

NEWSLETTER 03

"Slay"
"Yolo"
"Digga(h)"



© sebra/Adobe Stock

Hallo Teens!

In deinen letzten Ferien war nichts los? Für die kommenden freien Tage haben wir einen spannenden Vorschlag für dich! Mach etwas, wovon du auch in Zukunft etwas hast: Ein Praktikum. Das bringt dir neue Erfahrungen sowie Kontakte und zeigt dir vielleicht, wohin dich dein Weg führt. Eigentlich schon eine Win-win-Situation. Mit der Praktikumsprämie der Handwerkskammern in Sachsen-Anhalt bekommst du jetzt sogar noch eine Finanzspritze. 120 Euro je Praktikumswoche in einem Handwerksbetrieb warten auf dich – bis zu vier Wochen jedes Jahr! Wie du dir die Prämie sicherst, kannst du online nachlesen.

www.ikk-gesundplus.de/praktikumspraemie



„Rizz“, „goofy“ oder „Side eye“ – mindestens eines dieser Wörter fällt bei dir in jedem Gespräch? Dann vote einfach online für das „Jugendwort des Jahres 2023“. Sieben weitere Vorschläge stehen zur Auswahl, aus denen die Top 3 ermittelt werden. Ab dem 20. September kannst du für deinen Favoriten hier abstimmen.

www.langenscheidt.com/jugendwort-des-jahres



Die Gewinner der Ausgabe 02/23

Jeweils eine IKK-Trinkflasche und ein IKK-Badehandtuch gingen an Lena R. aus Quedlinburg, Melina Hanna R. aus Bernburg und Moritz Pascal W. aus Burg.



Herzlichen Glückwunsch!

Du willst etwas für die Umwelt tun? Das geht nicht nur zum "World Cleanup Day". In dieser Ausgabe erfährst du mehr darüber. Außerdem gibt es coole Spartipps und du findest heraus, wie du fiese Ängste in den Griff bekommst.

Deine spleens-Redaktion

Umweltschutz

Mit kleinen Schritten zum Ziel

Seite 2



Ausgaben im Blick

So bleiben deine Finanzen im Plus

Seite 3



Verlosung!

Ängste

Mach dir keine Sorgen

Seite 4



Denk auch beim
Papier an die Umwelt:
Spleens-Newsletter online lesen
[www.ikk-gesundplus.de/
spleens-news](http://www.ikk-gesundplus.de/spleens-news)



Umweltschutz

Mit kleinen Schritten zum Ziel

Heutzutage ist das Thema „Umweltschutz“ kaum wegzudenken. Es gibt zahlreiche Möglichkeiten etwas Gutes zu tun. Doch was steckt eigentlich dahinter und wie fängst du an, die Umwelt zu schützen?

„Umweltschutz“ – Was ist das?

Das Wort „Umwelt“ bezieht sich auf alles um uns herum. Dabei ist es egal, ob Mensch oder Tier, ob Wasser oder Erde – unsere gesamte Umgebung gehört dazu. Wenn wir jemanden „schützen“, kümmern wir uns um denjenigen. Liegst du beispielsweise mit einem Schnupfen im Bett, hilft dir deine Familie, wieder fit zu werden. Ähnlich ist es auch beim Umweltschutz. Wir Menschen unterstützen die Natur, die Tiere und die Meere, damit die Umwelt wieder atmen kann bzw. diese gesund bleibt.

Tipps für deinen Alltag

Es gibt viele Möglichkeiten, unsere Umwelt zu schützen. Einen guten Anfang machst du, indem du weniger Müll verursachst. Beim Einkaufen nimmst du an der Kasse z.B. anstatt einer Plastiktüte den bekannten Jutebeutel. Letzterer ist momentan nicht nur im Trend, sondern auch noch gut für unsere Umwelt. Für deine Schulpause eignen sich eine wieder auffüllbare Fla-

sche und eine Brotdose anstelle von in Alufolie eingewickelten Broten. Auch mit kleinen Schritten kannst du jeden Tag viel erreichen!

Gemeinsam helfen

In der Gruppe etwas zu erreichen, macht viel mehr Spaß als allein. Viele Schulen und Landkreise beteiligen sich in verschiedenen Projekten. Vielleicht auch bei dir? Connecte dich mit anderen Umweltbewussten und schützt die Natur mit vereinten Kräften. Eine tolle Möglichkeit hierzu bietet der jährliche "World Cleanup Day". Mit dem Slogan „Gemeinsam für eine saubere, gesunde und müllfreie Zukunft.“ ruft die Organisation dazu auf, Wälder, Parks und Straßen von Abfällen zu befreien. Im Internet findest du viele weitere Projekte, in denen du dich engagieren kannst – auch in deiner Nähe.



www.worldcleanupday.de



zlinkevych/Adobe Stock

© motorlotion/Adobe Stock



Ausgaben im Blick

So bleiben deine Finanzen im Plus

Ob du Taschengeld bekommst oder schon eigenes Gehalt verdienst – dein Geld ist schnell ausgegeben. Manchmal sogar viel schneller, als dir lieb ist. Zugegeben: Es ist wirklich nicht leicht, all den Verlockungen zu widerstehen. Doch es lohnt sich, den Überblick über die eigenen Finanzen zu behalten.

„Money, Money, Money“

Geld zu haben oder zu verdienen, bedeutet Verantwortung zu übernehmen. Je älter du wirst, umso größer wird diese. Spätestens wenn du auf eigenen Beinen stehst, kommen feste monatliche Kosten auf dich zu. Eine finanzielle „Durststrecke“ kann vorkommen. Damit diese aber nicht zum Dauerzustand wird, solltest du den richtigen Umgang mit Geld lernen. Wir helfen dir dabei!

Planung ist alles

Verschaffe dir einen Überblick darüber, wie viel Geld du im Monat zur Verfügung hast. Wenn du schon eigene Verträge abschließt, solltest du diese Ausgaben, so genannte Fixkosten, gleich abziehen. Das sind zum Beispiel dein Mobilfunkvertrag oder diverse Streaming-Abos.

Manchmal planst du etwas Besonderes, was mit größeren Ausgaben verbunden ist: Ein Konzert, einen Ausflug oder ein Geburtstagsgeschenk. Lege hierfür das nötige Geld gedanklich bereits „zur Seite“. Das, was danach von deinen monatlichen Einnahmen übrig ist, steht dir dann frei zur Verfügung.

Nutz dein Smartphone

Jetzt geht es ans Haushalten. Shopping, Essen gehen, Onlinebestellungen – Was gibst du aus? Damit du nicht schon Mitte des Monats blank bist, lohnt es sich, deine Ausgaben im Blick zu behalten. Am einfachsten geht das mit deinem Smartphone – beispielsweise mit einer kostenlosen Finanz-App.

Hier kannst du angeben, für welche Dinge du im Monat Geld einplanen willst. Notiere jede deiner Ausgaben. Die App zeigt dir, wo du noch finanziellen Spielraum hast oder wo es bereits eng wird. Ansonsten kannst du auch einfach die vorinstallierte Notizen-App deines Smartphones nutzen. So behältst du ganz einfach die Kontrolle über deine Finanzen. Noch mehr Tipps gibt's online:

🔗 www.ikk-gesundplus.de/finanztipps



#gewinnen

Wie nennt man feste monatliche Ausgaben?

A: Gesamtkosten

B: Fixkosten

🔗 www.ikk-gesundplus.de/spleens-gewinnen



Unter allen Einsendungen verlosen wir:

3 x je ein IKK-Kühlhandtuch und eine IKK-SafetyCard

Viel Glück!

Impressum IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg, FB Marketing, Tel.: 0391 2806-0, eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de **Teilnahmebedingungen Gewinnspiel:** Teilnahmechluss ist der **08.10.2023**. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Bei mehreren richtig eingesandten Lösungen entscheidet das Los. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. **Datenschutz:** Hinweise zum Schutz deiner Daten findest du im Internet: www.ikk-gesundplus.de/datenschutz



Ängste

Mach dir keine Sorgen

Ängste kennt jeder! Sie sind etwas ganz Normales. Deshalb solltest du dich nicht schämen - sprich über das, was dich beschäftigt.

Nur so ein Gefühl

Viele Menschen sind aktuell verunsichert und haben Sorgen, wenn sie an die Zukunft denken. Klimawandel, Wirtschaftskrisen, Krankheiten, Krieg – die Liste ist lang. Auch Jugendliche kennen das. Du vielleicht auch?

Manchmal machen schon kleinere Dinge oder Situationen Angst: Eine Klausur, ein Bewerbungsgespräch oder der Umzug in eine fremde Umgebung. Doch das ist total in Ordnung und kein Grund, sich zu schämen.

Angst ist erstmal nur ein Gefühl, ähnlich wie Freude oder Wut. Sie gehört zum Leben dazu. Ihre Aufgabe ist es, dich vor Bedrohungen zu schützen. Früher riskierten Menschen jedes Mal ihr Leben, wenn sie die heimische Höhle verlassen mussten. Das hat sich heute natürlich geändert, jedoch funktionieren unsere genetisch verankerten Instinkte immer noch genau wie damals.

Was dir hilft

Angst ist also eigentlich etwas Gutes. Oft hilft sie dir jedoch nicht, sondern belastet zusätzlich. Wenn du akute Sorgen hast, solltest du dich einer Person in deinem Umfeld anvertrauen. Das ist manchmal nicht so leicht und kostet dich Überwindung, tut aber gut. Häufig sieht die Welt nach so einem Gespräch etwas besser aus. Es kommt allerdings auch vor, dass die Angst nicht mehr vergehen will. Wenn sie dich in deinem Leben einschränkt, solltest du dir am besten Hilfe suchen. Angstzustände sind behandelbar. Du bist nicht allein.

Gefühle lassen sich zwar nicht kontrollieren, du musst sie aber nicht über dich bestimmen lassen. Wie das funktioniert, zeigen wir dir online:

www.ikk-gesundplus.de/umgang-aengste

