach-Mit-Stelle besonders auf..
.. viele neue Gesichter, spannende Geschichten und sich auf den Weg nach gemeinsamen Lösungen zu machen.

Stefanie Flemm

Naser Rahmani

Die Kolleg*innen der Mach-Mit-Stelle freuen sich auf euch und bieten euch innerhalb der Sprechzeiten

- Montag & Mittwoch
von 14:00 – 18:00 Uhr

- Freitag
von 10:00 – 14:00 Uhr

ein offenes Ohr für eure Belange, Sorgen und Nöte.

0174 2302280

mach-mit@kjh-flow.de

* Die Mach-Mit-Stelle dient dem einrichtungsinternen Beschwerdemanagment und ist nicht darauf ausgelegt, Beschwerden über externe Kooperationspartner wie Jugendämter zu verarbeiten.

Alter: *22 Jahre*

Meine Aufgabe bei der Flow ist ..
Ich arbeite in der Personalabteilung

Wie würdest du dich in 3 worten beschreiben?
geduldig, geduldig, geduldig :-)

Mein Lieblingsessen
Lasagne

Meine Lieblingsfarbe
Weiß & Dunkelblau

Lieblingsmusik
Pop, Rap und Hip Hop!

Lieblingsfilm
Action, Drama, Dokus

Mein perfekter Sonntag ...
Grillen im Garten mit Freunden

Das mag ich gar nicht..
Chaos und Unordnung, Menschen mit zwei Gesichtern, Krieg

Ich freue mich innerhalb meiner Aufgaben für die Mach-mit-Stelle besonders auf..
.. die neue Herausforderung!

AUSWERTUNG: WO LIEGT DEIN KREATIVES POTENTIAL?

Der Buchstabe, den du am häufigsten gewählt hast, entspricht deiner kreativen Kompetenz am meisten.

A KOMMUNIKATION

Deine kreative Begabung liegt in der Kommunikation! Das kann sich ganz unterschiedlich zeigen. Vielleicht fällt es dir leicht, für das was du denkst und fühlst die passenden Worte zu finden, andere sind wiederum wahre Smalltalk-Talente und knüpfen locker Kontakt zu anderen Leuten. Vielleicht bist du auch besonders schlagfertig oder hast immer den richtigen Witz auf Lager? Entfalte dein kreatives Potential beim Schreiben oder in einem Podcast!

B PRÄSENZ

Egal ob du sie auslebst oder nicht – dein kreatives Potential ist deine Bühnenpräsenz! Du unterstreichst deine Worte gern mit lebhafter Gestik und Mimik und bildhaften Erzählungen. Dir hört man gerne zu und keiner erzählt Geschichten so lebendig wie du! In einer Gruppe von Menschen, du du gut kennst blühst du richtig auf. Du hast das Zeug dafür, im Mittelpunkt zu stehen, selbst, wenn du dir das noch nicht ganz eingestehst.

C ORGANISATION

Hallo Organisationstalent! Jemand weiß nicht, wie er etwas angehen soll? Kein Problem! In Windeseile hilft du, Pro und Contra zu erwägen, schätzt den Nutzen und Aufwand ab und führst eine Checkliste mit den wichtigsten Infos und Meilensteinen. Deine Kreativität kann wie eine Rakete durch die Decke gehen, wenn du dich gut strukturierst und dir deine Arbeit in Wochen- oder Monatsplänen aufteilst und dir auch mal Zeit zu den Tagträumen einräumst!

D LOGIK

Dein kreatives Potential liegt in deiner logischen Intelligenz! Du bist für deine klugen Ratschläge bekannt, behältst immer die Ruhe und hörst oft genug die Frage: „Was denkst du darüber? weil alle wissen, dass du immer gut durchdacht antwortest. Kein Wunder, du hast schließlich immer alle Fakten parat. Vergiss bei aller Logik aber nicht, auch mal auf dein Bauchgefühl zu hören, wenn sich etwas nicht richtig anfühlt!

FLOW
gemeinnützige GmbH der Kinder- und JugendHilfe
DIESES HEFT ENTHÄLT
100 % FLOW pro 32 Seiten
250 g Spaß
25 g Infos
25 ml Tipps
GARANTIERT OHNE
X Schlechte Laune
X Ladekabel
X Langeweile