

NEWSLETTER

2. Quartal 2023

PSYCHOEDUKATION

Hier kommt eine kleine Psychoedukation für Euch.

Kommt mit uns in die wunderbare Welt der **Affirmationen.**

Affirmationen sind positive, selbstbejahende Aussagen, die wir uns selbst sagen, um unser Denken und unser Verhalten zu beeinflussen.

Sie können eine sehr positive Wirkung auf unser Leben haben, da sie unser Selbstbewusstsein und unsere Selbstwahrnehmung stärken können. Indem wir uns immer wieder positive Sätze sagen, können wir unser Unterbewusstsein neu programmieren und unser Denken auf eine positive Art und Weise beeinflussen. Dies kann uns helfen, ein erfüllteres, glücklicheres Leben zu führen.



Ostern in der IWG

Die Pubertät lässt natürlich auch Ostern nicht aus und es ist mittlerweile nicht mehr "cool" Ostereier zu suchen, geschweige denn sich darauf zu freuen, zumindest darf man das nicht zeigen.... "Das ist peinlich! Wir sind doch keine kleinen Kinder mehr!"

Letizia hat jetzt schon etwas Stress, weil sie Angst hat, dass sie keine Ostereier findet. Aber Lionel ist Feuer und Flamme! Seit dem Vorabend findet er kein anderes Gesprächsthema mehr und möchte permanent bekunden, wie sehr er sich aufs Suchen freut und platzt fast vor Vorfreude.

Dann endlich - Ostermorgen, Lionel kommt als Erster die Treppe herunter gestürzt und muss direkt seine erste Enttäuschung hinnehmen. Wir haben uns entschieden, erst einmal ein Osterfrühstück zu machen und dann alle



...

Hier sind drei Beispiele für Affirmationen:

1. "Ich bin voller Selbstvertrauen und glaube an meine Fähigkeiten." Wenn wir uns diese Affirmation regelmäßig sagen, können wir uns selbst stärken und unser Selbstvertrauen aufbauen. Indem wir uns selbst sagen, dass wir an uns glauben, können wir uns selbstbewusster und entschlossener fühlen.
2. "Ich bin dankbar für alles, was ich habe und alles, was ich erreiche." Diese Affirmation kann uns helfen, unsere Dankbarkeit und Wertschätzung für das Leben zu stärken. Wenn wir uns regelmäßig daran erinnern, wie viel wir haben und was wir bereits erreicht haben, können wir uns motivieren, weiter zu wachsen und unser Potenzial zu entfalten.
3. "Ich bin einzigartig und wertvoll, so wie ich bin." Diese Affirmation kann uns helfen, unser Selbstwertgefühl zu stärken und uns daran zu erinnern, dass wir alle etwas Besonderes zu bieten haben. Wenn wir uns selbst sagen, dass wir wertvoll sind, können wir uns selbst lieben und uns auf positive Weise von anderen abheben.



gemeinsam rauszugehen und Ostereier zu suchen. Das geht für ihn natürlich garnicht!

"Wir haben immer zu erst gesucht!" Was leider nur er so wahrgenommen hat...Nach dem Frühstück springen wir schließlich raus in die Sonne, jede*r mit einem Korb



ausgestattet, startet das Eier und Geschenke suchen auf dem ganzen Gelände. Lionel schießt wie ein Pfeil an uns vorbei, die Anderen sind natürlich „zu cool“, um den Schritt, der nun doch langsam nicht mehr zu versteckenden Vorfreude, anzupassen...

Meine Kollegin hat sehr gewählte Verstecke ausgesucht, aber am Ende findet schließlich Jede und Jeder etwas und es gibt so viele Geschenke! Jede und Jeder darf etwas öffnen und wir machen es uns in der Sonne gemütlich. Was für ein Glück mit dem Wetter und wir konnten uns über so viele neue Spiele für unseren Garten freuen. Alles wird ausprobiert und wir sind gut versorgt für die nächsten Spieleinheiten.

*Aus Datenschutzgründen wurden die Namen der Kids geändert. Die Kids durften die Namen selbst wählen..

Besuch der Filmpremiere von „Out of the box“ in Berlin

Am 12.05.23 durfte die IWG einem besonderen Ereignis im Jugendkulturzentrum *Die Klinke* im Berliner Bezirk Lichtenberg beiwohnen.



Die Klinke besteht seit 1991 und bietet Raum für verschiedene kulturelle Aktivitäten wie Konzerte, Workshops und Ausstellungen. Sie ist ein Ort der Begegnung, an dem junge Menschen ihre Kreativität ausleben und sich austauschen können. Die langjährige Ventus Freundin, Frau Judith Köpke, hatte zur Vorführung des Films "Out of the Box" eingeladen, welcher am 12.05. Premiere feierte.

REZEPT DES MONATS

Hausgemachte, vegane Gnocchi

500g festkochende
Kartoffeln
150g helles Weizen- oder
Dinkelmehl
25g Kartoffelmehl
1/2 TL Salz
1 Prise Muskatnuss
etwas Mehl zum Bestäuben



- Kartoffeln für ca. 20 min in Salzwasser kochen
- anschließend pellen und durch eine Kartoffelpresse drücken
- Mehl, Salz, Muskatnuss hinzugeben und vermengen
 - löffelweise das Kartoffelmehl hinzugeben und einarbeiten, bis der Teig nicht mehr klebrig ist
- Teig halbieren und beide Hälften zu gleich dicken Stränden ausrollen (1,5cm - 2cm dick)
- die Rollen in ca. 1,5 cm große Stücke schneiden, zu kleinen Kugeln formen und mit etwas Mehl bestäuben

Schüler:innen der Georg Klingenberg Schule hatten diesen mit der Unterstützung von Frau Köpke und den Respekt Coaches des JMD (Jugend Migrations Dienst) selbstständig erarbeitet und gedreht. Die Jugendlichen setzten sich hier mit dem Thema Gender und dem Wunsch nach einer gendergerechten Lebenswirklichkeit auseinander. Gendergerechtigkeit bezeichnet das Ziel, dass Menschen unabhängig von ihrem Geschlecht gleichberechtigt und frei von Diskriminierung leben können. Dazu gehört beispielsweise der Abbau von Stereotypen und die Sensibilisierung für geschlechtliche Vielfalt.



Die IWG folgte mit großer Freude der Einladung.

Der intensive Austausch vor Ort, während und nach der Veranstaltung zeigte den großen Wunsch der jungen Menschen nach einer gerechten und vielfältigen Welt und unterstrich damit die Wichtigkeit, sich mit diesen Themen auseinanderzusetzen. Die Klinkle als Ort des Austauschs und der Kreativität bietet dabei eine ideale Plattform, um sich zu vernetzen und gemeinsam für eine bessere Zukunft einzustehen.

Badespaß in den Spreewelten Lübbenau

Am 15.4.23 machte die IWG des Ventus e.V. einen Ausflug zu den Spreewelten in Lübbenau. Dort konnten wir gemütlich an der Schlange vorbei, da wir unsere Tickets schon vorher gebucht hatten. und kamen so in den Genuss von einem zweistündigen Badespaß. Da die Pinguine am brüten und kaum zu sehen waren, erfreuten sich besonders die Rutschen und der Wellengang großer Beliebtheit. Bei der Fütterung konnten wir sie dann doch noch schwimmen sehen. Das war das Highlight. Vielleicht kommen wir im Sommer wieder, wenn Jungen geschlüpft sind...

- mit einer Gabel die Kugeln leicht drücken, damit das typische Gnocchi Muster entsteht
- einen Topf mit Salzwasser zum Kochen bringen und die Gnocchi vorsichtig hineingeben
- wenn die Gnocchi an der Wasseroberfläche schwimmen, sind sie fertig :-)

Ihr könnt die Gnocchi mit Pesto oder einer beliebigen Sauce genießen - guten Appetit!



MUSIK-TIPPS DES MONATS:

CUATRO VIENTOS
von
Danit

HOLD ON TIGHT
(*Nalin und Kane Remix*)
von
Lambda



www.ventus-ev.de

Fotografieprojekt von Jonas Mertens

Im Zeitraum vom 29. bis zum 30. April hatten wir das Vergnügen, einen besonderen Gast willkommen zu heißen - Jonas Mertens, einen talentierten Fotografie-Auszubildenden und ein langjähriger Ventus Bekannter.

Jonas kam zu uns, um sein Abschlussprojekt seiner Fotografie - Ausbildung zu fotografieren.

Das Wochenende, das Jonas bei uns verbrachte, war von zauberhaftem Frühlingswetter geprägt.

Die Sonne strahlte vom Himmel, und die Umgebung war von den ersten Blüten des Frühlings geschmückt.



Jonas wurde von 5 wunderbaren, jungen Menschen begleitet, die als Fotomodelle eine besondere Stimmung auf den Fotos verbreiteten.

Unsere Kids schauten dem Shooting-Geschehen gespannt zu und kannten Jonas teilweise schon von vorherigen Treffen.

Wir freuen uns sehr, dass unser schöner Hof Teil seines Abschlussprojekts sein darf und sind gespannt darauf, die Ergebnisse von Jonas' Abschlussarbeit zu sehen.

