

Newsletter Nr. 19 - 2022

Liebe Abonnent:innen des Newsletters,

der Winter kommt bald wieder und mit ihm: schlechtes Wetter, dunkle Tage und kalter Wind, das kann auch auf die Stimmung schlagen. Deswegen wollten wir mit dem heutigen Newsletter zwei Apps vorstellen, die der Winterdepression und schlechter Stimmung Einhalt gebieten! Zum einen stellen wir euch die App und die Seite *ein guter Plan* vor sowie eine weitere Achtsamkeitsapp, die den Namen *Finch* trägt. Beide Apps gibt es kostenlos im App- und Playstore und *ein guter Winter* kostenlos als PDF-Download auf der Website.

Das Team von digital streetwork Oberfranken wünscht viel Spaß beim Lesen!

**Thema dieses
Newsletters:**

**Wohlfühlapps für den
Winter**



Abbildung 1 Eigener Screenshot

Ein guter Winter - Ein guter Plan!

Ein guter Plan war ursprünglich ein Buch zweier Freunde, die beide dieselbe Diagnose bekamen: Burnout. Beiden Freunden war klar, dass das so nicht weiter gehen kann. Durch weitere Gespräche in dem Freundeskreis der Gründer wurde klar, es geht nicht nur ihnen so. Durch Therapie und dem gegenseitigen Versprechen auf sich aufzupassen, erlangten sie Erkenntnisse über mentale Probleme, die sie in einem Plan verwirklicht haben. Der Plan soll helfen jeden Tag in sich hineinzuhören, ob man sich noch um seine Bedürfnisse kümmert. Das Ziel der beiden, Selbstreflexion anstoßen ohne dabei belehrend zu wirken. So ist *ein guter Plan* eher ein Werkzeugkasten, an dem man erkennen kann, welche Bedürfnisse ein:e jede:r hat, die/der an sich arbeiten möchte.

Ein guter Winter wurde ins Leben gerufen als Pandemie-Buch und ist noch immer ein guter Plan durch den Winter zu kommen. Den Download des Buchens gibt es kostenlos unter: <https://einguterplan.de/einguterwinter>. Von Fragen wie: „Was sind deine Sorgen für den Winter?“ oder „Welche Wünsche hast du für diesen Winter?“ oder „Welche guten Gewohnheiten pflegst du und weshalb möchtest du sie weiterführen?“.

Routinen können helfen, wenn man das Gefühl hat nichts mehr kontrollieren zu können. Gerade im Winter kann es helfen, Gewohnheiten zu pflegen, da Winterdepressionen eher mit einer Appetitzunahme und einem vermehrten Schlafbedürfnis einhergehen. Es kann auch helfen mehr Licht zu tanken und mit Freund:innen/Bekannten spazieren zu gehen. Wenn man sich kreativer verausgaben möchte, bietet die Seite auch *ein gutes Ausmalbuch*, welches man kostenlos downloaden kann.

Ein guter Plan ist ein verbesserter Kalender, der für ein ganzes Jahr gültig ist und helfen soll, sich selbst zu reflektieren und mentalen Problemen vorzubeugen. Das Buch gibt es auch als App, man kann jeden Tag eine Achtsamkeitsampel ausfüllen und dort z.B. Schlafqualität, Stimmung, gesunde Ernährung, Bewegung oder das Pflegen sozialer Kontakte eintragen. Zusätzlich kann man sich auch die Statistiken ansehen zu den einzelnen Werten die man jeden Tag eingetragen hat und so z.B. erkennen, wenn die Schlafqualität einen positiven oder negativen Effekt auf die Stimmung hat. Zudem kann man jeden Tag das Dankbarkeitstagebuch ausfüllen, das hilft, die schönen Dinge des Tages zu behalten und den Fokus ein wenig weg vom Negativen zu lenken. Nebenbei bietet die App auch eine Klangkulisse von Regentropfen auf dem Dach bis zu Katzenschnurren oder Meditationsmusik eine breite Auswahl. Die Daten der App bleiben dabei nur erhalten, solange diese installiert ist. Bei einer erneuten Installation, sind die Werte verloren.

Finch: Self Care Widget Pet

Wer es etwas bunter und süßer haben möchte und gleichzeitig seine Englischkenntnisse verbessern möchte (da es die App leider nur auf Englisch gibt), für die/den wäre *Finch* das richtige. Die App Finch bietet spielerisch die Möglichkeit an der eigenen Psyche zu arbeiten. Am Anfang sucht man sich ein kleines Ei aus, aus dem ein ganz persönlicher Vogel entschlüpft. Der Vogel kann verschiedene Persönlichkeitsausprägungen entwickeln: durch den Chat mit ihm, Aufgaben die man erledigt und den Reisen die man mit ihm machen kann.

Bei *Finch* kann man sich selbst einige To-Do's setzen, wie: Duschen, Sportübungen, Dankbarkeit bevor man schlafen geht, spazieren gehen und eine neue To-Do-Liste für den nächsten Tag machen. Durch das Erledigen von solchen Aufgaben erhält man mehr Erfahrungspunkte und kann seinen Vogel höher aufsteigen lassen und Kleidungsstücke für den Vogel sowie Einrichtungsmöglichkeiten verdienen.

Außerdem hat die App noch weitere schöne Funktionen: ein netter Spruch beim Öffnen, nette Gesten für Mitmenschen (Kompliment an eine:n Kassierer:in, Essen für jemanden der es braucht, Kleiderspenden etc.), Erste Hilfe bei psychischen Probleme wie z.B. Panikattacken, eine Schimpfzone bei der man sich auslassen darf, Depressionssymptome erkennen oder Atemübungen. Außerdem gibt es Übungen für Sport, Atem, Quizze, Reflexionen neuer Ziele, Timer für Meditationen und Geräuschkulissen.



Abbildung 2 Eigener Screenshot

Terminhinweise

Ihr sucht noch spannende Workshops und Freizeitaktivitäten? Wir haben da was für euch.
Kontaktiert uns bei Interesse gerne!



Termine der Medienfachberatung

Bei Interesse	Videosprechstunde der Medienfachberatung
	Fotografie-Seminare im Rahmen des Jugendfotopreises Oberfranken 2022
	Seminar „Hollywood-Kamera“
aktuell	Jugendfotopreis Oberfranken
18.11.2022	„Medientag“ für Mitarbeiter:innen in der Jugendarbeit

Termine von digital streetwork

Montags, 18-20 Uhr	Live-Streams auf www.twitch.tv/dswoberfranken
Dienstags, 14-16 Uhr	Multiplayer-Stream mit Andy auf Twitch
Mittwochs, 16 – 19 Uhr	Stream pädagogischer Spiele mit Jassi & Max auf Twitch

Um vorherige Anmeldung per Mail wird gebeten.

Euer Team von digital streetwork des Bezirksjugendrings Oberfranken

Jasmin Härle

Digital streetworkerin

Bezirksjugendring Oberfranken

Opernstr. 5

95444 Bayreuth

Tel.: 0921 63310

Jasmin.haerle@bezirksjugendring-oberfranken.de

Andreas Knecht

Digital streetworker

Bezirksjugendring Oberfranken

Opernstr. 5

95444 Bayreuth

Tel.: 0921 63310

Andreas.knecht@bezirksjugendring-oberfranken.de