



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

MODUL 2

VIELFALT STÄRKEN - FÜR WELLBEING DER JUGEND

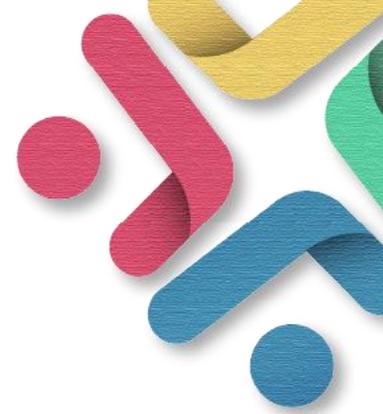
www.wellhooody.eu



Co-funded by
the European Union



Gefördert durch die Europäische Union. Die geäußerten Ansichten und Meinungen sind jedoch ausschließlich die der Autoren und spiegeln nicht unbedingt die der Europäischen Union oder der Europäischen Exekutivagentur für Bildung und Kultur (EACEA) wider. Weder die Europäische Union noch die EACEA können dafür verantwortlich gemacht werden. 2021-2-SE02-KA220-YOU-000049948



INHALT

WILLKOMMEN	3
2.1 JUGEND UND MULTIKULTURELLE UMGEBUNGEN	5
2.2. INTERRELIGIÖSES VERSTÄNDNIS FÜR ERHÖHTES WELLBEING	14
2.3. DIVERSITÄT UND KONFLIKT	27
2.4. KULTUR UND KUNST ALS KATALYSATOREN FÜR VIELFALT UND WELLBEING	34
2.5. "REACHING OUT" ALS INSTRUMENT FÜR VIELFALT UND WELLBEING	44
2.6. DIGITALE TOOLS FÜR DIVERSITÄT UND WELLBEING	52

Willkommen zu WELLHOODY!

Bei WELLHOODY wollen wir die Gemeinschaft durch Lernerfahrungen junger Menschen stärken. Es geht darum, unsere Unterschiede zu akzeptieren, so dass sich alle einbezogen und gut fühlen.

DIESER KURS

WELLHOODY's Ziel? Jugend-WELLBEING ermöglichen, basierend auf Vielfalt.

Wenn junge Menschen sich mit der Kraft der Vielfalt auseinandersetzen, inspiriert das jeden in der Gemeinschaft, für das Wohlergehen aller zusammenzuarbeiten und sich für Akzeptanz und Integration einzusetzen.

Bereit loszulegen?



LERNZIELE

In Modul 2 werden die Lernenden:

- Ein Verständnis für die Bedeutung von Jugend- und multikulturellen Umgebungen, Vielfalt und interreligiösem Austausch für die Förderung von Kreativität, Innovation und Wohlbefinden gewinnen.
- Fähigkeiten und Strategien für eine positive Konfliktlösung erwerben und Empathie, Respekt und Verständnis in verschiedenen Gemeinschaften fördern.
- Ermutigt, sich aktiv an ihren Gemeinschaften zu beteiligen, sich für positive Veränderungen einzusetzen und die Bedeutung der Vernetzung und Selbstdarstellung mithilfe digitaler Tools zu verstehen.
- An Aktivitäten teilnehmen, die Kreativität, Zusammenarbeit und kritisches Denken fördern, und das Potenzial von durch Jugendliche geleitete Initiativen und die Bedeutung kultureller Solidarität erkennen.
- Verstehen, wie wichtig es ist, auf andere zuzugehen, sich mit ihnen zu vernetzen und sich aktiv an der Gesellschaft zu beteiligen, um das Wohlbefinden des Einzelnen und der Gemeinschaft zu steigern und dabei digitale Tools zu nutzen.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

2.1 Jugend und multikulturelle Umgebungen

www.wellhooody.eu

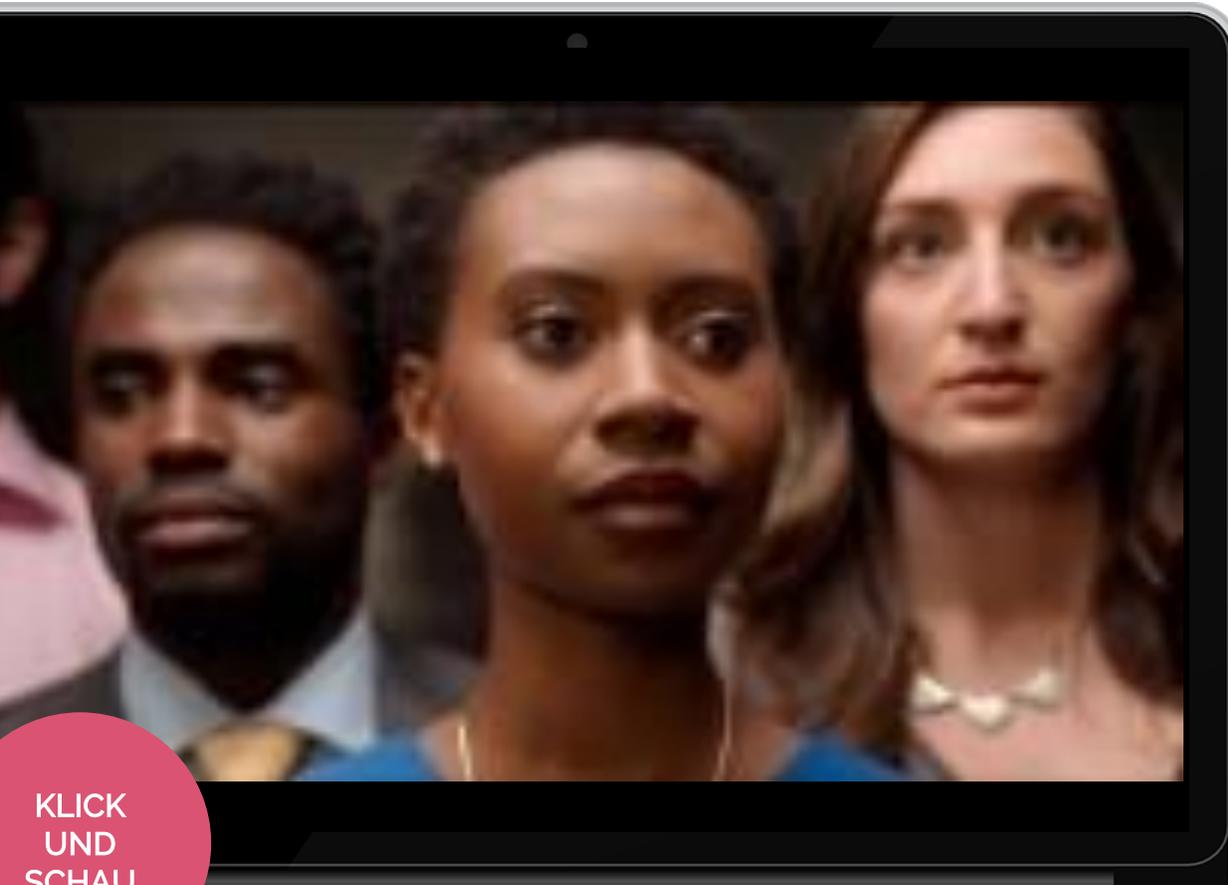
Warum unterschiedliche Umgebungen für die Jugend rocken?

Das Eintauchen in ein multikulturelles Umfeld hat für junge Menschen einige große Vorteile. Hier ist der Grund :

- ✓ **Horizont erweitern:** die Schönheit der Vielfalt wirklich zu verstehen und zu schätzen.
- ✓ **Kreativität entfesseln:** Diverse Hintergründe bringen frische Ideen und regen Innovation an.
- ✓ **Sprachen Boost:** Das Erlernen neuer Sprachen und Akzente wird viel einfacher.
- ✓ **Vorurteile auflösen:** Es hilft dabei, Vorurteile und unfaire Urteile abzubauen.
- ✓ **Global bereit:** Vorbereitung auf eine Welt, die vernetzter denn je ist.



That Little Voice: SCHAU DAS VIDEO



KLICK
UND
SCHAU

Indem Sie jetzt lernen, sich in vielfältigen Gemeinschaften zurechtzufinden und erfolgreich zu sein, bereiten Sie sich auf den Erfolg in der Zukunft vor.

Dieses Video gibt einen Einblick in die vielfältigen Stimmen, denen Sie beim Eintritt ins Berufsleben begegnen werden. Schauen wir uns dieses Video an, um zu sehen, was Sie erwartet und wie Sie sich vorbereiten können.



Tiefer gehen: Fragen zum Nachdenken



Frage Gruppe 1

Können Sie sich an eine Zeit erinnern, in der Sie sich wie ein Außenseiter fühlten oder Ihre Meinung übersehen wurde? Wie sind Sie mit der Situation umgegangen und was würden Sie jetzt anders machen?



Frage Gruppe 2

Können Sie sich an eine Situation erinnern, in der jemand entweder für eine andere Person eingetreten ist oder dies hätte tun sollen?

Jugend-Wellbeing verbessern durch die Förderung multikultureller Umgebungen



Vielfalt wertschätzen

Das Lernen über Kulturen, Traditionen und Glaubensrichtungen kann das Verständnis und die Wertschätzung für Vielfalt steigern. Die Auseinandersetzung mit unterschiedlichen Perspektiven hilft dabei, Empathie, Respekt und Toleranz gegenüber anderen zu entwickeln und Vorurteile zu hinterfragen.



Kreativität and Innovation

Wenn Jugendliche mit diversen kulturellen Hintergründen zusammenarbeiten, können sie eine Reihe unterschiedlicher Fähigkeiten, Ideen und Perspektiven einbringen, die zu neuen und innovativen Problemlösungen führen können.



Sprachkenntnisse verbessern

Wenn Sie täglich verschiedenen Sprachen ausgesetzt sind, ist es wahrscheinlicher, dass Sie Sprachkenntnisse entwickeln und mehrere Sprachen beherrschen. Dies kann Ihre Beschäftigungsfähigkeit und Mobilität in einer globalisierten Welt erhöhen.



Jugend Wellbeing steigern durch die Förderung multikultureller Umgebungen



Sozialen Zusammenhalt fördern

Wenn junge Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund in einem unterstützenden und integrativen Umfeld zusammenkommen, ist es wahrscheinlicher, dass Sie positive Beziehungen aufbauen und auf gemeinsame Ziele hinarbeiten. Dies kann zur Entwicklung eines Gemeinschafts- und Zugehörigkeitsgefühls führen und interkulturelle Vorurteile und Diskriminierung abbauen.



Vorbereitung auf eine globalisierte Welt

In einer zunehmend vernetzten und vielfältigen Welt wird die Fähigkeit, effektiv mit Menschen unterschiedlicher kultureller Herkunft zu kommunizieren und zusammenzuarbeiten, immer wichtiger. Indem multikulturelle Umgebungen Ihnen die Möglichkeit bieten, mit anderen Menschen unterschiedlicher kultureller Herkunft zu interagieren, können Sie sich auf zukünftige Herausforderungen vorbereiten und Weltbürger werden.



Praxis Beispiel

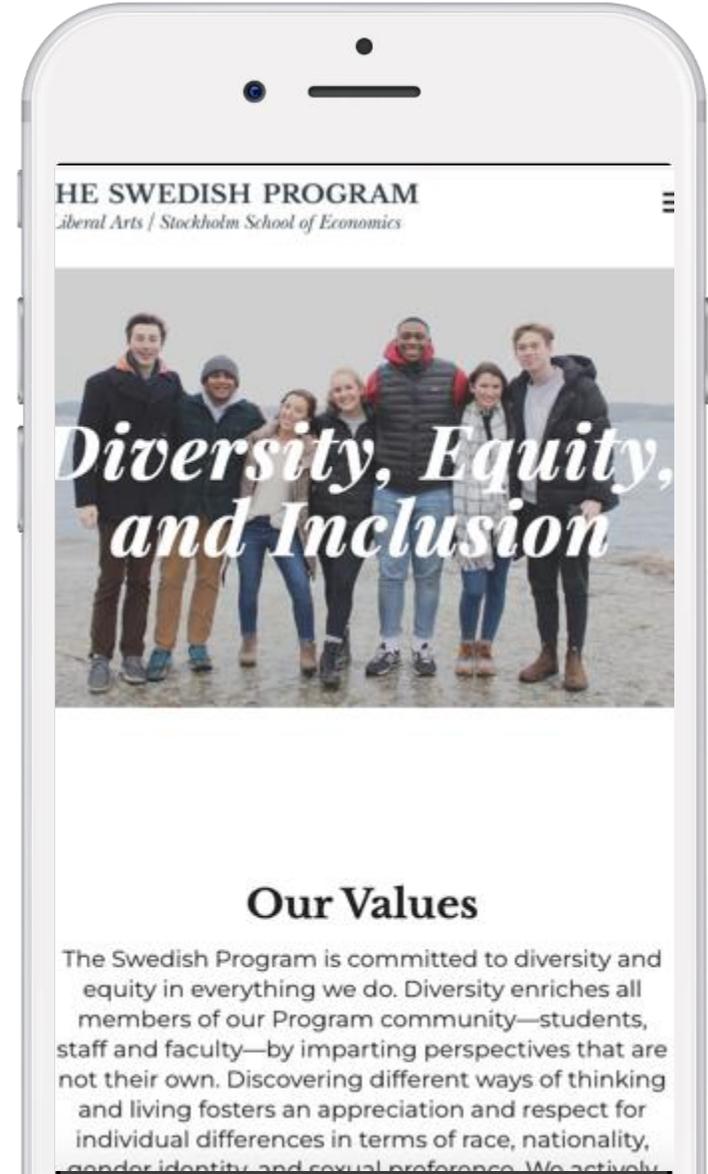
Stockholm School of Economics & Diversity

Die Stockholm School of Economics (SSE) betont die Bedeutung einer multikulturellen Atmosphäre für die Jugend. Sie haben Vielfalt, Gerechtigkeit und Inklusion in den Mittelpunkt ihres Handelns gestellt.

Im inklusiven Raum der SSE kommen junge Köpfe zusammen, insbesondere im Bereich der Betriebswirtschaftslehre. Hier ist das Verständnis globaler Märkte und unterschiedlicher Kulturen von entscheidender Bedeutung. Der Kontakt mit Gleichaltrigen aus unterschiedlichen Altersgruppen trägt dazu bei, dass Jugendliche verständnisvoller, flexibler und bereiter für die Welt werden.

Das Bekenntnis von SSE zu diesen Werten ist nicht nur Vorbild, sondern motiviert auch zukünftige Führungskräfte, sich auf ihrem Weg für Inklusion einzusetzen.

 [Mehr erfahren](#)



Tauchen Sie ein in den multikulturellen Mix: Ihr Aktionsplan

 **1. Globale Vernetzung:** Beginnen Sie mit einem einfachen Schritt. Treten Sie einem internationalen Online-Forum oder einer Gruppe bei, die Ihren Interessen entspricht. Ob Gaming, Musik oder Kunst, es wartet eine globale Community. Siehe unsere Beispiele in Abschnitt 2.6 weiter unten.

 **2. Befreunden:** Arbeiten Sie mit jemandem mit einem anderen Hintergrund in der Schule oder in Ihrer Gemeinde zusammen. Tauschen Sie Geschichten aus, essen Sie gemeinsam oder bringen Sie sich gegenseitig etwas Neues bei.

 **3. Einschalten:** Hören Sie sich einen Podcast an oder schauen Sie sich eine Dokumentation über eine Kultur an, mit der Sie nicht vertraut sind. Sie werden nicht nur lernen, sondern auch an unerwarteten Orten Gemeinsamkeiten finden.

 **4. Gemeinsam gestalten:** Starten Sie ein Projekt, das unterschiedliche Perspektiven erfordert. Vielleicht ist es ein YouTube-Kanal, der globale Musik rezensiert, oder ein Blog, der sich mit weltweiten Modetrends beschäftigt.

 **5. Sich herausfordern:** Lesen Sie ein Buch oder einen Artikel, der einen anderen Standpunkt als Sie vertritt. Besprechen Sie es mit Freunden und Sie werden überrascht sein, welche Erkenntnisse Sie gewinnen.

Nicht vergessen: Bei der Erneuerung Ihres Lebens geht es nicht nur um große Ideen. Es geht darum, die Welt Stück für Stück zu verstehen. Indem Sie sich aktiv mit verschiedenen Kulturen auseinandersetzen, reden Sie nicht nur; Sie gehen den Weg in eine integrativere Zukunft.



Kulturen vereinen: Wohlbefinden steigern

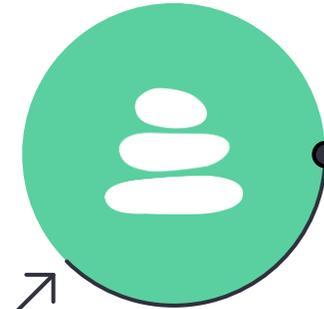
Stellen Sie sich die Welt als ein riesiges Puzzle vor, in dem jede Kultur ein einzigartiges Teil ist. Wenn wir diese Teile verbinden, sehen wir ein größeres, lebendigeres Bild.

Ihre Stimme zählt

Beginnen Sie in Ihren Kreisen Gespräche über verschiedene Kulturen. Teilen Sie ein Lied, ein Gericht oder eine Geschichte. Es geht um Verstehen, nicht nur um Wissen.

Globale Verbindung

Dank Technologie wird die Welt immer kleiner. Nutzen Sie sie, um mehr über Kulturen außerhalb Ihres Hinterhofs zu erfahren. Als Vorbereitung auf eine Welt, die vernetzter denn je ist.



Über Toleranz hinaus

Es geht nicht nur darum, miteinander auszukommen. Es geht darum, wirklich zu verstehen und zu schätzen, was jede Kultur einbringt.

Wohlfühlvorteil

Wenn wir uns verbunden und verstanden fühlen, ist das ein Gewinn für unsere geistige Gesundheit. Feiern Sie Unterschiede und Sie werden feststellen, dass dies das Wohlbefinden aller steigert.



Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

2.2. Interreligiöses Verständnis für erhöhtes Wellbeing

www.wellhooody.eu



Stellen Sie sich eine Welt vor, in der uns verschiedene Glaubensrichtungen vereinen, ein lebendiges Mosaik aus Erbe, Kulturen und Religionen, auch solchen ohne Religionszugehörigkeit, die alle bestrebt sind, dazuzugehören, sich zu engagieren und wirkungsvolle Gespräche zu führen.

Wissen Sie was? Diese Welt ist schon hier!

Interreligiosität/ Interfaith – Was ist das?

Interreligiös bedeutet im grundlegendsten Sinne, dass Menschen oder Gruppen mit unterschiedlichen religiösen/spirituellen Weltanschauungen und Traditionen zusammenkommen. Als Synonym wird auch „interreligiös“ verwendet, interreligiöse Zusammenarbeit kann aber auch Atheisten und Agnostiker sowie Nichtgläubige umfassen. Interreligiöse Zusammenarbeit ist das bewusste Zusammenbringen von Menschen unterschiedlicher religiöser, spiritueller und ethischer Überzeugungen.

Interreligiöse Zusammenarbeit kann vielfältige Formen annehmen:

- ✓ Interreligiöser Dialog – wenn Menschen sich über ihre Glauben austauschen.
- ✓ Interreligiöses Handeln – wenn eine Gruppe von Menschen unterschiedlichen Glaubens gemeinsam etwas unternimmt, zum Beispiel einen Garten für diejenigen anlegt, die Nahrung brauchen.
- ✓ Interreligiöse Öffentlichkeitsarbeit– wenn Menschen unterschiedlichen Glaubens über religiöse Überzeugungen aufklären (Religionskompetenz), beispielsweise indem sie andere über Religion unterrichten.

Glaube und Vielfalt: In Unterschieden Einheit finden

Wie kann der Austausch unterschiedlicher Überzeugungen den Weg für ein friedliches Zusammenleben ebnen?

Schauen Sie sich "[Coexister](#)" an - Es ist diese coole französische Bewegung, in der junge Menschen, unabhängig von ihrem Glauben oder ihrer Überzeugung, zusammenkommen. Warum? Um Bindungen zu stärken und Verständnis zu fördern.

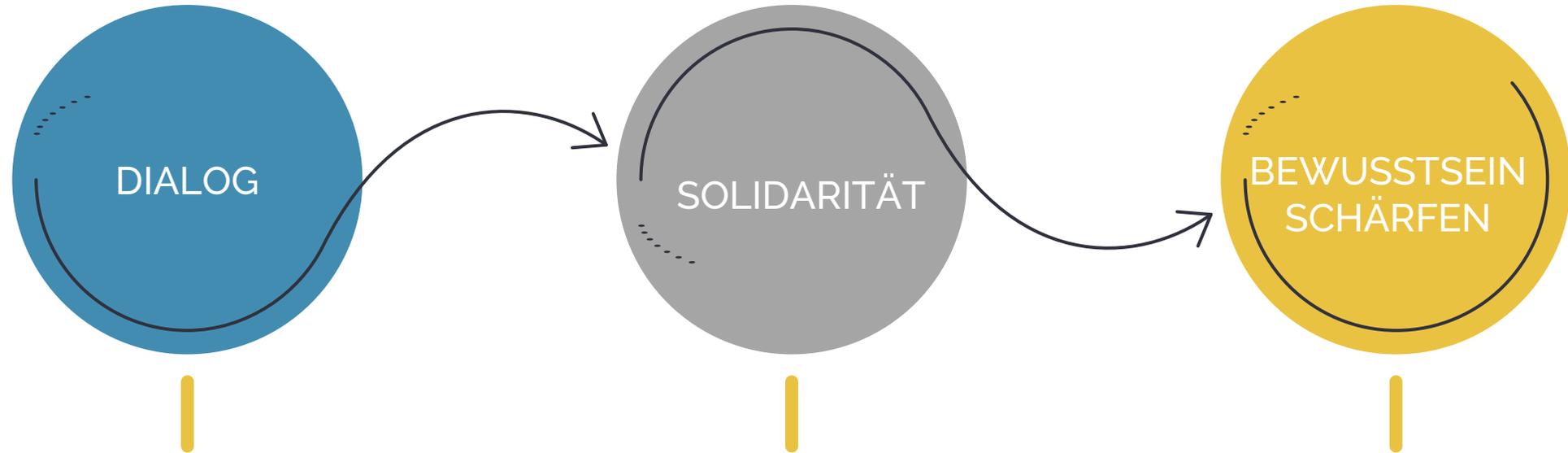
Das gesamte Ethos von Coexister besteht darin, dass unsere unterschiedlichen Überzeugungen keine Barrieren darstellen; es sind Brücken. Durch den Austausch und das Lernen voneinander kommen wir nicht nur miteinander klar, sondern bauen auch eine Gesellschaft auf, die harmonischer und friedlicher ist. Egal, ob Sie religiös, spirituell, nicht spirituell oder irgendwo dazwischen sind, es liegt eine Kraft darin, zusammenzukommen.

Stärkung der Jugend durch interreligiöse Einheit: Ein Weg zu Wohlbefinden und Sinnhaftigkeit

Vorteile des interreligiösen Austauschs für junge Menschen

- Durch interreligiösen Austausch und Workshops werden junge Menschen ermutigt, ihre Erfahrungen auszutauschen, voneinander zu lernen und ein gemeinsames Verständnis für die Herausforderungen zu entwickeln, denen ihre Gemeinschaften gegenüberstehen. Sie sind auch eingeladen, sich an kollektiven Aktionen und gemeinnützigen Diensten für soziale Gerechtigkeit, ökologische Nachhaltigkeit und Menschenrechte zu beteiligen.
- Coexister und interreligiöse Aktionen sind ein wirkungsvolles Instrument zur Förderung des Jugendwohls. Viele junge Menschen haben berichtet, dass sie durch ihr Engagement in dieser Bewegung wieder Selbstvertrauen gewonnen haben, **sich anerkannt und wertgeschätzt gefühlt haben, ein Sinn- und Zugehörigkeitsgefühl gefunden haben** und neue Fähigkeiten und Kompetenzen entwickelt haben.
- Indem es jungen Menschen ermöglicht, sich über kulturelle und religiöse Grenzen hinweg zu verbinden, fördert Coexister ein Gefühl von Verständnis, Empathie, Offenheit und Respekt für Vielfalt, die für den Aufbau einer integrativeren und kohärenteren Gesellschaft unerlässlich sind.

Aktivitäten zur Förderung des interreligiösen Dialogs und des Glaubensdialogs



DIALOG als eine Möglichkeit, sich kennenzulernen. Jede Ortsgruppe kann Besuche von Gotteshäusern, Debatten, Konferenzen, gemeinsame Mahlzeiten an Abenden religiöser Feste, Ausstellungen, Café-Debatten oder Filmabende organisieren.

SOLIDARISCHE Aktivitäten gehen über den einfachen Rahmen des Dialogs hinaus, indem gemeinsam im Dienste der Gesellschaft agiert wird, z.B. Kleider- und Spielzeugsammlungen, Blutspenden, Arbeit mit Flüchtlingen, Obdachlosen und Waisenkindern usw.

BEWUSSTSEIN SCHÄRFEN bedeutet, respektvolle Botschaften über unterschiedliche Kulturen und Glaubensrichtungen zu verbreiten, sowohl online als auch im persönlichen Austausch.

Stärkung der Jugend durch interreligiöse Einheit: Ein Weg zu Wohlbefinden und Sinnhaftigkeit

Junge Menschen, die keinen direkten Zugang zu einem Projekt wie Coexister haben, können dennoch ähnliche Ergebnisse erzielen, indem sie sich an Aktivitäten beteiligen, die interreligiöses Verständnis, gesellschaftliches Engagement und persönliches Wachstum fördern. Hier sind einige umsetzbare Schritte, die sie unternehmen können:

- **Lokale Interfaith Gruppen starten:** Treffen Sie Freunde und Bekannte mit unterschiedlichem religiösen Hintergrund und gründen Sie eine Diskussionsgruppe. Treffen Sie sich regelmäßig, um Erfahrungen, Überzeugungen und Traditionen auszutauschen.
- **Workshops & Seminare besuchen:** Suchen Sie nach lokalen oder Online-Workshops, die sich mit interreligiösem Dialog, kulturellem Verständnis oder Gemeinschaftsaufbau beschäftigen.
- **Gemeinnütziger Dienst:** Organisation oder Teilnahme an gemeinnützigen Projekten, die verschiedene Gruppen zusammenbringen. Dies kann die Reinigung eines Parks, die Mithilfe in einer Lebensmitteltafel oder die Organisation einer Kulturmesse sein.
- **Weiterbildung:** Lesen Sie Bücher, schauen Sie sich Dokumentationen an oder nehmen Sie an Online-Kursen über verschiedene Religionen und Kulturen teil. Verständnis ist der erste Schritt zur Wertschätzung.

Stärkung der Jugend durch interreligiöse Einheit: Ein Weg zu Wohlbefinden und Sinnhaftigkeit

- **Veranstaltungen für kulturellen Austausch:** Organisieren Sie Veranstaltungen, bei denen Menschen ihre kulturellen und religiösen Praktiken teilen können, z. B. Essensverkostungen, Musikveranstaltungen oder Abende zum Geschichtenerzählen.
- **Beteiligen Sie sich an Kunst und Ausdruck:** die Schaffung von Kunst, Musik oder Schriften fördern, die Vielfalt und gemeinsame menschliche Erfahrungen feiern.
- **Offene Dialoge fördern:** Schaffen Sie sichere Räume, ob online oder offline, in denen junge Menschen ihre Überzeugungen ohne Urteil diskutieren können. Dies kann in Form von Diskussionsforen, Blogs oder Social-Media-Gruppen erfolgen.
- **Kollaborative Projekte:** Arbeiten Sie an Projekten, die unterschiedliche Perspektiven erfordern. Das kann ein gemeinschaftliches Wandgemälde, eine gemeinsame Musikaufführung oder ein gemeinsamer Garten sein.
- **Mentoren Programme:** Arbeiten Sie mit jemandem zusammen, der einen anderen kulturellen oder religiösen Hintergrund hat. Tauschen Sie Erfahrungen aus, bieten Sie Orientierung und lernen Sie voneinander.
- **Festivals feiern:** an religiösen Feste teilnehmen oder diese organisieren. Es ist eine unterhaltsame Art, verschiedene Traditionen kennen und schätzen zu lernen.



Erfahrungsberichte von jungen Menschen, die sich am interreligiösen Austausch von Coexister beteiligen

"Als Teil von Coexister konnte ich meine Überzeugungen und meinen Glauben mit anderen teilen und mehr über ihre eigenen Perspektiven erfahren. Es war eine sehr bereichernde Erfahrung, die mir geholfen hat, persönlich und spirituell zu wachsen."

"Bevor ich zu Coexister kam, fühlte ich mich aufgrund meines Glaubens isoliert und missverstanden. Aber durch den von der Bewegung organisierten Austausch und die Aktivitäten habe ich eine Gemeinschaft von Gleichgesinnten gefunden, die mich unterstützen und mit denen ich meine Kämpfe und Freuden teilen kann."

"Coexister gab mir die Möglichkeit, neue Kulturen und Traditionen zu entdecken und von ihnen zu lernen. Ich habe jetzt Freunde aus verschiedenen Teilen der Welt und fühle mich stärker mit der globalen Gemeinschaft verbunden."



Spiel *Laufe in meinen Schuhen*

Ziel: Förderung von Empathie, Respekt und Verständnis unter jungen Menschen mit unterschiedlichem religiösen Hintergrund. Ermutigen Sie zu offenen, respektvollen Diskussionen über Überzeugungen. Lassen Sie die Aktivität rotieren, so dass alle teilnehmen.

Benötigtes Material: ein Schuhkarton oder ähnlicher Behälter für jeden Teilnehmer, Zettel, Kugelschreiber oder Bleistifte.

- 1** Bitten Sie jeden Teilnehmer, einen Schuh oder ein Paar Schuhe mitzubringen, die seinen Glauben oder seine religiösen Überzeugungen repräsentieren.
- 2** Erklären Sie den Teilnehmern, dass sie an einem Rollenspiel teilnehmen werden, um verschiedene religiöse Überzeugungen und Praktiken verstehen und schätzen zu lernen.
- 3** Bitten Sie jeden Teilnehmer, seine Schuhe in den Schuhkarton oder Behälter zu legen und ein Paar Schuhe aus einem Karton zu nehmen, der nicht ihm gehört.
- 4** Bitten Sie die Teilnehmer, die von ihnen ausgewählten Schuhe zu untersuchen und dann aufzuschreiben, was ihrer Meinung nach die religiösen Überzeugungen des Besitzers der Schuhe sein könnten.
- 5** Nachdem alle ihre Gedanken niedergeschrieben haben, lassen Sie die Teilnehmer der Gruppe mitteilen, was sie geschrieben haben.
- 6** Bitten Sie die Besitzer der Schuhe, ihre religiösen Überzeugungen preiszugeben und der Gruppe einige ihrer Praktiken und Rituale mitzuteilen.



Was ist aktive Koexistenz?



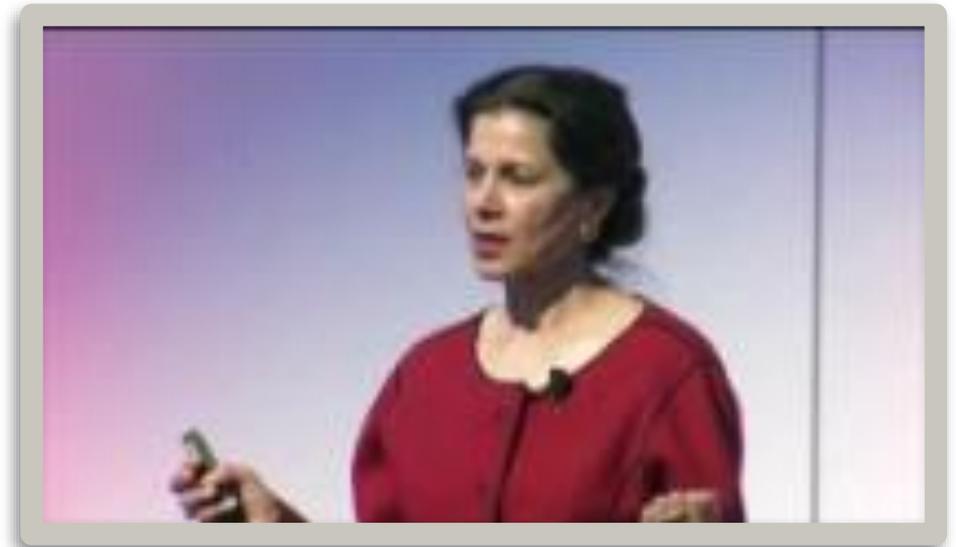
In diesem Video wird Miteinander erklärt :

- ✓ **Koexistenz ist der Schlüssel:** Betont das Zusammenleben und respektiert dabei unterschiedliche Werte und Überzeugungen.
- ✓ **Bedeutung der Bildung:** Betont die Notwendigkeit von Bildung, um Akzeptanz und Dialog zwischen verschiedenen Gruppen zu fördern.
- ✓ **Die Rolle von Religion:** Erörtert, welche Rolle Religion im kulturellen Dialog spielt.
- ✓ **Kulturelles Engagement:** Befürworter des Umgangs mit und der Wertschätzung verschiedener Kulturen.
- ✓ **Gegen Homogenisierung:** Spricht sich gegen die Integration in eine einzige, homogenisierte Kultur aus und betont den Wert der kulturellen Vielfalt.
- ✓ **Kosmopolitischer Ansatz:** Unterstützt einen kosmopolitischen Gesellschaftsansatz, in dem verschiedene Kulturen voneinander lernen und sich gegenseitig beeinflussen.

Zusätzliche Ressourcen



[Interfaith Relationships: The Path to Truth](#) | Ghazala Hayat | TEDxSaintLouisUniversity



World Interfaith Network
(Formerly California Interfaith Association)
"Connecting Interfaith Groups and People Around the World"



An Interfaith Expression of Harmony
Began in Southern San Diego County, then North through California, then throughout the United States and now, THE WORLD!"

Our Mission Statement
We honor and respect all faiths, cultures, creeds, and races and seek to learn from those who believe equal spiritual opportunity and human rights belong to every person.

[World Interfaith Network](#), *Verbindung von Interfaith Gruppen und Individuen auf der ganzen Welt*



Schauen wir uns an, was wir gelernt haben und was noch kommt!

***Keep on learning
for wellbeing!***

Wir haben jetzt gelernt, dass es fantastische Gründe für jeden jungen Menschen gibt, sich so viel wie möglich in multikulturellen Umgebungen zu engagieren.

Wir hatten auch die Gelegenheit zu verstehen, dass Glaube und Glaubensvielfalt uns eine Gelegenheit bieten, einander auf einer tieferen Ebene zu verstehen.

Schauen wir uns nun an, was passiert, wenn ein Konflikt auftritt.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

2.3. Diversität und Konflikt

www.wellhooody.eu



Was ist mit Konflikten?

Studien haben eindeutig gezeigt, dass es aufgrund der unterschiedlichen Hintergründe, die zu Konflikten führen können, in heterogenen Gruppen häufiger zu Zusammenstößen kommt. Wenn sie nicht richtig gehandhabt werden, können sie dazu führen, dass eine vielfältige Gruppe dysfunktional ist und die Vorteile der Vielfalt verloren gehen.



Also, was ist die Lösung?

Konflikte sind im Leben unvermeidlich und früher oder später treten sie auf, unabhängig von der ethnischen Zugehörigkeit oder dem Glaubenssystem der Menschen. Oder hatten Sie noch nie einen Konflikt mit Eltern, Gleichaltrigen oder Geschwistern?

Für die Bewältigung von Konflikten kann eine gute Führung bedeutsam sein. Bei jungen Menschen spielen Jugendleiter, Pädagogen und Moderatoren eine wichtige Rolle, indem sie durch direkte Gespräche ein Beispiel für eine positive Konfliktbewältigung geben.

Praxis Beispiel

PROGRAMA VITAMINA

Programa Vitamina wird in katalanischen benachteiligten Vierteln durchgeführt, wo junge Menschen unterschiedlicher Nationalität mit negativen Führungsbeispielen und Vorbildern konfrontiert sind.

Im Rahmen der Aktivitäten und Gruppensitzungen (von denen einige sogar ihre Familien einbeziehen) werden junge Menschen dazu angeleitet, miteinander zu arbeiten. Am Ende des Projekts werden sie gebeten, eine Gemeinschaftsintervention zu entwickeln und zu leiten, die einer bestimmten Gruppe von Menschen in ihrer Nachbarschaft zugute kommt.

Bevor dieser Punkt erreicht wird, trainiert das Programm den Gruppenzusammenhalt, die Führungsqualitäten, die Konfliktlösung, die Entscheidungsfindung und alle Arten von Fähigkeiten, die für die Intervention und ihr Leben nützlich sein werden.

Quelle: <https://cartadelapaz.org/>



Die Kraft der positiven Konfliktlösung

In unserer vielfältigen und vernetzten Welt sind Konflikte unvermeidlich. Es kommt nicht wirklich auf die Konflikte selbst an, sondern darauf, wie wir mit ihnen umgehen.

Für junge Menschen, insbesondere in vielfältigen Gemeinschaften, ist die Beherrschung der Kunst der positiven Konfliktlösung mehr als nur eine Fähigkeit – sie ist ein Weg zu persönlichem Wachstum, stärkeren Beziehungen und allgemeinem Wohlbefinden.

Unterschiede zu akzeptieren, unterschiedliche Perspektiven zu verstehen und eine gemeinsame Basis zu finden, kann Herausforderungen in Chancen für Bereicherung und Einheit verwandeln. Lassen Sie uns untersuchen, warum dies für das Wohlbefinden junger Menschen so wichtig ist.

Positive Konfliktlösung & Jugend Wellbeing

Steigert das Selbstwertgefühl
Erfolgreicher Umgang mit Meinungsverschiedenheiten schafft Selbstvertrauen.

Stärkt Beziehungen
Gegenseitiges Verständnis fördert tiefere Verbindungen.

Fördert mentale Gesundheit
Reduziert aus ungelösten Spannungen resultierenden Stress und Ängste.

Der positive Umgang mit Konflikten löst nicht nur das Problem, sondern steigert auch das Wohlbefinden des Einzelnen und der Gemeinschaft.

Erhöht die Anpassungsfähigkeit
In vielfältigen Gemeinschaften hilft es Jugendlichen, Unterschiede zu akzeptieren und aus variierenden Perspektiven zu wachsen.

Fördert gemeinschaftlichen Zusammenhalt
Harmonie in diversen Umgebungen schafft eine unterstützende Umgebung für alle.

Konfliktlösung: Die gemeinsame Basis finden

- ✨ **1. Aktives Zuhören:** Hören Sie zu, ohne zu unterbrechen. Verstehen Sie die Perspektive der anderen Person.
- 😞 **2. Offene Kommunikation:** Drücken Sie Ihre Gefühle besonnen aus. Verwenden Sie „Ich“-Aussagen wie „Ich fühle“ oder „Ich denke.“
- 🚫 **3. Vermeiden Sie Schuldzuweisungen:** Konzentrieren Sie sich auf das Problem, nicht auf die Person. Vermeiden Sie anklagende Sprache.
- 🤝 **4. Finden Sie ein Win-Win:** Suchen Sie nach Lösungen, von denen alle profitieren. Gehen Sie bei Bedarf Kompromisse ein.
- 💡 **5. Pausen machen:** Wenn es heiß hergeht, treten Sie zurück. Kehren Sie zur Diskussion zurück, wenn alle sich beruhigt haben.
- 🌐 **6. Mediation:** Bei Bedarf ziehen Sie einen neutralen Dritten hinzu. Sie können dabei helfen, das Gespräch zu führen.

Nicht vergessen: Konflikte sind natürlich, aber wie wir mit ihnen umgehen, macht den entscheidenden Unterschied. Gehen Sie mit Empathie und Verständnis vor.



Erlernen Sie interkulturelle Mediationskompetenzen

Jeder kann die erforderlichen Fähigkeiten erlernen, um interkulturelle Mediation durchzuführen. Alles, was Sie brauchen, ist Engagement und Motivation.

Mediation ist ein Instrument, mit dem Sie die Kommunikation zwischen verschiedenen Gemeinschaften oder auch nur zwei Personen überbrücken können. Manchmal bedeutet es, bei Differenzen oder bei der Sprache zu helfen oder verbale Konflikte zu lösen.

Schauen Sie sich die Ressourcen des INCLUDE ME-Projekts an und erfahren Sie mehr :

<https://www.includemeproject.eu/good-practice-guide/>





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

2.4. Kultur und Kunst als Katalysatoren für Vielfalt und Wellbeing

www.wellhooody.eu



Kunst inspiriert

Kunst und Kultur bringen junge Menschen aus allen Gesellschaftsschichten zusammen. Wenn man sich durch Kunst ausdrückt, passiert etwas Großartiges – man fängt an, Brücken zu bauen, die über soziale, kulturelle und wirtschaftliche Unterschiede hinausgehen.

Stellen Sie sich vor, dass Kunst eine Sprache ist, die jeder versteht, egal woher Sie kommen oder welchen Hintergrund Sie haben. Sie hilft Ihnen, mit anderen in Kontakt zu treten.

Egal, ob Sie sich für Malen, Tanzen, Singen oder eine andere Form des künstlerischen Ausdrucks interessieren, denken Sie daran, dass dies die Kraft hat, Menschen zusammenzubringen und Bindungen zu schaffen. **Genießen Sie Ihre Kreativität!**

Das Wohlbefinden mit Kunst steigern

Der Einfluss auf Kreativität

Kunst und Kultur können auf verschiedene Weise zum Wohlbefinden einer vielfältigen Jugendgemeinschaft beitragen. Erstens ermöglichen Kunst und Kultur, der Kreativität Ausdruck zu verleihen und die eigene Identität und die anderer zu erkunden. Dies kann dabei helfen, das Selbstwertgefühl zu stärken!

Der Einfluss auf Selbstenfaltung

Zweitens können durch die Teilnahme an künstlerischen und kulturellen Aktivitäten neue Fähigkeiten erlernt und Erfolgserlebnisse entwickelt werden, die zu einem größeren Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten führen können.

Welche Art von Kunst würden Sie gerne ausüben (Theater, Musik, bildende Kunst, Handbücher usw.)? Wie würden Sie es nutzen, um mit anderen in Kontakt zu treten?

Kunst bringt Menschen zusammen

Der Einfluss auf die Gemeinschaft

Wenn Sie sich mit Kunst und Kultur beschäftigen, öffnet sich die Tür zu einem besseren Verständnis und Einfühlungsvermögen für unterschiedliche Kulturen und Perspektiven. Dies ebnet den Weg für eine Gemeinschaft, die geeinter und harmonischer ist.

Außerdem bieten Kunst und Kultur einen sicheren und unterstützenden Raum, in dem Sie mit anderen in Kontakt treten können, die Ihre Interessen und Leidenschaften teilen. Das ist wichtig, denn es hilft, das Gefühl der Einsamkeit oder Ausgeschlossenheit zu bekämpfen und Ihnen das Gefühl zu geben, dazuzugehören.

Durch Theater- und Kunstprogramme erlernen Sie grundlegende Fähigkeiten wie Kommunikation, Zusammenarbeit und Kreativität. Sie werden stolz auf Ihre Arbeit sein und Ihr geistiges Wohlbefinden steigern. Diese Programme geben Ihnen die Möglichkeit, sich frei auszudrücken und Freundschaften mit Menschen zu schließen, die unterschiedliche Lebenserfahrungen und Standpunkte haben.

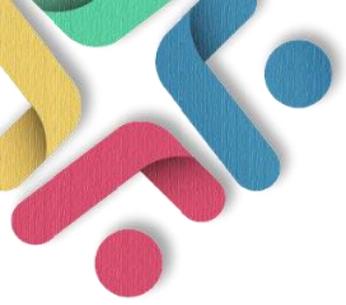
Wenn Sie sich also für Kunst und Kultur interessieren, wachsen Sie nicht nur als Individuum; Sie haben auch einen positiven Einfluss auf Ihre Gemeinschaft.

Spiel: Lebendige Bilder

Diese Aktivität fördert die kreative Auseinandersetzung mit Kunst, die Zusammenarbeit und stärkt das Selbstvertrauen und den Selbstausdruck.

- Wählen Sie zunächst ein Kunstwerk aus, das eine vielfältige Gruppe von Menschen zeigt.
- Teilen Sie sich in kleine Teams auf und weisen Sie jedem einen Abschnitt des Kunstwerks zur Interpretation und Nachstellung zu.
- Die Teams sollten einen „eingefrorenen“ Schnappschuss ihres Abschnitts erstellen und dabei Körper- und Gesichtsausdrücke verwenden, um Charaktere und Schauplätze darzustellen.
- Anschließend fügen sie Bewegung und Dialoge hinzu, um die Szene zu beleben und präsentieren der Gruppe ihr Tableau.





Praxis Beispiel

Ta vie se raconte au théâtre

Dies ist ein Beispiel für ein Programm, das Theater und Kunst nutzt, um junge Menschen zu stärken und Selbstvertrauen zu stärken.

Es bietet jungen Menschen, Einheimischen und Migranten, eine Plattform, um ihre Geschichten im Theater zu erzählen und so ihre Gefühle, Erfahrungen und Perspektiven auszudrücken.

Die Teilnehmer werden von professionellen Theaterschaffenden durch den kreativen Prozess begleitet, die ihnen bei der Entwicklung ihrer Drehbücher, der Inszenierung ihrer Aufführungen und der Präsentation ihrer Arbeit vor einer breiten Öffentlichkeit helfen.



CLICK
AND
WATCH

Vielfalt und Kreativität

1

Bei Vielfalt geht es nicht nur um Unterschiede; es ist ein Kraftwerk für Kreativität. Ob in der Kunst, bei Jugendprojekten oder in der Wirtschaft: Die Verschmelzung verschiedener ethnischer, kultureller und religiöser Hintergründe führt zu einer Fülle frischer Ideen. Es ist, als würde man Farben auf einer Palette mischen – je mehr man mischt, desto reicher das Ergebnis.



2

Untersuchungen zeigen sogar, dass das Eintauchen in neue Kulturen unser Denken verändern kann. Lustiger Fakt? Menschen, die Kontakte zu Personen unterschiedlicher Herkunft knüpfen (oder sich sogar mit ihnen verabreden), sind tendenziell kreativer als diejenigen, die ähnlichen Kreisen angehören. Also Vielfalt annehmen? Es ist, als würde man seiner Kreativität einen Megaschub geben!

Vielfalt und Kreativität

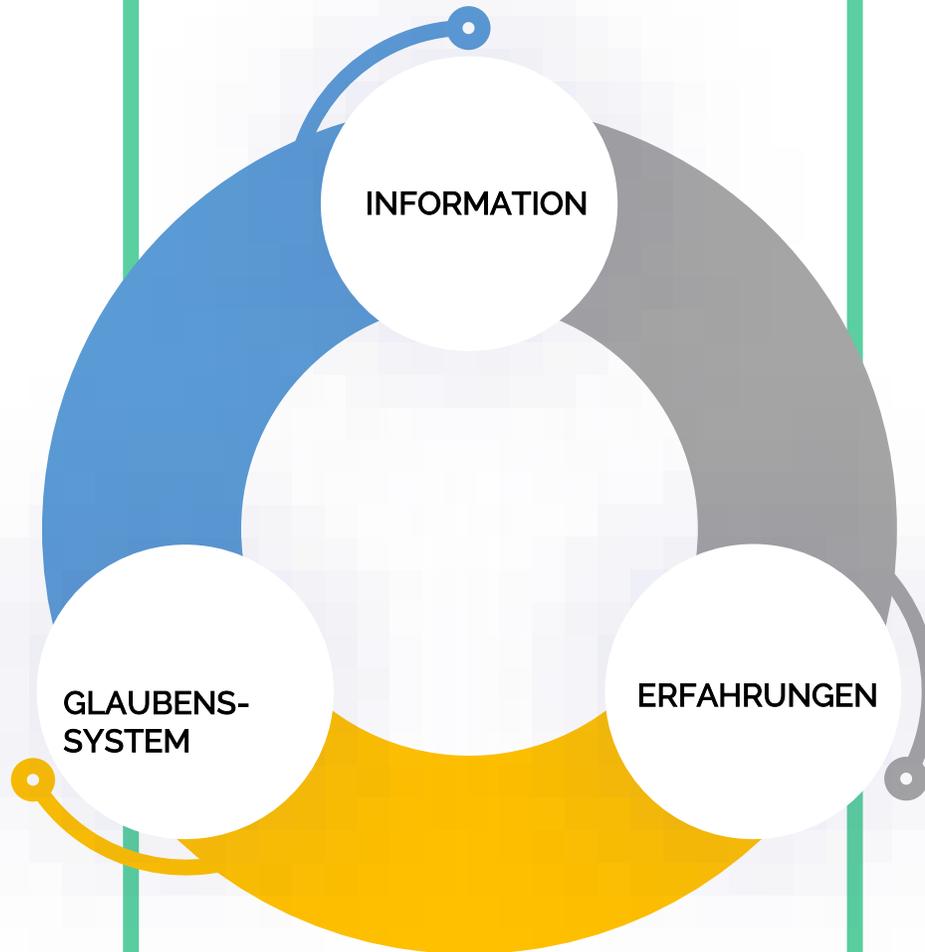
Warum brauchen wir Kreativität?

Kreativität findet sich in allen Bereichen der Gesellschaft. Sie ermutigt junge Menschen, über den Tellerrand zu schauen und bietet kreative Lösungen für Probleme, mit denen sie konfrontiert sind.

In Gemeinden fördert sie Innovationen und erweckt neue Produkte und Dienstleistungen zum Leben.

Sie fördert auch neue Wege der sozialen Interaktion (soziale Medien) sowie neue Wege der Bildung und Politik.

Quelle: Moran, S. (2010). The roles of creativity in society. In J. C. Kaufman & R. J. Sternberg (Eds.), *The Cambridge handbook of creativity* (pp. 74–90). Cambridge University Press.



Was nutzt Vielfalt?

Laut der Berkley University weckt Vielfalt die Kreativität und drängt zu neuen Sichtweisen, wodurch die

Entscheidungsfindung und Problemlösung verbessert wird.

Teams mit unterschiedlichem Hintergrund bieten eine Mischung aus Innovation und einzigartigen Denkprozessen.

Darüber hinaus antizipieren Gruppen mit unterschiedlichen Glaubenssystemen unterschiedliche Meinungen, passen ihre Erwartungen an und liefern durchweg bessere Ergebnisse.

Quelle: <https://greatergood.berkeley.edu/>



Quellen:
Ribeiro, Porto M., De Souza Fleith (2018), Creativity and multiculturalism: literature review, Temas em Psicologia, 26 (2), 257-270
Chamorro-Premuzic, T. (2017) Does diversity actually increase Creativity, Harvard Business Review.

SCHLUSSFOLGERUNGEN AUS DIVERSEN GRUPPEN IN UNTERNEHMEN



In heterogenen Gruppen kommt es häufiger zu Entscheidungskonflikten und sozialen Konflikten, obwohl sie eine größere Anzahl von Ideen hervorbringen.

Bedeutet das, dass wir sie meiden sollten?

Absolut nicht! Diese Auswirkungen können durch gute Führung, Wissensaustausch und die Konzentration auf tiefgreifende Diversität anstelle der demografischen Diversität (Geschlecht, ethnische Zugehörigkeit, Alter) abgemildert werden. Bei der Diversität auf tiefer Ebene werden Aspekte wie Persönlichkeit, Werte und Fähigkeiten berücksichtigt, die sich mehr auf das Individuum und weniger auf Stereotypen und Vorurteile konzentrieren.



SCHLUSSFOLGERUNGEN AUS JUGENDGRUPPEN

Auch in Jugendgruppen gibt es einen klaren Zusammenhang zwischen multikultureller Vielfalt und Kreativität, aber die geheime Zutat dafür muss vorhanden sein, und das ist INTEGRATION. Die biculturelle Identität (wenn Migranten erkennen, dass ihre ethische Kultur und die des Aufnahmelandes miteinander verbunden sind) steht auch in positivem Zusammenhang mit der Kreativität.

Man kann sagen: „Je mehr, desto besser“!

Schauen wir uns an, was wir gelernt haben und was noch kommt!

*Mediation is
the key!*

Konflikte sind nichts Schreckliches, nichts, was nicht bewältigt und in eine Lernmöglichkeit umgewandelt werden kann.

Es gibt Werkzeuge, die wir alle erlernen können, um Konflikte zu vermitteln. Einige könnten dafür mit Kreativität und Kunst befassen.

Während all dies geschieht, müssen wir uns daran erinnern, dass wir um Hilfe und Unterstützung bitten können. Schauen wir mal wie.





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

2.5. “Reaching Out” als Instrument für Vielfalt und Wellbeing

www.wellhooody.eu

Für die Stärkung der Resilienz junger Menschen ist es sehr wichtig, bei Bedarf auf Menschen zugehen zu können.

Auf diesen Seiten wird beschrieben, wie wichtig Verbindung für unser Wohlbefinden ist.





Wie wichtig es ist, Kontakt aufzunehmen

bleiben Sie mit einem Problem nicht allein

Es ist natürlich, sich Herausforderungen zu stellen, aber man muss sie nicht alleine bewältigen. Kontakt aufnehmen bedeutet, sich Unterstützung zu suchen, seine Gedanken zu teilen und sich anderen Perspektiven zu öffnen.

Was heißt "Reaching Out"?

- ✓ **Unterstützung suchen:** Um Hilfe bitten, wenn benötigt.
- ✓ **Gedanken teilen:** Gefühle und Erfahrungen ausdrücken.
- ✓ **Sich öffnen:** Offenheit für unterschiedliche Perspektiven und Ideen.

Praxis Beispiel



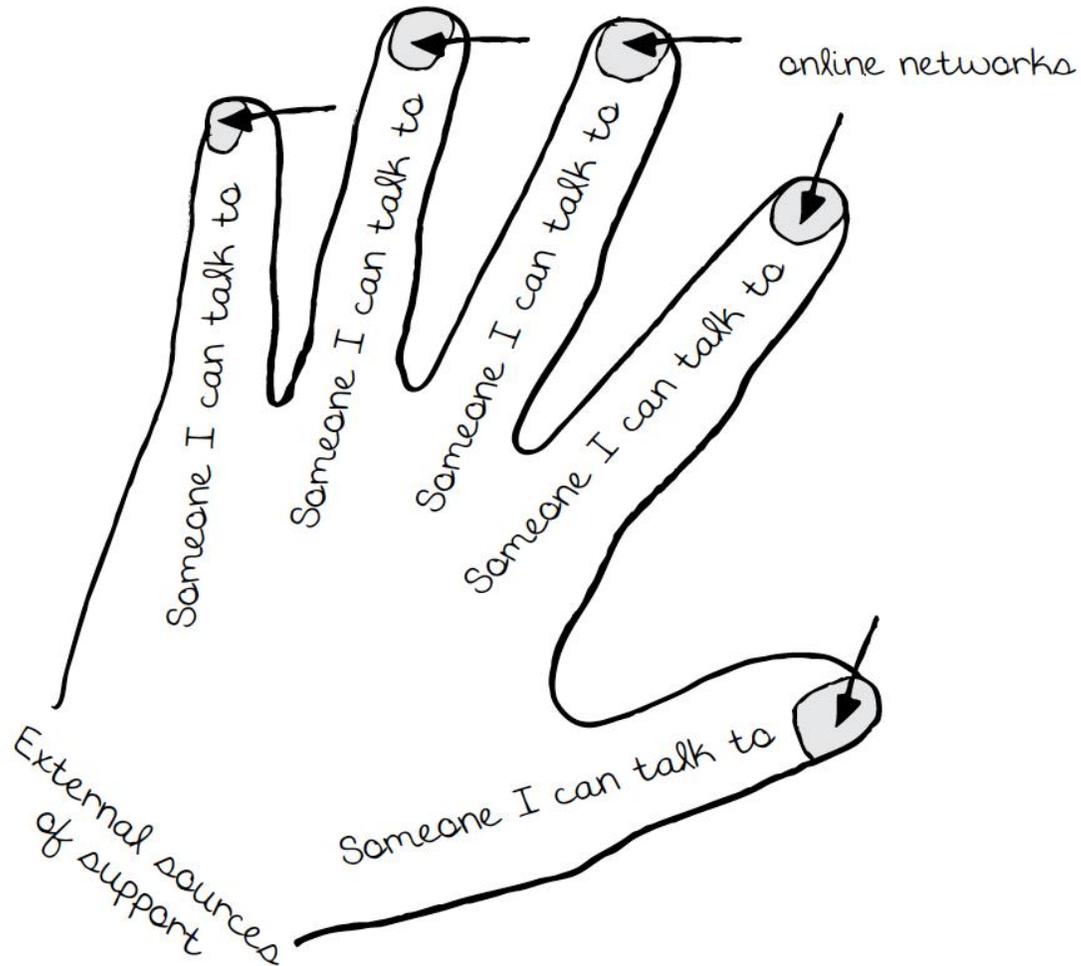
Youth for future

A Volunteering project in Jönköping, Sweden

Dieses Projekt zielt darauf ab, das Bewusstsein, die Integration und die Inklusion junger Menschen aus verschiedenen Kulturen durch die Zusammenarbeit mit Jugendzentren und der lokalen Zivilgesellschaft in Jönköping zu stärken.

Ziel ist es, durch Demokratieprojekte die Inklusion junger Menschen in der Kommune und Verständnis und Toleranz unter ihnen zu fördern. Indem es junge Menschen mit unterschiedlichem Hintergrund zusammenbringt und sie in gemeinsame Projekte einbezieht, trägt es dazu bei, Brücken zu bauen und Solidarität zu fördern, was zu einem besseren Wohlbefinden aller Beteiligten führen kann.

Die Kraft von "Reaching Out"



1

Verbindung:

Brückenbau mit diversen Gruppen bereichert unser Verständnis und erweitert unseren Horizont.

2

Lernen:

Jede Interaktion lehrt etwas Neues, von kulturellen Nuancen bis hin zu einzigartigen Lebenserfahrungen.

3

Wellbeing Boost:

Sich verbunden und verstanden zu fühlen, fördert die geistige und emotionale Gesundheit.

Wellness Talks:

Wie wichtig es ist,

Kontakt aufzunehmen

✓ Reaching out bedeutet, eine sinnvolle Verbindung herzustellen und Menschen mitzuteilen, dass Sie Unterstützung benötigen.

✓ Es ist wichtig zu erkennen, wo man sich im Spektrum der psychischen Gesundheit befindet, und entsprechende Hilfe in Anspruch zu nehmen.

✓ Nach der Pandemie wieder zusammenkommen und aktiv werden.



<https://www.youtube.com/watch?v=cWROvTZvd7M>



Tiefer gehen



Gedankensnack

Halten Sie Ausschau nach allen, denen es schwerfällt, Leute zu finden, die sie in ihr Netzwerk aufnehmen können. Diese Übung kann den Mangel an Unterstützung einer Person deutlich machen.



Wenn das passiert

... müssen Sie möglicherweise jemandem mit Vorschlägen zur Erweiterung seines Netzwerks helfen.

Melden Sie sich heute und treten Sie bei: **Euro Youth Mental Health NETWORK!**

Das EYMH-Netzwerk steht jungen Einzelpersonen (unter 45 Jahren) und Jugendfachkräften oder -organisationen offen. Durch Ihren Beitritt werden Sie in ein breites Netzwerk von Organisationen, Fachleuten und jungen Menschen gleichermaßen eingebunden, die sich leidenschaftlich dafür einsetzen, positive Veränderungen im Bereich der psychischen Gesundheit junger Menschen in ganz Europa herbeizuführen, und an unsere Vision und Mission glauben.

Was haben Sie davon?

- Treffen Sie gleichgesinnte Einzelpersonen und Organisationen
- Erfahren Sie mehr über bewährte Verfahren in ganz Europa
- Arbeiten Sie zusammen, um die psychische Gesundheit junger Menschen in ganz Europa positiv zu verändern
- Erhalten Sie regelmäßig Informationen von Kooperationsprojekten, nehmen Sie Einfluss auf die EU und die WHO-Region und informieren Sie sich über Fördermöglichkeiten
- Zugang zu unserer Trello-Seite „Young Experts by Experience Opportunities“, um mit Unterstützung unseres Youth Involvement-Teams Veränderungen in ganz Europa zu beeinflussen
- Helfen Sie uns als Organisation, die wächst und sich entwickelt, um Sie zu unterstützen
- **NEUE FREUNDE GEWINNEN!**





Wellhooody
Wellbeing in Diverse Youth Communities

OFFENE BILDUNGSRESSOURCEN

2.6. Digitale Tools für Diversität und Wellbeing

www.wellhooody.eu

Jugend Wellbeing, Solidarität und Digitale Tools



Soziale Verbindung

Digitale Tools wie Virtual-Reality-Erlebnisse, Online-Foren und Social-Media-Plattformen können Ihnen dabei helfen, mit Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund in Kontakt zu treten und sich an einem sinnvollen interkulturellen Austausch zu beteiligen. Beispielsweise können Social-Media-Plattformen genutzt werden, um Diskussionen über kulturelle Themen zu ermöglichen, kulturelle Erfahrungen auszutauschen und interkulturelles Lernen zu fördern.

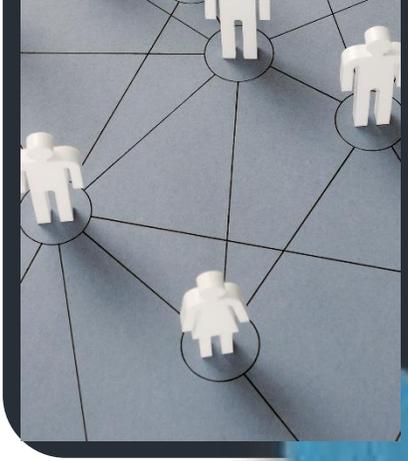


Interkulturelle Kompetenzen

Von Jugendlichen geleitete Initiativen können durch Gemeindezentren, Jugendorganisationen und Social-Media-Plattformen unterstützt werden. Sowohl digital als auch persönlich können Sie an Aktivitäten teilnehmen, die die interkulturelle Kommunikation fördern, wie z. B. Kulturaustausch, Sprachkurse und interkulturelle Dialoge, die dazu beitragen können, Barrieren abzubauen und das gegenseitige Verständnis und den Respekt zu stärken.

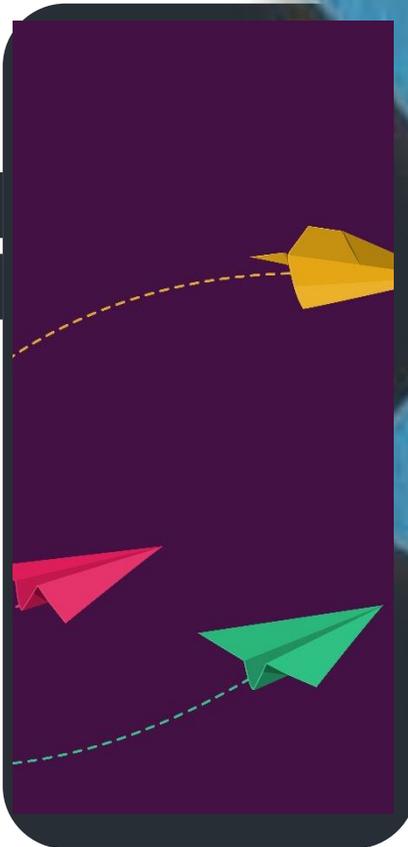


Später haben Sie die Möglichkeit, mehr über einige leistungsstarke digitale Tools zu erfahren, die wir speziell zur Steigerung des Wohlbefindens durch Vielfalt ausgewählt haben!



Digitale Plattformen sind für junge Menschen von entscheidender Bedeutung, denn sie ermöglichen Selbstausdruck, Kompetenzentwicklung und fördern Inklusion.

Sie bieten marginalisierten Jugendlichen sichere Räume, in denen sie Kontakte knüpfen, sich für gesellschaftliche Einstellungen und Richtlinien einsetzen und diese beeinflussen können.



Letztendlich befähigen digitale Tools die Jugend, Narrative zu gestalten und sich aktiv an der heutigen digitalen Gesellschaft zu beteiligen.

Digitale Tools für Networking und Selbstausdruck

Digitale Tools bieten eine wichtige Plattform für Networking und Selbstdarstellung und ermöglichen es Jugendlichen, sich zu vernetzen, Erfahrungen auszutauschen und sich für Wohlbefinden und Vielfalt in ihren Gemeinden einzusetzen.



Digitale Tools zur Förderung des interkulturellen Austauschs und zur Verbindung junger Menschen mit unterschiedlichem kulturellen Hintergrund können Ihr Gefühl der sozialen Verbundenheit stärken und das Gefühl von Isolation und Einsamkeit verringern.



Der Einsatz digitaler Tools in von Jugendlichen geleiteten Projekten bringt nicht nur Kulturen zusammen, sondern unterstreicht auch das enorme Potenzial der digitalen Fähigkeiten junger Menschen, positive Veränderungen in ihren Gemeinden herbeizuführen und ihre Zukunft mitzugestalten.

Aktivität - Facebook Gruppen

Für Jugendliche können Facebook-Gruppen eine Quelle für das geistige und körperliche Wohlbefinden sein. Durch den Beitritt zu bestimmten gesundheitsorientierten Gruppen können junge Menschen auf Ermutigung, Ratschläge und Kontakte zu Gleichaltrigen zugreifen.

Der erste Schritt besteht darin, auf Facebook nach den Gruppentypen zu suchen, an denen Sie interessiert sind! Verwenden Sie bei der Suche Schlüsselwörter wie „Vielfalt“ oder „soziales Bewusstsein“, und verwandte Gruppen werden angezeigt.

Es wird eine große Auswahl an Gruppen geben. Schauen Sie sich also um, welche am besten zu Ihnen passt. Wenn Sie entschieden haben, klicken Sie auf „Beitreten“.

Stellen Sie sich vor und engagieren Sie sich mit der Gruppe! Beteiligen Sie sich an Diskussionen, stellen Sie Fragen und nutzen Sie die bereitgestellten Ressourcen ... Durch dieses Engagement werden Sie sich als Teil der Community fühlen!

Haftungsausschluss: Denken Sie daran, dass Facebook-Gruppen nicht immer überwacht werden. Achten Sie auf sich und die anderen in den Gruppen.



Facebook Gruppen

[Facebook Gruppen](#) sind virtuelle Community-Räume innerhalb von Facebook, die es Benutzern ermöglichen, sich über gemeinsame Interessen zu vernetzen. Diese Gruppen fördern die Beteiligung an Diskussionen, Veranstaltungen und dem Austausch von Ressourcen und bieten einen Gemeinschaftsraum für Gleichgesinnte.

Facebook

Introducing New Features to Facebook Groups

October 20, 2022

By Tom Alison, Head of Facebook



PLAYO: Sport machen und sich verbinden

www.playo.co

Playo ist eine Community-Plattform, die es Benutzern ermöglicht, lokale Sport- und körperliche Aktivitäten zu entdecken, daran teilzunehmen und sie zu organisieren. Über die App können Benutzer nahegelegene Veranstaltungsorte finden, mit anderen Spielern in Kontakt treten, Spiele planen und sogar ihr Fitnessniveau verfolgen. Ziel ist es, die Liebe zum Sport und zur körperlichen Bewegung zu fördern und einen Gemeinschaftsraum für diejenigen zu schaffen, die aktiv und engagiert bleiben möchten.



Play with players
around you



Skill-up your game



Book sports venues
nearby



Manage your sports
activities & groups

Aktivität – PLAYO



Für Jugendliche kann Playo eine Ressource für körperliches Wohlbefinden und soziale Kontakte sein. Durch den einfachen Zugang zu Sportveranstaltungen und Gleichgesinnten können junge Menschen an Aktivitäten teilnehmen, die ihnen Spaß machen, und so ihre körperliche Gesundheit verbessern.

Sobald Sie die App heruntergeladen, ein Konto erstellt und Ihr Profil eingerichtet haben, ist es an der Zeit:

Entdecken Sie Aktivitäten und Veranstaltungsorte: Die App verfügt über eine Suchfunktion, um Sportveranstaltungen und Spiele in der Nähe finden zu können!

Beitreten oder Spiele erstellen: Sie können bestehenden Spielen beitreten oder eigene Spiele erstellen, indem Sie die Sportart, den Veranstaltungsort, das Datum und die Uhrzeit auswählen.

Vernetzen Sie sich mit anderen Spielern: Wenn Sie mit anderen Spielern in Kontakt treten möchten, die ähnliche Interessen wie Sie haben, ist diese App hilfreich!

Nehmen Sie an Turnieren in Ihrer Nähe teil.

Tipps für PLAYO



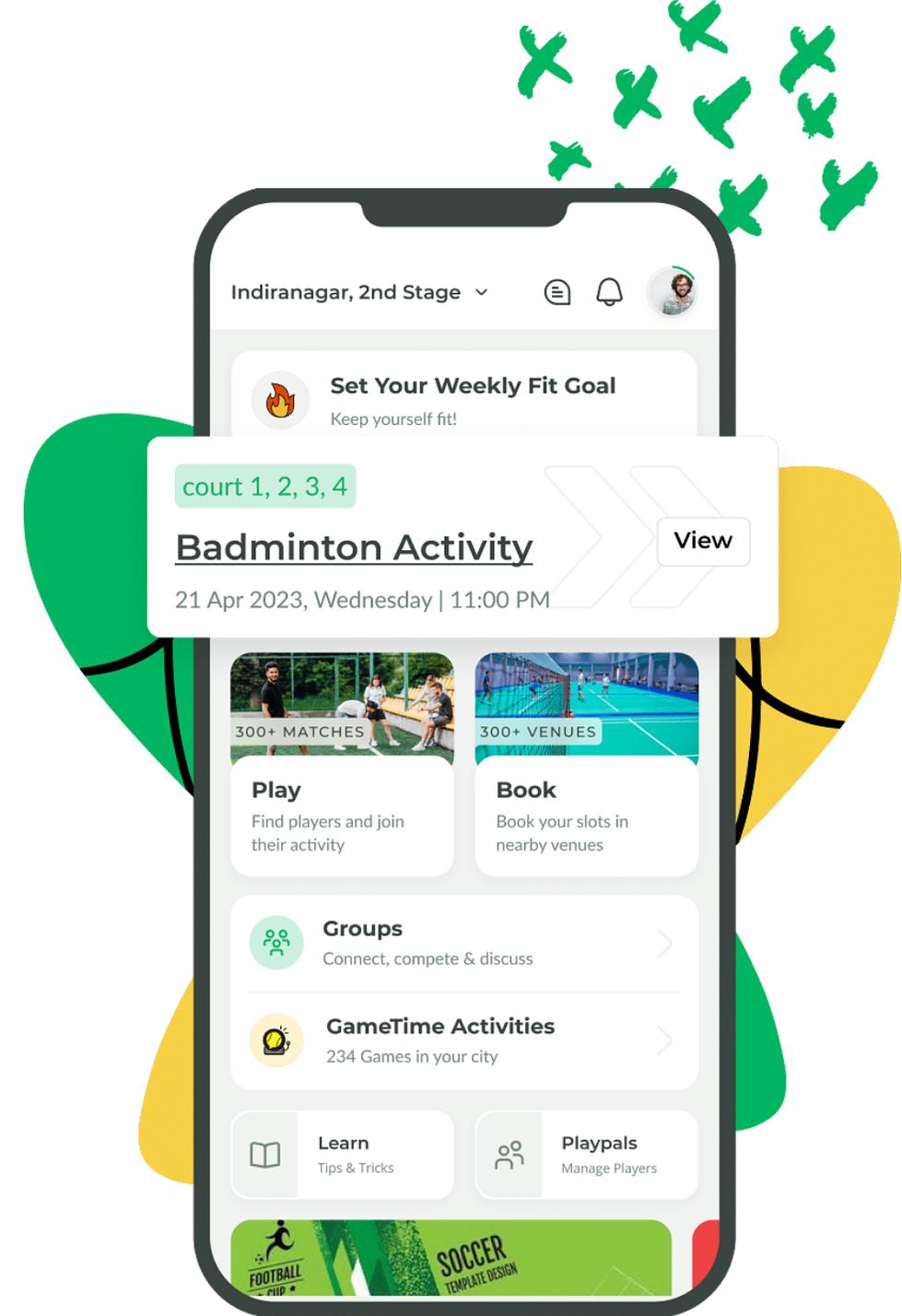
Bleib sicher

Wenn Sie neue Leute kennenlernen oder neue Veranstaltungsorte besuchen, achten Sie auf eine sichere Umgebung. Nehmen Sie gegebenenfalls einen Freund mit, wenn Sie zum ersten Mal mit einer neuen Gruppe spielen.



Sei respektvoll

Zeigen Sie auf und neben dem Spielfeld guten Sportsgeist. Respektieren Sie die Fähigkeiten anderer und fördern Sie eine positive Spielumgebung.



Canva: Zeitpläne, Poster, Videos und mehr

www.canva.com

Canva ist eine Grafikdesign-Plattform, die es Benutzern ermöglicht, Grafiken, Präsentationen, Poster und andere visuelle Inhalte für soziale Medien zu erstellen. Es ist benutzerfreundlich und bietet eine große Auswahl an Vorlagen, sodass junge Menschen ganz einfach Bilder erstellen und teilen können, die Inklusion fördern.



Aktivität – Canva



Erstellen Sie mit Canva Social-Media-Beiträge, Flyer oder Poster, um Vielfalt durch die Verwendung von Bildern zu präsentieren, die verschiedene Rassen, Ethnien und Fähigkeiten darstellen. Warum probieren Sie nicht selbst Canva aus und erstellen ein Poster über Sie?

Entdecken Sie Vorlagen und Tools:

Canva verfügt über eine Bibliothek voller Vorlagen. Schauen Sie sich zunächst die Vorlagen an und machen Sie sich mit deren Grundfunktionen vertraut.

Identifizieren Sie WICHTIGE Dinge über sich selbst, die Sie einbeziehen möchten: Ihre Träume, Hobbys und Ziele.

- Erstellen Sie ein Visionboard

- Wählen Sie eine Vorlage, fügen Sie Bilder und Symbole hinzu, die die Ziele und Träume darstellen, die Sie zuvor identifiziert haben. Seien Sie kreativ, verwenden Sie Farben und Schriftarten, die am besten zu Ihnen passen.

Teilen und Reflektieren

Sobald Sie Ihr Poster erstellt haben, können Sie es mit anderen teilen und die Bedeutung der von Ihnen ausgewählten Bilder, Texte und Farben hervorheben.

Adobe Spark: Erzähle deine Geschichte

FREE Adobe für Studenten

Adobe Spark ist eine Suite von Designtools, mit denen Benutzer eigene Grafiken, Webseiten und kurze Videos erstellen können. Das Videotool *Spark Video* ist besonders nützlich für Jugendliche, die Videogeschichten zum Thema Inklusion erstellen möchten, mit der Möglichkeit, Videoclips und Fotos mit Voice-Over, Musik und Text zu versehen.



Aktivität – Adobe Spark

Noch eine Idee: Erstellen Sie ein kurzes Video mit Adobe Spark, um Geschichten über Inklusion und Vielfalt zu teilen!

So fangen Sie an:

- Befragen Sie Personen mit unterschiedlichen Lebenserfahrungen, die globale Gemeinschaften und die Bedeutung von Vielfalt widerspiegeln.
- Integrieren Sie Musik oder Texte aus verschiedenen Kulturen, um gemeinsame Werte hervorzuheben.
- Nutzen Sie diese Elemente, um ansprechende Inhalte zu erstellen, die das Verständnis für Vielfalt würdigen und fördern.

Werden Sie kreativ und genießen Sie es!

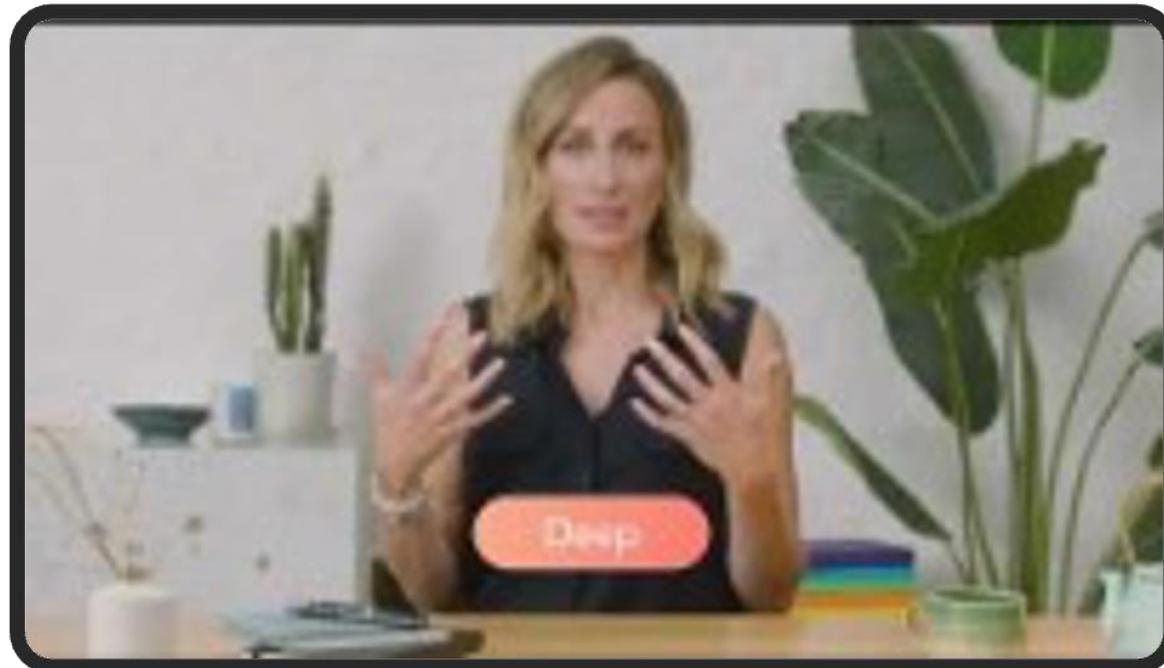


Sp

Calm App: Besserer Schlaf, weniger Angst

www.calm.com

Die Calm-App ist ein Achtsamkeits- und Entspannungstool, das geführte Meditationen, Schlafhilfen und Atemübungen bietet. Diese Funktionen bieten Benutzern Methoden zum Stressabbau, zur Verbesserung der Konzentration und zur Verbesserung des allgemeinen geistigen Wohlbefindens und schaffen so einen persönlichen Raum für Selbstfürsorge und Wachstum.



Aktivität – Calm



Für Jugendliche kann die Calm-App eine Ressource für das geistige und körperliche Wohlbefinden sein. Indem Sie sich mit den auf ihr Alter und ihre Bedürfnisse zugeschnittenen Inhalten beschäftigen, können auch Sie Techniken erlernen, um mit Stress umzugehen, den Schlaf zu verbessern und eine Verbindung zwischen Geist und Körper zu fördern!

So geht's:

Laden Sie zunächst die App auf Ihr Gerät herunter.

Erstellen Sie nun ein Konto – öffnen Sie die App und folgen Sie den Anweisungen zum Erstellen eines Kontos oder melden Sie sich an, wenn Sie bereits eines haben!

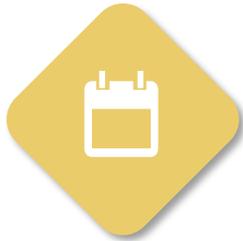
Entdecken Sie die App – durchsuchen Sie die verfügbaren Inhalte und entscheiden Sie, welche Aktivität Sie interessiert.

Calm bietet Inhalte, die auf verschiedene Altersgruppen zugeschnitten sind. Wählen Sie diejenigen aus, die für Ihr Alter geeignet sind.

Folgen Sie den geführten Aktivitäten – viele der Übungen sind geführt...

Dieser Schritt ist also so einfach wie die Aufforderung an Sie, mitzumachen und Spaß zu haben!

Einige Tipps zur Nutzung der Calm App



Klein anfangen

Wenn Sie neu in der Meditations- oder Achtsamkeitspraxis sind, beginnen Sie mit kürzeren Sitzungen und steigern Sie diese schrittweise, sobald Sie sich wohler fühlen.



Verantwortungsvoller Gebrauch

Wie bei anderen Bildschirmaktivitäten sollten Sie darauf achten, wie viel Zeit Sie mit der App verbringen, und diese mit anderen körperlichen und sozialen Aktivitäten in Einklang bringen.



Schauen wir uns an, was wir gelernt haben und was noch kommt!

Network any way you like!

Es ist immer eine gute Idee, Kontakt zu anderen aufzunehmen. Haben Sie keine Angst vor dem Scheitern, selbst wenn es passiert, ist es eine weitere Gelegenheit, an Erfahrung zu wachsen.

Digitale Tools können Ihnen dabei helfen, Kontakt aufzunehmen. Lassen Sie die Digitalisierung nicht zu Ihrem eigenen Zweck werden und setzen Sie die Technologie bitte mit Bedacht und Maß ein!





Danke und
Gratulation!

Sie haben das zweite
Modul des
WELLHOODY-Kurses
abgeschlossen.

ES FOLGT: Modul 3
HERAUSFORDERUNGEN MEISTERN

Besonderer Fokus liegt auf der Post-COVID-Ära und den daraus resultierenden Auswirkungen auf die Sozialisierung und das Erreichen des allgemeinen Wohlbefindens



www.wellhoody.eu