



16. ZIMA Newsletter

Liebe Leserinnen,

heute kommt unser 16. ZIMA Newsletter wieder mit verschiedenen Tipps und Links gegen Langeweile, Infos und Ideen, was ihr Gutes für euch tun könnt.



Frida Kahlo <https://bit.ly/2NTWID7>

In der heutigen Ausgabe findet ihr zum Beispiel wie ihr eure eigene Schatzkiste für düstere Tage füllen könnt.

Außerdem lernt ihr im Kulturcafé die Künstlerin Frida Kahlo und ihr aufregendes Leben kennen.

Wusstest ihr, dass es dieses Jahr im Juli ein CSD-Kulturfestival gibt? Informationen dazu findet ihr bei „Und sonst so?“

Das Zentrum für Interkulturelle Mädchen- und Frauenarbeit (ZIMA) ist ein Offener Treff mit Beratung und Begleitung



und einem Angebot für präventive Bildungsarbeit.

Schaut einfach mal, ob ihr was findet, das euch interessiert.

Bleibt gesund und fröhlich!

Eure ZIMAs
Alex, Anna, Johanna und Nina

In dieser Ausgabe:

Sorge für dich selbst — Keep your Balance	2
Schnell, lecker, Guten Appetit	3
Sei aktiv — Kulturcafé	4
Lernen	5
Corona aktuell	5
Und sonst so?	6

Themen in dieser Ausgabe:

- Keep your Balance: Schatzkiste für düstere Tage
- Mehr Motivation mit Lernroutinen
- Frida Kahlo
- Corona aktuell
- Ihr habt auch Ideen für den Newsletter? Schreibt uns!

Glückssteine

Wie jeden Freitag wollen wir auch heute mit euch die Glückssteine machen. Weil wir nicht bei euch sein können, könnt ihr euch ganz einfach selbst für euch überlegen was Gutes in dieser Woche passiert ist. Oder ihr macht die Übung mit euren Geschwistern, Eltern oder mit Video-Anruf mit euren Freundinnen.

Hier nochmal die Anleitung für alle:

Du überlegst dir, was diese Woche gut war. Dazu kannst du dir auch folgende Fragen stellen:

- Wie bist du zu Ruhe gekommen?**
- Was war ein besonders glücklicher Moment?**
- Wer hat dich unterstützt?**
- Hast du einen interessanten Menschen gesehen?**
- Hast du diese Woche etwas gelernt, was du richtig wichtig findest?**

Jetzt darfst du dir so viele Glückssteine aussuchen wie du möchtest. Du darfst laut sagen, was gut war und was du erlebt und gefühlt hast. Du kannst es aber auch leise nur zu dir selbst sagen.

Wenn du möchtest, dann kannst du deine Erlebnisse auch mit uns teilen. Du kannst uns eine SMS oder eine E-Mail schreiben. (Unsere Nummer ist: 0178/6079858)



Sorge für dich selbst—Keep your Balance

Thema heute:

Schatzkiste gegen düstere Tage

Bestimmt kennt ihr das: Es gibt Zeiten die sind voller Wärme, Farben und Glück. Wir sind gut gelaunt, lachen und fühlen uns, als könnten wir fliegen. Manchmal dauert diese Zeit ein paar Minuten, eine Stunde, einen halben Tag oder sogar eine Woche an.

Wäre es nicht wundervoll, wenn wir uns davon einen kleinen Vorrat anlegen könnten?

Für unsere ganz persönliche Schatzkiste. Eine Sammlung schöner Dinge und Erinnerungen für Tage und Stunden in denen es uns nicht gut geht:

Sonnenstrahlen für etwas **Wärme an kalten Tagen**.

Leuchtende **Farben für graue Tage**.

Und **Geschichten für Tage die nicht**

vergehen wollen und an denen uns die Worte fehlen.

Dann könnten wir uns selbst damit helfen. Vielleicht glaubt ihr es nicht, aber das ist tatsächlich möglich!

3. Oder aber auch schöne und lustige Geschichten von unseren Mitmenschen, kluge Zitate und freche Graffitis? Was ist mit Euren Lieblingsorten in der Stadt oder in der Natur?



1. Es gibt viele schöne Dinge die uns begegnen. Kleine alltägliche Wunder und etwas das uns Freude bereitet. Die allermeisten Schätze kosten nichts und sind Kleinigkeiten, die wir allzu oft einfach übersehen. Überlegt mal was Euch gefällt. Achtet bewusst darauf was euch erfreut.

4. Versucht Euch diese schönen Dinge bewusst zu merken. **Sammelt sie in Eurer Schatzkiste**. Das kann **eine echte Kiste** sein, in die ihr Fundstücke und Zettel legt. Oder **ein Buch** in das ihr Eure Glücksmomente und Geschichten schreibt. Ihr könnt es aber auch mit einer Schatzliste **in Eurem Kopf** versuchen. Je öfter ihr daran denkt, desto besser klappt das mit der Vorstellung!



2. Zum Beispiel ein Lächeln von unseren Freund*innen, unser Lieblingslied, warme Sonnenstrahlen, bunte Blumen in Vorgärten, knirschende Fußspuren im Schnee und singende Vögel?



Und: Schöne Geschichten, kleine Geschenke und Erinnerungen könnt ihr auch untereinander teilen und weitergeben!

Bildnachweise:

Buch Zeichnung: <https://bit.ly/2ZwVlKy>

Schatzkiste: <https://bit.ly/2BYuj73>

Kopf: <https://bit.ly/3iq9ORd>

Schnell, lecker, Guten Appetit – ein kleines Rezept zum Nachbacken

Russischer Zupfkuchen

Hier noch eine kurze **Erklärung** zu den **Angaben im Rezept:**

g = Gramm (Das kannst du am besten mit einer Küchenwaage abmessen)

ml = Milliliter (die kannst du am besten mit einem Messbecher abmessen)

TL = Teelöffel (ein kleiner Löffel, mit dem man zum Beispiel Zucker im Tee umrührt)

EL = Esslöffel (ein großer Löffel, mit dem man z.B. Suppe isst.)

Insgesamt brauchst du **ca. 20 Minuten Zubereitungszeit plus ca. 60-70 Minuten Backzeit im Ofen**, um das Rezept zuzubereiten

Du brauchst auch:

Mehrere Schüsseln, einen Mixer oder ein Handrührgerät, eine Springform/ runde Kuchenform, ein Messer, Backpapier

Zutaten für einen Kuchen:

Teig:

200g Butter (weich, in Stücken)
150g Zucker
350g Mehl
30g Kakaopulver
1 Pck. Backpulver
1 Ei

Füllung:

180g Butter (weich, in Stücken)
200g Zucker
4 Eier
500g Magerquark
1 Pck. Vanillezucker
1 Pck. Vanillepuddingpulver

So geht's:

1. Heize den Backofen auf 175° vor.
2. Gebe alle Teigzutaten in eine Schüssel und vermische sie entweder mit einem Handrührgerät oder gebe sie in einen Mixer und mixe sie, bis die Zutaten einen schönen Teig ergeben.
3. Drücke zwei Drittel des Teiges in eine mit Backpapier ausgelegte Springform und ziehe den Rand hoch (Den Teig schön verteilen und fest drücken, auch an den Seiten, dass ein Rand entsteht) .
4. Füllung: Gebe die Zutaten für die Füllung in einen Mixer und verrühre sie. Oder gebe sie in eine Schüssel und verrühre sie mit dem Handrührgerät.
5. Gebe nun die Füllung in die Form, auf den Teigboden.

6. Zerzupfe den restlichen Teig und verteile ihn auf der Füllung.
7. Backe den Kuchen nun im vorgeheizten Backofen für 60-70 Minuten.

Viel Spaß! ☺



Quelle: <https://bit.ly/3qi1VeP>

Sei aktiv—Kulturcafé

Frida Kahlo



Bildnachweis: [hier](#).

Eigentlich wollte Frida Ärztin werden. Nach der mexikanischen Revolution im Jahr 1922 durften auch Mädchen auf die „Nationale Vorbereitungsschule“ gehen. Frida Kahlo war eines der ersten zugelassenen Mädchen und begann dort ihr Medizinstudium. Als sie 18 Jahre alt war zerstörte ein **schwerer Busunfall** den Traum von Frida Ärztin zu werden. Frida war mit ihrem Freund in einem Bus auf dem Weg nach Hause. Der Bus wurde von einer Straßenbahn gerammt. Sie musste mehrere Monate lang im Bett liegen. Ihren Ganzkörpergips verzierte sie mit Schmetterlingen, bis ihr Vater ihr eine spezielle Staffelei brachte, an der man im Liegen malen kann. So **malte** sie im Bett **und verarbeitete ihr Leiden und ihre Schmerzen**. Am meisten malte sie sich selbst. Also **Selbstporträts**. Niemand glaubte daran, dass sie in Zukunft wieder gehen kann. **Frida gab aber nicht auf** und schaffte es

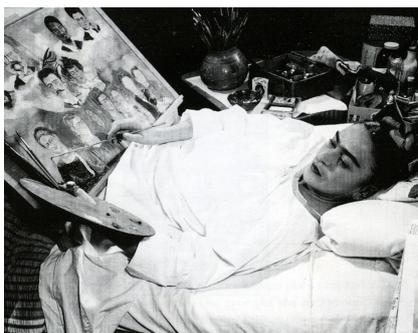
Frida Kahlos richtiger Name ist Magdalena Carmen Frida Kahlo y Calderón.

Sie ist am 6. Juli 1907 in Coyoacán, Mexiko geboren. Coyoacán ist ein Stadtteil von Mexiko-Stadt.

Ihre Mutter ist Mexikanerin. Ihr Vater kam aus Deutschland und ist mit 18 Jahren nach Mexiko ausgewandert. Frida Kahlo beschloss später, dass sie sagt, dass sie im Jahr 1910 geboren ist. 1910 begann nämlich die mexikanische Revolution, die für

„Ich bin nicht gestorben und außerdem habe ich etwas, wofür es sich zu leben lohnt.“

wieder gehen zu lernen. Aber sie hatte ihr Leben lang schlimme Schmerzen wegen dem Unfall. Sie nahm immer wieder Drogen und Alkohol, um ihre Leiden und Schmerzen besser zu ertragen.



Bildnachweis: [hier](#).

1928 lernte Frida Kahlo ihren späteren Ehemann kennen. Den mexikanischen Maler Diego Rivera. Diego war 19 Jahre älter als Frida. Frida und Diego interessierten sich beide sehr für die Malerei.

Frida sehr wichtig war. Frida war **kommunistisch** und **politisch aktiv**.

Frida war krank, sie hatte die **Kinderlähmung**. Die meiste Zeit ihrer Kindheit war sie daher zu Hause. Sie hat sich oft allein gefühlt.

Frida lehnte den streng katholischen Lebensstil der Mutter ab. Sie **machte was sie wollte**. Zum Beispiel trug sie auch Männerkleidung. Das war für diese Zeit sehr ungewöhnlich.

Und beide hatten eine ähnliche politische Meinung. Viele politische Themen haben sie in ihrer Kunst gezeigt. Gemeinsam sind sie viel gereist, vor allem in die USA. Die Zeit in der USA war für Frida Kahlo als Künstlerin wichtig. Frida und Diegos Beziehung war stürmisch und hatte viele Krisen. Frida hatte mehrere Fehlgeburten. Beide hatten viele Affären. Frida wollte immer **ein eigenständiges Leben führen**. Sie wollte selbst bestimmen wie ihr Leben sein soll.

1941 sind Frida und Diego in das Blaue Haus in Coyoacán gezogen. Die Gesundheit von Frida wurde immer schlechter. Frida konnte fast nur noch im Bett liegen und fing an ein Tagebuch zu malen und zu schreiben. Sie musste wieder ein Gipskorsett tragen, malte aber immer weiter. Zu ihrer ersten Ausstellung in Mexiko wurde sie in ihrem Bett hingebacht. Am 13. Juli 1954 starb sie.

Lernen

Mehr Motivation durch Lernroutinen (Teil 1)

Wie funktionieren Routinen?

Charles Duhigg beschreibt Routinen als einen Ablauf aus drei Teilen:

Auslöser, Routine und **Belohnung**.

Ein Beispiel: Du stehst morgens auf (Auslöser), gehst Deine gewohnte Runde joggen (Routine) und fühlst Dich hinterher fit für den Tag (Belohnung).

Auslöser können Uhrzeiten, das Verhalten anderer Menschen ect. sein. Als **Belohnung** kommen beispielsweise Gefühle in Frage, soziale Anerkennung oder das Abhaken einer To-Do-Liste.

Gefestigt wird der Routine-Ablauf durch einen vierten Teil: das **Verlangen** (nach etwas). Wenn eine Handlung häufig genug ausgeführt wurde, führt der Auslöser direkt zu einem konkreten Bedürfnis. Wir brauchen hier und jetzt die Belohnung, die es sonst auch immer gab.

So baust Du eine neue Routine auf:

Du kannst diesen Routine-Ablauf als Ausgangspunkt nehmen. Nehmen wir mal an, Du möchtest jeden Morgen eine halbe Stunde Mathe lernen. Damit steht Deine Routine schon fest: 30 Minuten lernen. Nun brauchst Du noch einen Auslöser und eine Belohnung.

Auslöser könnte beispielsweise die Uhrzeit sein. Jeden Morgen um 6.30 Uhr setzt Du Dich an den Schreibtisch und legst los. Du kannst auch noch abends die Bücher auf den Tisch legen, damit Du morgens wirklich los legst. Welche Belohnung du auswählst, hängt ganz von Dir ab: To-Do-Liste abhaken, Dein Lieblingsgetränk oder 10 Minuten Zeit für Social Media.

Für weitere Informationen klicke [hier](#).

Nächste Woche folgen Informationen zu der Frage:

Was hilft Dir, um ins Tun zu kommen?

Corona aktuell — Die Corona Podcasts

Es gibt verschiedene Podcasts, die rund um das Thema Corona informieren.

Heute stellen wir dir ein paar Beispiele vor:

1) Das Coronavirus-Update mit Christian Drosten von NDR Info

Der Virologe Prof. Christian Drosten hat Sars-CoV-2 sehr gut erforscht. In dem Podcast gibt er regelmäßig Antworten auf verschiedene Fragen. Den Podcast gibt es auf Spotify oder [hier](#).

2) Corona Psychologie von Mitteldeutscher Rundfunk

Corona ist überall. Aber wie verändert diese Krise uns und unser Handeln, Denken und Fühlen?

Reinhören könnt ihr auf Spotify und [hier](#).

3) Coronaland — Wege aus der Krise von der Neuen

Osnabrücker Zeitung

In diesem Podcast kommen Betroffene und Expert*innen zu Wort. Sie sprechen darüber welche gesellschaftlichen, wirtschaftlichen und persönlichen Auswirkungen der Coronavirus hat.

Auch diesen Podcast gibt es auf Spotify zu hören oder [hier](#).

4) Kekulé's Corona-Kompass von MDR AKTUELL

Der Virologe Prof. Alexander Kekulé antwortet in diesem Podcast auf drängende Fragen zu dem Coronavirus.

Auf Spotify und [hier](#).

Für das **ZIMA** muss ein **Hygienekonzept** entwickelt werden, damit wir wieder öffnen können.

Das bedeutet, es gibt **genaue Regeln**, die wir beachten müssen.

Daran arbeiten wir gerade.

Sobald das Hygienekonzept für das ZIMA fertig ist, geben wir euch Bescheid.

Wir freuen uns jetzt schon auf euch!

IN VIA ZIMA

Hackstraße 2
70190 Stuttgart

Tel.: 0178—6079858
zima@invia-drs.de
www.invia-drs.de

Träger:
IN VIA—Katholischer
Verband für Mädchen- und
Frauensozialarbeit Diözese
Rottenburg-Stuttgart e.V.
Geschäftsstelle

Ihr findet uns
auch im Web:
www.invia-drs.de



Nethelp4u — Jugendliche beraten Jugendliche.

Kennst du das Gefühl, dass du mit
niemandem reden kannst,
...weil dich keiner versteht?
...weil du mit allem überfordert bist?
...und keinen Ausweg mehr siehst?
Dann kannst du nethelp4u eine Mail
über eine sichere Mail-Plattform
schreiben.

Mehr Infos bekommst du [hier](#).

Ihr habt einen guten Einfall für den Newsletter?

Schickt uns Eure Ideen zu Stress
abbauen, Kreativität, Rezepte,
Songtipps oder was euch sonst noch
einfällt! Einfach per Mail an
zima@invia-drs.de.



Und sonst so?

CSD in Deutschland

Die LSBPATTIQ-Gemeinschaft feiert die sexuelle und geschlechtliche Vielfalt und ihre erkämpften Rechte. Durch Demonstrationen, Partys, Vorträge oder andere Veranstaltungen wird auf noch bestehende Ungleichbehandlungen und Diskriminierung von Menschen, die sich zur LSBPATTIQ-Gemeinschaft zählen, aufmerksam gemacht. Es werden Gleichberechtigung, gleiche Rechte und Akzeptanz gefordert. Oft gibt es mehrere Tage, manchmal auch Wochen oder sogar einen ganzen Monat, in dem Veranstaltungen auch für die Öffentlichkeit stattfinden.

In Stuttgart gibt es dieses Jahr das CSD-Kulturfestival, das vom 10.-26. Juli stattfindet. Mehr Informationen dazu gibt es hier

<https://www.csd-stuttgart.de/>

Was bedeutet LSBPATTIQ?

LSBPATTIQ ist eine Abkürzung für: lesbisch, schwul, bisexuell, pansexuell, asexuell, transsexuell, Transidentität, intersexuell und queer. Das sind Beschreibungen für sexuelle Orientierungen und Formen von Identitäten. LSBPATTIQ steht also für Menschen mit den unterschiedlichsten Identitäten oder sexuellen Orientierungen.

Was heißt CSD?

CSD ist die Abkürzung für Christopher-Street-Day. Es ist ein Festtag, Gedenktag und Demonstrationstag. In der Christopher Street in New York haben sich am 28. Juni 1969 Menschen gegen Polizeikontrollen von Homosexuellen und Trans* Menschen gewehrt.

Move your body to move your soul

Mit dem Sport anfangen!

Die 4 Schritte, die Du am Anfang beachten solltest:

- ⇒ Suche Dir eine Sportart, die Dir gefällt und die Dich interessiert
- ⇒ Bestimme feste Tage
- ⇒ Starte langsam
- ⇒ Habe Spaß, dann kommt der sportliche Erfolg von selbst.

Probieren es aus.

Welcher Sport interessiert Dich? Was macht Dir Spaß? Hast du Tage bzw. Abende in der Woche, wo Du nicht weißt, was Du tun kannst? Wie wäre es mit Sport! ☺

Hope will
never be
silent.
—Harvey Milk

Bildnachweis: <https://bit.ly/38jedRi>

