



Dein ultimatives



**GEMEINSAM  
STATT EINSAM!**



Ideenbuch

April 2020

Lieber Leser\*In,

Du hältst hier ein Werk in der Hand, mit dem du dir ab sofort immer die Zeit vertreiben kannst, wenn dir mal die Decke auf den Kopf fällt, du dich einsam fühlst oder dich langweilst. Seit gut einer Woche bekomme ich nun schon ganz viele Tipps und Fotos von dir und anderen Jugendlichen, wie man auch in Zeiten von Corona und Ausgangssperren seine Zeit toll nutzen und sogar neue Freunde finden kann – und das alles ohne Körperkontakt 😊.

Daher ein ganz großes **DANKESCHÖN** an alle von euch, die dieses Heft auf unterschiedliche Art und Weise mitgestaltet und inspiriert haben.

In diesem Sinne:

Fühl dich nicht einsam – wir sitzen alle im selben Boot!

**Viel Spaß mit dem Heft wünscht dir**

*Deine Gemeindejugendpflegerin Sandra*

**Im Namen aller, die hier mitgewirkt haben**



**P.S.: ich bin, genauso wie meine Kolleg\*Innen, auch weiterhin telefonisch und über Instagram, Whatsapp und Facebook für dich erreichbar!**

**Tel.: 0160/90528106 Instagram: jugendtreff\_badgriesbach, blueslidepark\_fzell**

**Außerdem trifft ihr mich 1-2x die Woche im virtuellen Jugendtreff über Microsoft Teams**

# ALTERNATIVEN ZUM TREFFEN MIT FREUNDEN

## 1. VIDEOCHAT:

Vor- und Nachteile der gängigsten kostenlosen Apps auf einen Blick!

	Vorteile	Nachteile
<b>Whatsapp</b> Dahinter steckt: <b>Facebook</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einfach zu starten (Videoanruf)</li> <li>• hat fast jeder</li> <li>• immer Ende-zu-Ende-Verschlüsselung</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• geht nur mit max. 4 Personen</li> <li>• nicht über Webbrowser möglich</li> <li>• wenig Funktionen</li> <li>• sammelt Daten, z.B. aus deinem Telefonbuch und teilt sie mit Facebook</li> </ul>
<b>Skype</b> Dahinter steckt: <b>Microsoft</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• bis zu 50 Teilnehmer*Innen</li> <li>• auch über Webbrowser</li> <li>• Zahlreiche Features</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Werbung</li> <li>• komplizierte Anmeldung</li> <li>• oft technische Probleme</li> </ul>
<b>Zoom</b> Dahinter steckt: <b>Zoom Video Communications</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cool für gemeinsame Workouts/Aktionen mit vielen Leuten</li> <li>• Max. 100 Teilnehmer möglich</li> <li>• Keine Registrierung (nur einer muss sich anmelden)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• max. 40 Minuten pro Videochat (in der kostenlosen Version)</li> <li>• Unklar: Datenschutz! Sicherheitslücken?</li> </ul>
<b>Jitsi Meet</b> Dahinter steckt: Die <b>Open-Source-Community</b> Jitsi und die Firma 8x8	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hoher Datenschutz, von Hackern empfohlen</li> <li>• Keine Registrierung</li> <li>• schnell verwendbar</li> <li>• ähnlich wie zoom</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kaum bekannt</li> <li>• Wenig Funktionen</li> <li>• Nicht für viele Teilnehmer geeignet</li> </ul>
<b>Houseparty</b> Dahinter steckt: <b>Epic Games</b> (Fortnite)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Für bis zu 8 Personen</li> <li>• Viele Funktionen, z.B. Minispiele</li> <li>• Jeder, der online ist kann sich einfach dazuschalten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Datenschutz!!!</li> <li>• App verlangt zahlreiche Zugangsrechte</li> <li>• In den AGB steht, ihr gebt die Rechte für eure Gesprächsinhalte an die Firma ab!</li> </ul>

Quelle: <https://www.zeit.de/digital/internet/2020-04/videotelefonie-videokonferenzen-coronavirus-online-tools-zoom-skype-facebook>

# ALTERNATIVEN ZUM TREFFEN MIT FREUNDEN

## 2. CHALLENGES PER WHATSAPP/INSTAGRAM

### So geht's:

Einfach Aufgaben für deine Freunde überlegen (oder unsere Beispiele nutzen) und an deine Gruppen, per Privatnachricht oder in deinen Status posten.

**Tipp:** die Aufgaben sollten immer leicht machbar sein und vor allem Spaß machen - das geht auch ohne Körperkontakt! Erniedrigende oder verbotene Aktionen gehen gar nicht.

### Chubby Bunny Challenge

Für das Spiel braucht ihr eine Packung Marshmallows. Es geht darum sich abwechselnd einen Marshmallow in den Mund zu stecken und das Wort „Chubby Bunny“ zu sagen. Dabei dürfen die Marshmallows natürlich nicht heruntergeschluckt werden. Wer am meisten Marshmallows in den Mund bekommt und das Wort ausgesprochen bekommen, der hat das Spiel gewonnen.

### No-Waste-Challenge

Diese Challenge geht nicht nur an der frischen Luft, sondern ist vor allem auch noch sinnvoll. Hier geht es darum, wer im Laufe eines festgelegten Zeitraumes den meisten Plastikmüll in seiner näheren Umgebung sammelt. Handschuhe und Müllsack nicht vergessen! Das Ganze natürlich zu Coronazeiten jeder für sich, nicht in der Gruppe. Alternative Spielvariante: jeder notiert, wieviel Plastikmüll er an einem Tag produziert hat. Der am wenigsten hat, gewinnt.

### Flachwitze- oder Song-Challenge

Bei der Flachwitze-Challenge füllt man den Mund soweit es geht mit Wasser und jemand liest Witze vor, der als erstes lacht und das Wasser quer im Zimmer verteilt, hat verloren. Die Challenge kann man am besten zu dritt spielen, zwei Spieler die Wasser im Mund haben und einer der die Fragen verliert. Alternative Spielvariante: statt Witze erzählen könnt ihr auch bekannte Melodien gurgeln oder summen. Geht beides auch über Videochat!

<https://touchtipps.de/challenges-ideen-zum-nachmachen-fuer-zuhause-zu-zweit/>  
sowie eigene Ideen

## ALTERNATIVEN ZUM TREFFEN MIT FREUNDEN

### 3. OLDSCHOOL – SCHREIBT EUCH BRIEFE!

Wann macht man das sonst schon? Nehmt euch Zeit dafür und zeigt damit euren Freunden, wie ihr sie vermisst und gern habt. Dabei könnt ihr nicht nur kreativ werden (selber Briefpapier gestalten?), sondern auch Fotos o.ä. mitschicken und so eure Freunden eine besondere Überraschung schenken, wenn sie den Briefkasten zuhause leeren. Da freut sich garantiert JEDE\*R drüber!

### 4. SCHNITZELJAGD!

Deine Freund\*in wohnt in deiner Nähe? Dann überrasch sie doch mal mit einer Schnitzeljagd. Dazu musst du ihr nur einen Startpunkt nennen und dort entsprechende Hinweise verstecken (Tipp: am besten *kurz vorher* selber spazierengehen und dort alles vorbereiten – bei schlechtem Wetter *regengeschützt!*). 2-4 Stationen kann man locker in einen kurzen Spaziergang packen. Und am „Zielpunkt“ legst du einfach einen Hinweis bereit, dass nun deine Freund\*in an der Reihe ist 😊. Garantiert kontaktlos und spannend.

### 5. PARTY ÜBER LIVE-STREAM

Samstagabend war immer euer Partytag? Leider sind Disco- und Clubbesuche erstmal nicht mehr möglich. ABER: einige Veranstalter und auch Radiostationen bieten stattdessen Party-Livestreams an. So könnt ihr immerhin gemeinsam gute Musik genießen...und warum nicht auch im Zimmer abtanzen 😊?

Für Electronic Fans: <https://www.sunshine-live.de/>

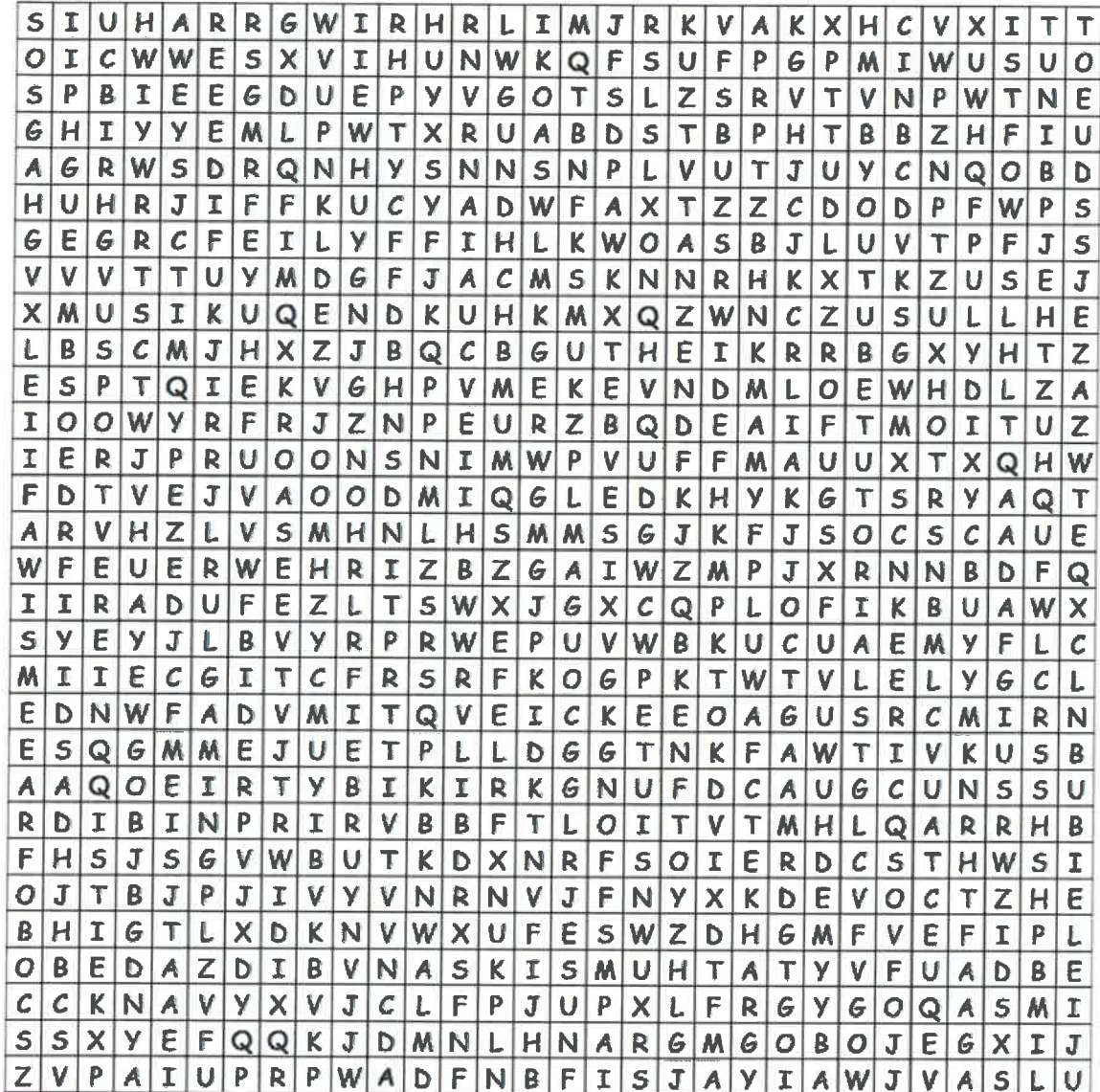
Aktuelle Charts: <https://www.radio.de/s/galaxypassau>



<https://pixabay.com/de/photos/konzert-menge-publikum-menschen-768722/>

## RÄTSELSPAß - AUCH ZUM SELBERMACHEN!

Hier verstecken sich 10 Begriffe, die mit Freizeitaktivitäten zu tun haben. Los geht's!



Diese Wörter sind versteckt:

FUSSBALL JUGENDTREFF MUSIK FEUERWEHR SINGEN  
YOUTUBETUTORIALS GAMING HIPHOP TANZEN SPORTVEREIN

Quelle: [www.suchsel.net](http://www.suchsel.net) => hier kannst du selber Rätsel erstellen!



## BUCHTIPPS FÜR ALLE! VON BERNI

Die Ausgangsbeschränkung zwingt euch Zuhause zu bleiben und ihr braucht dringend frischen Lesestoff? Wir schaffen Abhilfe mit diesen „Berni-approved“ Büchern:

### Spillover: Der tierische Ursprung weltweiter Seuchen von David Quammen (Nonfiction)



In diesem New York Times Bestseller nimmt uns der mehrfach ausgezeichnete Autor David Quammen (u.a. Beitragender Schriftsteller National Geographics) mit auf eine Reise, die von den Urwäldern Zentralafrikas, über die Hausdächer Bangladeschs bis hin zu den Höhlen im Süden Chinas reicht. Quammen gewährt seinen Lesern einen interessanten und lehrreichen Einblick in die Wissenschaft von AIDS bis SARS, ohne dabei zu technisch oder je langweilig zu werden. Bisweilen liest sich die Story eher wie ein Mystery-Thriller mit Chaos, Hinweisen und offenen Fragen. **Wer die aktuelle COVID-19-Krise und Pandemien im Allgemeinen besser verstehen will ist hier genau an der richtigen**

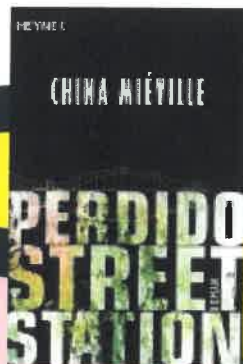
**Adresse!** Achtung Spoiler-Alert: Wenn du schon mal nachts wach gelegen hast, weil du wissen wolltest, wie eine Bambusratte schmeckt: auch diese Frage wird beantwortet! **Ab 16 Jahren**

### Das Handbuch für den Neustart der Welt von Lewis Dartnell (Popular Science)



„Alles, was man wissen muss, wenn nichts mehr geht“, so der deutsche Zusatztitel dieses Sunday Times Bestsellers. Sehr zutreffend, wie ich finde! Ganz egal ob virale Pandemie, Asteroiden-Einschlag oder Atomkrieg, Dartnell (der sich bei der UK Space Agency mit der Suche nach Leben auf dem Mars beschäftigt) unterrichtet den Leser in allen lebenswichtigen Bereichen. In unserer modernen Welt leben wir zunehmend isoliert von den Prozessen, die unseren Alltag am Laufen halten. Aber keine Sorge, **dieses Handbuch lässt kein Thema von Ernährung bis Kommunikation aus.** Wer wissen will, wie man sein Auto auf einen Holzvergaser umrüstet, auch der wird hier fündig. **Ab 14 Jahren**

### Die Falter: Perdido Street Station von China Miéville (Steampunk Roman)



Egal ob Kaktus-Menschen, Käfer-Menschen, sprechende Frösche oder durch verschiedene Ebenen der Realität reisende Riesenspinnen, die je nach Laune ihren Mitbürgern ein Ohr abschneiden – dieser Roman hat sie alle! **Im Mittelpunkt steht die funkelnde Metropole New Crobolton, in der sich neben Menschen und allerlei verrückten Kreaturen ein buntes Sammelsurium an Magiern, Junkies und Künstler tummelt.** In der Mitte dieses fantastischen Universums sieht sich der verrückte Wissenschaftler Isaac einer seiner unbezwingbaren Gefahren ausgesetzt – und er hat sie auch noch zu verantworten! **Meiner Meinung nach ein absoluter Page-Turner mit SFX-Faktor. Band 1 von 3. Ab 16 Jahren**



## BUCHTIPPS FÜR ALLE! VON BERNI

### Red Queen Series von Victoria Aveyard (Science Fiction Roman)

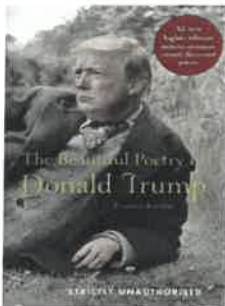


In einer dystopischen Zukunft, in der die Gesellschaft durch Blut gespalten ist, sind Mare Barrow und Ihre Familie als Rotblüter dafür vorgesehen, der silberblütigen Elite zu dienen. Diese Elite verdankt der Farbe ihres Blutes nicht nur den gesellschaftlichen Rang, sondern auch übernatürliche Fähigkeiten. Durch eine Reihe unvorhersehbarer Ereignisse landet Mare im Royalen Palast, wo sich vor den Augen des Königshauses herausstellt, dass sie über eine ungeahnte Fähigkeit verfügt – trotz ihres roten Blutes! Um diese Unmöglichkeit vor den Augen der Öffentlichkeit zu verstecken zwingt der König sie in die Rolle einer silberblütigen Prinzessin. Victoria Aveyard zeichnet **über vier Bände eine**

**dynamische Welt voller Intrigen und Plot-Twists**, die es einem unmöglich machen, das Buch abzusetzen. **Ab 12 Jahren**

### BONUS!!

### The Beautiful Poetry of Donald Trump von Rob Sears (Humor)



Vor allem in diesen ungewissen Zeiten ist einem nicht immer zum Lachen zu Mute. **Ein Garant, für einen anhaltenden Lachflash ist dieses Poesiebuch**, in dem Rob Sears gekonnt die Fake-News, Tweets und Aussagen des 45. Präsidenten der USA in Haikus und Gedichte umstrukturiert. Sears gibt sich dabei echt Mühe, die verschiedensten Quellen zu durchforsten und zu verknüpfen. Mein persönlicher Favorit: „I won! - Well, we've had some disasters, but this is the worst.“

**Für alle Altersgruppen**

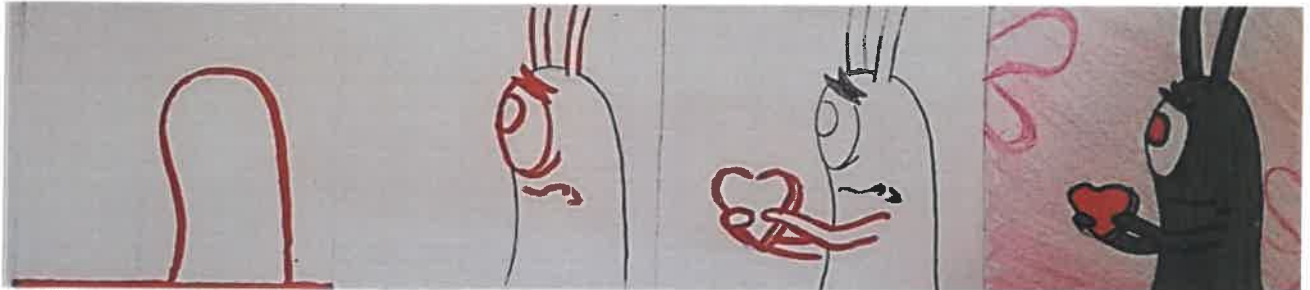
### Quellen der Buchfotos:

- [https://www.buecher.de/shop/geschichte--politik/spillover-ebook-epub/quammen-david/products\\_products/detail/prod\\_id/39522488/](https://www.buecher.de/shop/geschichte--politik/spillover-ebook-epub/quammen-david/products_products/detail/prod_id/39522488/)
- [https://www.buecher.de/shop/weltraum/das-handbuch-fuer-den-neustart-der-welt/dartnell-lewis/products\\_products/detail/prod\\_id/42736660/](https://www.buecher.de/shop/weltraum/das-handbuch-fuer-den-neustart-der-welt/dartnell-lewis/products_products/detail/prod_id/42736660/)
- [https://www.buecher.de/shop/steampunk/perdido-street-station/miville-china/products\\_products/detail/prod\\_id/38036183/](https://www.buecher.de/shop/steampunk/perdido-street-station/miville-china/products_products/detail/prod_id/38036183/)
- [https://www.buecher.de/shop/buxtehuder-bulle/die-rote-koenigin-die-farben-des-blutes-bd-1/aveyard-victoria/products\\_products/detail/prod\\_id/52437213/](https://www.buecher.de/shop/buxtehuder-bulle/die-rote-koenigin-die-farben-des-blutes-bd-1/aveyard-victoria/products_products/detail/prod_id/52437213/)
- [https://www.buecher.de/shop/comics/the-beautiful-poetry-of-donald-trump/sears-rob/products\\_products/detail/prod\\_id/52639519/](https://www.buecher.de/shop/comics/the-beautiful-poetry-of-donald-trump/sears-rob/products_products/detail/prod_id/52639519/)



Von Nadja  
und Michelle

## SCHRITT FÜR SCHRITT ZUR TOLLEN ZEICHNUNG



Von Evelyn  
und Jasmin

## KREATIVES ZUM NACHMACHEN

### Papiersquishis selber basteln – und verschenken?



Du brauchst:

- Blatt Papier
- Filz-/Buntstifte
- Taschentücher, Küchenschwämme oder Müllbeutel (für die Füllung)

*Evelyns Tipp* dafür ist diese Anleitung:

<https://youtu.be/kHr6MniRULO>

### Ukulele lernen – Inselfeeling für Zuhause!

Nutz die freie Zeit und lern doch ein neues Instrument! Ukulele lernen geht schnell, ist relativ einfach und eine günstige Ukulele kriegst du auch schon unter 20 Euro. Auf YouTube findest du ganz viele Ukulele-Songs mit angezeigten Songtexten und Griffen. Wer will kann also auch dazu singen. Damit bist du der Star beim nächsten Lagerfeuer-Smashing ;-)! Schon gewusst? Die Ukulele ist ein hawaiianisches Instrument. Hawaiianisch ist mit nur 12 Buchstaben die kürzeste Sprache der Welt – und macht durch ihre Laute nachweislich glücklich ☺.

*Jasmins Lieblingssong*:

„I'm yours“ von Jason Mraz <https://youtu.be/vzclHEmbs4Q>



<https://pixabay.com/de/photos/ukulele-musik-musical-string-1185317/>

### DIY: Stofftasche selber nähen



Falls du fit an der Nähmaschine bist und Leinen- oder jede andere Art von Stoff daheim hast: hier findest du ein einfaches Schnittmuster, empfohlen von *Jasmin*: <https://images.app.goo.gl/yRGmGvBHATWKKXoEA>

Danach kannst du natürlich die Tasche auch noch anmalen. Entweder mit Filzstiften oder Malfarben ODER du nimmst extra Stoffmarker.

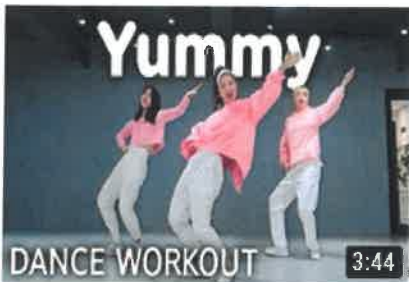
Dann kannst du die Tasche danach auch waschen.

<https://pixabay.com/de/photos/kochhandschuh-stofftasche-st%C3%A4nder-2964066/>

# SPORTLICHES FÜR ZUHAUSE

## Lerne eine Tanzchoreo!

Im Internet findet ihr viele coole Choreos zum Nachtanzen, v.a. im Pop- und HipHop-Bereich. Wir empfehlen den Kanal von MYLEE, du findest aber auch ganz viele andere. Keine Panik,



wenn ihr die Videos das erste Mal ansieht sind die Tänze immer wahnsinnig schwer. *Tipp*: langsamer abspielen und „Stück für Stück“ durcharbeiten, z.B. erstmal 30 Sekunden. *Täglich 30 – 60 Minuten üben* und ihr habt die Songs garantiert in einer Woche drauf! Das macht nicht nur Spaß, ihr werdet dabei auch richtig ins Schwitzen kommen.

„Yummy“-Song von Justin Bieber

Für Anfänger: <https://www.youtube.com/watch?v=EoTsltHoJRM>

Für Fortgeschrittene: <https://youtu.be/trnx5XT0cZs>

## Workout für Zuhause

Auch hier findest du ganz viele Tipps und Kanäle kostenlos auf YouTube. Ganz wichtig: **vor**



**und nach dem Training immer Dehnübungen** für den ganzen Körper machen, am besten min. 10 Minuten. Anbei findest du einen Link für ein Intervalltraining, das den ganzen Körper trainiert und dein Herz-Kreislauf-System in Schwung bringt. Für das Training brauchst du nur eine Matte und ein Handtuch (geht zur Not aber auch ohne Matte):

*30 Minuten Cardio-&HIIT-Training*: <https://www.youtube.com/watch?v=CBWQGb4LyAM>

...und natürlich geht auch Joggen oder Spaziergehen an der  
frischen Luft!

Von Alex



## KINOABEND – ALLEIN ODER MIT FAMILIE!

### Tipps für einen perfekten Filmabend:

- ♥ Handy weg! (Im Kino ist das Filmerlebnis immer etwas Besonderes. Hier gibt es nämlich kaum Ablenkung. Das geht zuhause auch – am besten alle Störquellen aus dem Zimmer verbannen)
- ♥ Licht aus und gemütliche Atmosphäre schaffen (sicher gemütlicher als im Kinosessel ;))
- ♥ Für ausreichend Leckereien und Getränke sorgen, damit man dazwischen nicht aufstehen muss

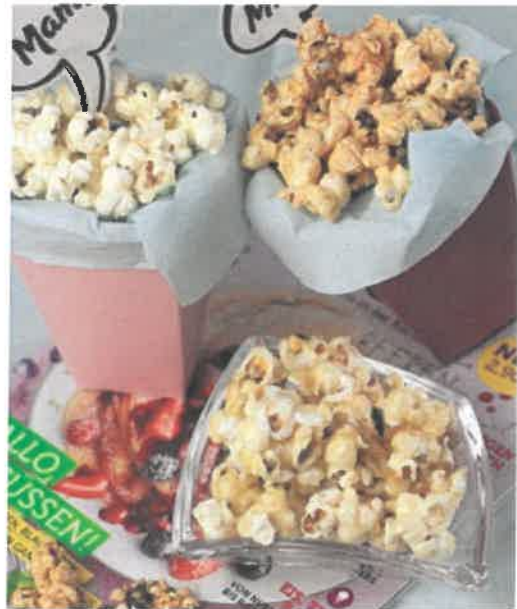
## Der perfekte Snack

### Barbecue Popcorn

- 80 g Popcorn Mais
- 2 TL Paprikapulver (edelsüß)
- 1 TL Oregano Gewürz
- 1 TL Thymian Gewürz
- 1 TL Chilipulver
- 1 TL Zwiebelsalz
- 3 EL Pflanzenöl für die Pfanne
- 5 EL Pflanzenöl für die Marinade

### Zubereitung Barbecue Popcorn

1. Nehmt einen Topf **mit Deckel** und gebt 3 EL Öl hinein. Schaltet den Herd auf höchster Stufe und erhitzt das Öl.
2. Gebt Paprika, Oregano, Thymian, Zwiebelsalz und 5 EL Öl in eine Schüssel und vermengt alle Zutaten.
3. Popcorn Mais jetzt in den Topf geben und warten bis das popp Geräusch einsetzt. Nehmt den Topf erst von Herd, wenn der Mais aufhört zu poppen.
4. Gebt jetzt die Marinade über das Popcorn und gut vermischen.
5. Nehmt ein Backblech mit Backpapier und schüttelt das Popcorn darauf. Lasst es kurz abkühlen und serviert es.



[www.kleidermaedchen.de](http://www.kleidermaedchen.de)

Von Alex

## KINOABEND – ALLEIN ODER MIT FAMILIE!

### Karamell Popcorn

- 80 g Popcorn Mais
- 1/2 Tasse brauner Zucker (circa 75 g)
- 4 EL Honig
- 30 g Butter
- 1/2 Tasse Nüsse
- 1 Prise Salz
- 1/2 TL Backpulver
- 3 EL Pflanzenöl



#### Zubereitung Karamell Popcorn

1. Nehmt einen Topf mit Deckel und gebt 3 EL Öl hinein. Schaltet den Herd auf höchster Stufe und erhitzt das Öl.
2. Popcorn Mais jetzt in den Topf geben und warten bis das popp Geräusch einsetzt. Nehmt den Topf erst von Herd, wenn der Mais aufhört zu poppen.
3. Gebt Zucker, Honig, Butter, Nüsse und Salz in eine Pfanne und erhitzt es. Sobald der Zucker flüssig geworden ist, gebt ihr das Backpulver hinzu. Rührt die Mischung nochmals gut um und gebt sie über das Popcorn.
4. Popcorn und Karamellmischung kräftig mischen, beeilt euch, das Karamell wird schnell fest.
5. Nehmt ein Backblech mit Backpapier und schüttelt das Popcorn darauf. Lasst es kurz abkühlen, brecht es anschließend auseinander und serviert es.

### Cheese Popcorn

- 80 g Popcorn Mais
- 50 g Butter
- 1 TL Thymian
- 1 TL Rosmarin
- 1/2 TL Knoblauch
- 1/2 TL Pfeffer
- 100 g Parmesan im Stück oder gehobelt

Rezepte von:

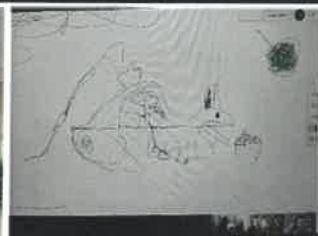
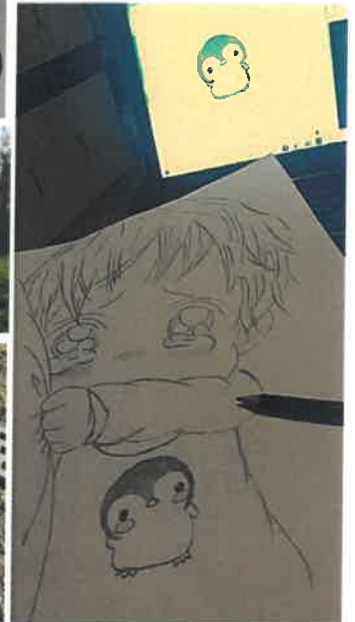
[kleidermaedchen.de](http://kleidermaedchen.de)

#### Zubereitung Cheese Popcorn

1. Nehmt einen Topf mit Deckel und gebt 3 EL Öl hinein. Schaltet den Herd auf höchster Stufe und erhitzt das Öl.
2. Gebt Butter, Thymian, Rosmarin, Knoblauch und Pfeffer in eine Pfanne und erhitzt es bis die Butter geschmolzen ist. Vergesst dabei das umrühren nicht.
3. Popcorn Mais jetzt in den Topf geben und warten bis das popp Geräusch einsetzt. Nehmt den Topf erst von Herd, wenn der Mais aufhört zu poppen.
4. Gebt die Gewürz-Butter Mischung über das Popcorn und vermischt sie gut. Jetzt den Parmesan über das Popcorn verteilen und nochmals kräftig mischen.
5. Nehmt ein Backblech mit Backpapier und schüttelt das Popcorn darauf. Lasst es kurz abkühlen und serviert es.

# GALLERY WALK

PLATZ FÜR EURE FOTOS UND WERKE!



# Dir hat's gefallen?!

Dann schmeiß mich bitte nicht weg, sondern gib  
mich an Freunde oder Geschwister weiter  
– Danke ☺!

Gestaltet mithilfe Ideen von Jugendlichen und zahlreichen Internetquellen;  
zusammengefügt von:



**Sandra Straube**  
(Gemeindejugendpflegerin, KJR Passau)