

NEWSLETTER 01



Hallo Teens!

Auch in diesem Jahr versprechen wir dir interessante Themen und attraktive Gewinnspiele in deinem Spleens-Newsletter! Ob Gesundheit, Berufswahl oder Ausbildungsplatzsuche - spleens steht an deiner Seite und unterstützt dich dabei!

Deine Redaktion

Die Azubi-Attacke 2018

Unter dem Motto "Wir suchen und ihr findet" bieten wir dir mit unserer Ausbildungsplatzsuche jede Menge Angebote. Gemeinsam mit unseren OnAir-Partnern radio SAW und ENERGY Bremen suchen wir deinen Wunsch-Ausbildungsplatz! Vom 15. Januar bis 25. Februar kannst du auf unserer Website oder der unserer Partner unter vielen freien Lehrstellen nach deinem idealen Ausbildungsplatz suchen. Dafür stehen dir verschiedene Filterkriterien, wie der Ort oder die Berufsrichtung, zur Verfügung. Mit einem Klick erhältst du alle wichtigen Informationen zum Ausbildungsangebot – und kannst dich direkt bei den Unternehmen bewerben. Alles Wissenswerte dazu liest du einfach in unserer passenden Broschüre „Berufsstart perfekt“ nach. Oder du stöberst einfach in der Rubrik "Suchen, Bewerben & Vorstellen" auf unserer Internetseite!



www.spleens4you.de

Berufsstart perfekt!

Bestell dir die passende Broschüre. Sie ist deine ideale Hilfe zu den Themen Bewerbung und Ausbildung. Sende einfach eine eMail an:

spleens@ikk-gesundplus.de



Die Gewinner 04/17

Das Mocktail-Set ging an Tom W. aus Leitzkau und das Buch „Sei du selbst“ an Carina S. aus Geestland. Über die „Cinemaxx“ Kinogutscheine konnten sich Evi-Charleen H. aus Magdeburg, Jessy Ann B. aus Wetzendorf/Karsdorf, Justin L. aus Nienburg, Jan-Erik M. aus Möckern OT Stresow und Philip S. aus Luth. Eisleben OT Sittichenbach freuen!

Herzlichen Glückwunsch!

Berufswunsch

Als Frau in typischen Männerberufen

Seite 2

Netflix & Co.

Das Serienfieber mit Suchtpotenzial

Seite 3

Schuhwechsel?!

Wenn du dich nicht wohlfühlst

Seite 4

großes Gewinnspiel!



Lass als Frau im Männerjob die Muskeln spielen

Als Frau in typischen Männerberufen

Ein Job als Kfz-Mechatronikerin, Technikerin oder Malerin und Lackiererin – immer mehr Frauen wagen sich in bislang typische Männerberufe.

Leni erzählt uns, warum das eine gute Alternative ist und wie sie den Alltag meistert. „Als ich die Zusage für den Job bekommen habe, war ich erst einmal richtig baff“, erzählt Leni lachend. Die 18-Jährige macht im ersten Jahr eine Ausbildung als Mechatronikerin. Ein technischer Beruf, in dem sie mechanische, elektrische und elektronische Komponenten baut, Steuerungssoftware installiert und Systeme instand hält. „Ich habe mich damals für verschiedene Berufe interessiert und auch meine Bewerbungen an mehrere Betriebe geschickt.“ Das Vorstellungsgespräch in der Werkstatt war nicht das erste, aber die erste Zusage. Leni staunte nicht schlecht.

Top drei der Frauenberufe

Noch immer sind Frauen in Männerberufen nicht selbstverständlich. Die Top drei der beliebtesten Frauenberufe sind: Kauffrau für Büromanagement an Platz eins, Kauffrau im Einzelhandel auf Platz zwei, dicht gefolgt vom Job als Verkäuferin. Währenddessen bleiben technische Berufe, zum Beispiel als Elektroniker, nach wie vor Männerterrain.

Skepsis war da

Auch für Leni war der Schritt, sich tatsächlich für diese Ausbildung zu entscheiden, nicht ganz einfach. „Um ganz ehrlich zu sein, habe ich nicht damit gerechnet, dass es mit der Bewerbung tatsächlich klappt“, erklärt sie ihre anfängliche Verblüffung.

Auch ihre Eltern waren anfangs skeptisch. Vor allem Lenis Mutter befürchtete, ihre Tochter könnte durch den etwas rauen Umgangston der Männer untereinander unglücklich werden.

Auf beiden Seiten Vorurteile abbauen

Dabei haben Frauen in Männerberufen gute Chancen. Viele Chefs wissen zu schätzen, dass sie sich in ihren Job reinhängen und sie bei Konflikten gut vermitteln können.

Wer bestehen will, braucht aber gutes Durchsetzungsvermögen. „Am Anfang waren meine männlichen Kollegen nicht so sicher, ob ich die Ausbildung durchziehen werde und hatten schon das ein oder andere Vorurteil“, erinnert sich Leni.

„Mittlerweile haben sie schon gemerkt, dass es mir ernst ist und helfen mir auch gerne, wenn ich mal eine Frage habe.“ Und auch Lenis Mutter ist heute fest davon überzeugt, dass ihre Tochter die richtige Entscheidung getroffen hat.



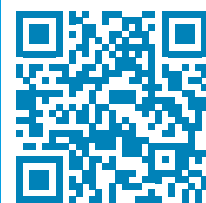
Welcher Job passt zu mir?

Versuche unseren JOB-TEST und erfahre mehr über deine Interessen und deinen Traumjob. 5 Minuten, die sich lohnen!

Die Schule geht zu Ende und du bist auf der Suche nach einem Ausbildungsplatz? Klar: Wenn es um den Traumjob geht, hat jeder ein paar Ideen und Wünsche parat.

Aber welcher Job passt wirklich zu dir? Schließlich trifft man ja jetzt eine Entscheidung fürs Leben! Für alle Unentschlossenen bieten wir den perfekten Test: Mit wenigen Fragen testen wir deine Interessen und Vorlieben – und präsentieren dir das Ergebnis. Du erfährst, wo du besser aufgehoben bist: in einem schicken Büro, auf einer modernen Baustelle oder beispielsweise in einer Gärtnerei. Probier' es aus!

Registrieren nicht vergessen!
 www.spleens4you.de/jobtest



Netflix & Co.

Das Serienfieber mit Suchtpotenzial

„Nur noch eine Folge...“ – Wie oft hast du dir das schon gesagt, nur um dich mit einem unterdrückten Gähnen dabei zu ertappen, auch bei der übernächsten wieder auf „play“ zu drücken?

Wer einmal in den Bann einer Serie gezogen wurde, kann dem nur schwer widerstehen und fiebert oft monatelang der nächsten Staffel entgegen. Wenn auch du zu den Serien-Junkies gehörst, haben wir hier einige interessante Fakten für dich zusammengestellt.

Fortsetzung folgt...

Schon lange vor Streamingangeboten von Amazon, Netflix, Maxdome oder Sky trat die Serie ihren Siegeszug an. Auch wenn du es dir heute kaum vorstellen kannst: Fortsetzungsgeschichten in Tageszeitungen und Hörspielserien im Radio waren vor rund 100 Jahren der Renner! Spätestens in den 1950er Jahren entwickelte sich schließlich die Fernsehserie. Während die Episodenserie jedes Mal eine abgeschlossene Handlung hat, lässt die Fortsetzungsserie immer wieder neue Fragen offen. Beide Formen haben aber eins gemeinsam: Ist eine Folge vorbei, möchte man meist noch mehr sehen und ist gespannt, wie es weitergeht oder welcher Fall in der nächsten gelöst wird.

Streaming – Pro und Contra

Heute gibt es eine nahezu unbegrenzte Auswahl an Serienhighlights für jeden Geschmack. Und dank Videostreaming kannst du diese zu jeder Tages- und Nachtzeit ansehen. Noch dazu ist ein Monatsabo oft günstiger, als es eine Staffel der Lieblingssendung als DVD oder Blue-ray wäre. Doch der endlose Serienspaß hat auch Nachteile: So ist die Versuchung groß, immer weiter zu

schauen. Hausaufgaben, andere Hobbys, Freunde und auch Sport bleiben beim Binge-Watching – so nennt man das stundenlange Ansehen einer Serie – auf der Strecke. Außerdem solltest du dich für einen Streaminganbieter entscheiden, damit Kosten und Nutzen im Verhältnis bleiben. Eine Internetflatrate ist außerdem Voraussetzung, da du sonst schnell ohne Datenvolumen da stehst.

Nicht verpassen: Das sind die beliebtesten Serien

Aber welche Serie ist wirklich sehenswert? Ein Blick auf das aktuelle Ranking kann helfen, deinen neuen Favoriten zu finden. So waren Anfang Januar besonders „The Big Bang Theory“ sowie der neue Quotenschlager „Stranger Things“ und auch „Prison Break“ gefragt. Mit „Dark“ war sogar eine deutsche Produktion in den Top Ten vertreten. Über 1,3 Millionen Streaming-Fans sahen die ersten zehn Folgen über zwei vermisste Kinder und das Geheimnis, welches ihre Familien verbindet. Eine zweite Staffel der Mystery-Serie ist bereits geplant. Einziger Minuspunkt: Unter 16 Jahren solltest du lieber etwas anderes klicken.

Die nächsten Highlights stehen übrigens schon in den Startlöchern: Mit der zweiten deutschen Netflix-Serie „Dogs of Berlin“ und dem Remake der schwarzen Comedyserie „Maniac“ (in Starbesetzung mit Emma Stone und Jonah Hill) wird auch 2018 nicht langweilig!



Gewinnspiel

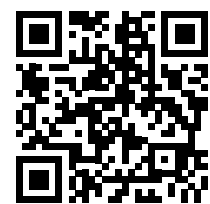
Wie heißt ein großer Streaming-Anbieter?

A: Amazonas buy
B: Amazon prime

Einfach die Gewinnspielfrage beantworten und per eMail an redaktion@ikk-gesundplus.de senden oder QR-Code scannen bzw. Link eingeben:

www.spleens4you.de/spleensnsl012018

Wir verlosen ein iPad mini und 3 Amazon-Gutscheine mit je 20 Euro. Viel Glück!



Impressum

IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg, FB Marketing,
Tel.: 0391 2806-0, Fax: 0391 2806-2219, eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de

Teilnahmebedingungen Gewinnspiel:

Teilnahmeschluss ist der 08.02.2018. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und sind mit der Veröffentlichung ihrer Namen im nächsten Spleens-Newsletter einverstanden. Bei mehreren richtig eingesandten Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.



Denk an die Umwelt:
Newsletter per App lesen
➔ Download  

Ausweg: Schulwechsel?!

Wenn du dich nicht wohl fühlst



Du fühlst dich in der Schule überfordert oder möchtest einfach nur weg von der Clique, die dich auf dem Schulhof drangsaliert? Ein Schulwechsel kann helfen, sollte aber immer gut überlegt sein.

Nach der Grundschule entscheidet sich in der Regel, ob du deinen Weg auf der Realschule oder einem Gymnasium weitergehst. Manche Schüler müssen sich aber noch öfter an ein neues Lernumfeld gewöhnen oder wünschen sich dies sogar. Wir zeigen dir, welche Gründe es für einen Schulwechsel geben kann – und was du beachten musst.

Schulwechsel wegen Mobbing

Wenn der Schulalltag für dich zum Spießrutenlauf wird, kommt verständlicherweise der Wunsch auf, diesem durch einen Schulwechsel schnell zu entgehen. Vorher sollten aber alle anderen Möglichkeiten ausgeschlossen werden. Probleme mit Lehrern oder Mitschüler solltest du zunächst versuchen, mit Gesprächen aus der Welt zu schaffen. Eine unparteiische Person, die vermittelt, kann dich dabei unterstützen. Wenn nichts mehr hilft, ist ein Schulwechsel möglicherweise wirklich die beste Lösung.

Schulwechsel wegen Unter- oder Überforderung

Der Schulstoff langweilt dich? Oder kommst du überhaupt nicht hinterher? Wenn du unterfordert bist, kannst du beispielsweise nach weiterführenden Aufgaben fragen, die du zusätzlich zum herkömmlichen Stoff löst. Bei Schwierigkeiten mit den Lerninhalten ist Nachhilfe das erste Mittel der Wahl, um dir Wissen in ruhiger Atmosphäre besser zu vermitteln. Bringt all dies keine Besserung, solltest du gemeinsam mit deinen Eltern über einen Wechsel der Schulform, beispielsweise von der Realschule auf das Gymnasium oder umgekehrt, nachdenken. So fühlst du dich im Unterricht bald wieder wohl!

Schulwechsel wegen Umzug

Ziehst du um, ist ein Schulwechsel meist unumgänglich. Besonders knifflig wird es, wenn es für dich in ein anderes Bundesland geht: Jedes hat einen eigenen Lehrplan sowie andere Regelungen und sogar Unterrichtsmaterialien. Doch auch innerhalb derselben Stadt kann es große Unterschiede zwischen den Schulen geben. Am Anfang solltest du deshalb besonders gut aufpassen und dich, wenn möglich, schon vorher über den aktuellen Stand des Lernstoffes informieren. Indem du deine neuen Mitschüler um Unterstützung bittest, lernst du vielleicht sogar gleich Freunde kennen.

Gut informiert zum Neuanfang

Vor einem Schulwechsel solltest du dich genau darüber informieren, welche Bedingungen erfüllt sein müssen. Diese sind in jedem Bundesland unterschiedlich, du kannst sie auf den Webseiten der Ministerien für Bildung abrufen. Der weitreichende Schritt muss außerdem immer begründet sein. Neben einem Formular musst du eventuell zusätzliche Unterlagen vorlegen, welche die Notwendigkeit eines Wechsels für dein seelisches und körperliches Wohl zeigen.

Vor dem Wechsel solltest du dir gut überlegen, ob deine neue Schule die „richtige“ ist. Ein Tag der offenen Tür oder ein Termin mit der Schulleitung können dir dabei helfen.

Bedenke, dass du nach einem Schulwechsel in eine bereits bestehende Klasse kommst und zunächst der oder die „Neue“ sein wirst. Dies kann mitunter aber auch positive Folgen haben: So gibt dir ein Neustart ohne die alten Probleme mehr Motivation zum Lernen und die Möglichkeit, neue Freundschaften zu schließen.