



spleens4you.de | Januar 2023

NEWSLETTER 01

MISSION: AUSBILDUNG



© LIGHTFIELD STUDIOS/Adobe Stock

Hallo Teens!

Bist auch du zu Beginn eines Jahres auf all die neuen Möglichkeiten gespannt? Nachdem das Leben in den letzten zwei Jahren mit „angezogener Handbremse“ lief, ist jetzt genau die richtige Zeit durchzustarten. Nutze deine Chance!

Wir unterstützen dich darin, deinen eigenen Weg und mit unserer „Mission: Ausbildung“ sogar den perfekten Ausbildungsplatz zu finden! Vom 16. Januar bis 26. Februar 2023 bringen wir wieder Arbeitgeber und angehende Azubis zusammen. Unterstützung erhalten wir dabei von radio SAW sowie ENERGY Bremen. Klick dich gleich durch die Angebote und bewirb dich direkt für deinen Traumjob:



Aktuelle Angebote:
16.01.-26.02.2023
www.radiosaw.de
www.energy-bremen.de



Zieht es dich dabei eher in die Ferne oder möchtest du eine Ausbildung in deiner Heimatregion absolvieren? Wir haben für dich einige

Die Gewinner der Ausgabe 04/22

Jeweils ein IKK-Rucksack mit einem Badehandtuch, einem Thera- und einem Schlüsselband gingen an Erik C. aus Barleben, Lara-Celine F. aus Reddeber und Sophie S. aus Dessau-Rosslau.



Herzlichen Glückwunsch!

Entscheidungshilfen zusammengestellt. Darüber hinaus gibt es in dieser Ausgabe wichtige Tipps für Ersthelfer in Notsituationen und ausgleichende Übungen auf dem Balance Board.

Viel Spaß beim Lesen und einen guten Start in dein Jahr 2023!

Deine spleens-Redaktion

Ausbildung

Heimatnah oder in der Ferne?

Seite 2

Erste Hilfe

Auch du kannst ein Held sein!

Seite 3

Verlosung!

Balance Board

Alles im Gleichgewicht

Seite 4



© cherryandbees/Adobe Stock

Ausbildung

Heimatnah oder in der Ferne?

Nach etlichen Jahren Schule, schweren Ranzen und vielen Unterrichtsstunden rückt nun dein lang-ersehnter Abschluss immer näher. Doch hast du schon einen Plan, wie es danach weitergehen soll? Wir möchten dir helfen dich zu entscheiden, ob du diese heimatnah oder doch in der Ferne machen solltest.

Sei ein Allrounder

Eine Ausbildung kann sehr vielfältig sein. Neben der Berufsschule, in der du die Theorie lernst, gehst du auch arbeiten. Dein Unternehmen zeigt dir dabei alles, was du über deinen Beruf wissen solltest. Das bringt zwei Vorteile mit sich: Du kannst dein Erlerntes direkt in der Praxis umsetzen und du verdienst zugleich dein eigenes Geld! So bist du nicht nur im Beruf, sondern auch in deiner Freizeit ein richtiger Allrounder.



© onrastwerkstatt/Adobe Stock

Wohnen im Hotel Mama

Bei einem Ausbildungsplatz in der Nähe deines Wohnortes kannst du bei deinen Eltern bleiben. Dabei sparst du dir die Kosten für eine eigene Wohnung. Somit bleibt mehr Geld für dich übrig. Bedenke aber, dass du deinen täglichen Rhythmus änderst. Du gehst arbeiten, triffst deine Freunde oder möchtest nach einem langen und anstrengenden Tag auch mal allein sein. Das könnte für deine Eltern eine Umstellung werden.

Ausbildung in der Ferne

Wenn dein Ausbildungsbetrieb zu weit von deinem Elternhaus entfernt liegt, solltest du über einen Auszug nachdenken. Das ruft nach der ersten eigenen Wohnung! In einer neuen Stadt lernst du viele Leute und spannende Orte kennen. Das kann sehr aufregend sein und in dem Zuge wirst du auch automatisch immer selbstständiger. Es kann dich aber auch überfordern. Sprich darüber mit deinen Eltern sowie Freunden. Sie sind immer für dich da. Dann steht deiner Ausbildung in der Ferne nichts mehr im Wege.

Du hast die Wahl

Egal, ob du in der Heimat bleibst oder doch in die Ferne ziehen möchtest, die Auswahl an Ausbildungen ist riesig. Um die richtige Entscheidung zu treffen, höre in dich hinein. Stelle dir Fragen wie: „Welches Fach hat mir in der Schule besonders Spaß gemacht?“ und „Welches hat mir gar nicht gefallen?“. Nutze gern zusätzlich Tests im Internet oder melde dich bei der Agentur für Arbeit in deiner Nähe. Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen helfen dir bei der Vielzahl an Ausbildungen, die Richtige für dich zu finden. Auch bei unserer „Mission: Ausbildung“ kannst du nach passenden Angeboten stöbern. Wir wünschen dir dabei viel Erfolg!

„Mission Ausbildung“:

[www.ikk-gesundplus.de/
missionausbildung](http://www.ikk-gesundplus.de/missionausbildung)





© Pixel Shot/Adobe Stock

Erste Hilfe

Auch du kannst ein Held sein!

Ersthelfer sind wie Superhelden – ob bei kleinen Verletzungen oder schwerwiegenden Unfällen. Ihr schnelles Handeln hilft anderen in Notsituationen.

Zeit zum Handeln

Von unangenehmen Erlebnissen wie Stürzen, Verletzungen oder sogar Unfällen möchte jeder gern verschont bleiben. Und doch kann es immer vorkommen, dass du in einer solchen Situation Unterstützung benötigst oder sogar zum Ersthelfer wirst. Viele Unfälle passieren dabei im Straßenverkehr, auf dem Schulhof oder Zuhause – und oft zählt dabei jede Minute. Hab keine Angst davor, die Initiative zu ergreifen! Behalte einen kühlen Kopf und versuche zu helfen, so gut du kannst. Falsch wäre es nur, gar nichts zu tun! Als Ersthelfer oder Ersthelferin kannst du Leben retten.

Checkliste für Ersthelfer

Um im entscheidenden Moment das Richtige zu tun, hilft dir die so genannte Rettungskette. Folgende Punkte solltest du der Reihe nach beachten:

1. Bringe die verletzte Person und dich aus der Gefahrenzone, damit keine weiteren Unfälle entstehen.
2. Wähle die 112 und gib einen Notruf durch. Wichtig: die 5 Ws (Was ist passiert? Wo ist der Unfall passiert? Wie viele Verletzte gibt es? Welche Art von Verletzungen liegen vor? Warten auf Rückfragen.)

3. Nun folgen alle Maßnahmen, die Leben retten können. Je nach Art der Verletzung sind das z. B. die stabile Seitenlage oder Wiederbelebung.
4. Verbinde Schnittwunden, stoppe Blutungen durch einen Druckverband, decke die verletzte Person zu und rede beruhigend mit ihr.
5. Sobald der Rettungsdienst eintrifft, übergibst du an die Profis. Halte dich für Fragen zu den Verletzungen oder dem Geschehen bereit.

Danach heißt es für dich: Durchatmen. Sprich über das Erlebte, um es selbst zu verarbeiten.

Erste-Hilfe-Kurse

Nicht nur für den Führerschein, ein Erste-Hilfe-Kurs ist immer sinnvoll! Hier lernst du, was du als Ersthelfer oder Ersthelferin wissen musst und was im Notfall wirklich wichtig ist. Du kannst vorhandenes Wissen auffrischen und neues lernen. In praktischen Übungen wendest du deine Fähigkeiten an und übst das richtige Verhalten in brenzligen Situationen. Dies gibt dir Sicherheit und stärkt dein Selbstvertrauen. Auf unserer Webseite ikk-gesundplus.de haben wir für dich zusammengestellt, welche Anbieter regelmäßig Kurse durchführen. Du findest sicher auch einen in deiner Nähe!

🔗 www.ikk-gesundplus.de/erste-hilfe

Impressum IKK gesund plus, Umfassungsstraße 85, 39124 Magdeburg, FB Marketing, Tel.: 0391 2806-0, eMail: redaktion@ikk-gesundplus.de **Teilnahmebedingungen Gewinnspiel:** Teilnahmechluss ist der 05.02.2023. 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



#gewinnen

Welche Nummer rufst du bei einem Unfall an?

A: 111
B: 112

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

Unter allen Einsendungen verlosen wir:

3 x 1 "IKK-Helfer-Set" ausgestattet mit:

IKK-Stirnlampe, -Taschentücher, Handreinigungsgel, -Pflastermäppchen & -Traubenzucker im IKK-Zugbandbeutel

Viel Glück!



Balance Board

Alles im Gleichgewicht

Du möchtest wieder auf einem Brett stehen – doch die Jahreszeit passt nicht für Skate- oder Surfboard und zum Snowboarden fehlt der Schnee? Mit dem Balance Board „surfst“ du einfach im Wohnzimmer!

Training mit Körperspannung

Das Balance Board ist ein Brett, das meist auf einer Rolle oder einem Luftkissen liegt. Bereits das Draufstellen wird so zum Balanceakt. Hast du es geschafft, heißt es: Gleichgewicht halten! Dabei trainierst du viele Muskelgruppen, besonders im Bereich der Tiefenmuskulatur. Du schulst dein Körpergefühl und verbesserst deine Reflexe sowie Koordination.

Es gibt einige Übungen, die du auf dem Balance Board durchführen kannst, um jeweils unterschiedliche Muskelgruppen zu trainieren. Mit etwas Geschick und dem richtigen Zubehör ist sogar Yoga auf dem Board möglich! Wir zeigen dir, wie du dich auf dem „Wackelbrett“ am besten in Form bringst. Schau einfach online bei uns vorbei.

Dein ideales Balance Board

Du spielst mit dem Gedanken, dir ein solches Trainingsgerät zuzulegen? Einige Dinge solltest du beachten, bevor du mit deinem Workout starten kannst. Um Verletzungen vorzubeugen, sollte die Oberfläche des Brettes möglichst rutschfest sein. Achte auf abgerundete Kanten, eine gute Verarbeitung und das richtige Material. Um lange Freude an deinem Board zu haben, empfehlen wir dir eine Variante aus Holz. Balance Boards gibt es in verschiedenen Ausführungen: länglich, rund, mit Kegel oder Rolle darunter. Lass dich vor dem Kauf beraten, welches Board auf deine Bedürfnisse zugeschnitten ist.

Viel Spaß beim Ausprobieren !

www.ikk-gesundplus.de/balance-board

