



Titelthema:
FEEL CONNECTED - Was sind eigentlich Mikro-Momente?

Bildquelle: Pixabay

Liebe Begleiterinnen und Begleiter des Bundesprogramms „Demokratie leben! Aktiv gegen Rechtsextremismus, Gewalt und Menschenfeindlichkeit“,

wie den meisten sicher bekannt ist, hat „Demokratie leben!“ die Möglichkeit über Mikroprojekte Aktivitäten mit bis zu 500 Euro zu fördern, die dem Leitbild des Bundesprogramms entsprechen. Durch Zufall stieß ich in anderem Kontext auf den Begriff Mikro-Momente, der sich aber in unsere Thematik so schön einfügt, dass ich Sie teilhaben lassen möchte. Der Begriff heißt also in erster Linie nichts weiter als „Verbunden sein“. Wenn Sie mit einem anderen Menschen in Verbindung kommen und dabei ein positives Gefühl entsteht, was der andere Ihnen zurück spiegelt, entsteht also ein „Mikro-Moment“. Dies haben Psychologie-Professoren in Stanford herausgefunden. Wenn Sie z.B. mit Ihrem Nachbarn scherzen, einen Freund umarmen oder mit einem fremden Kind im Zug Faxen machen entsteht dieser Moment, der mehr Bedeutung hat als allgemein bekannt war. In diesen wenigen Sekunden wird der Vagus-Nerv angesprochen, der vom Gehirn in den Bauch führt und dort direkt unsere Selbstheilungskräfte mobilisiert. Zudem beruhigen sich dadurch Herz-Rhythmus- Erkrankungen und Entzündungen und der Blutzuckerspiegel wird gesenkt. Das alles passiert aber nicht nur bei uns, sondern auch bei unserem Gegenüber. Ein eindeutiger Beweis, wieviel Bedeutung man dem gegenwärtigen Moment und dem Umgang mit anderen Menschen beimessen sollte, um auch selbst gesund zu bleiben. Gerade in der jetzigen Erkältungszeit hilft vielleicht einfach mal in Kontakt treten und gemeinsam lachen.

Mit lachendem Gruß, Luisa Liebefinke
Koordinierungs- und Fachstelle Region Aschersleben, Staßfurt, Bernburg

Projekte in Aschersleben, Staßfurt und Bernburg



- 27 von 30 Mikroprojekte sind für das Jahr 2018 aktuell zu vergeben
- Projekt 2 war das Staßfurter „Winter-Tanz-Theater“ im Salzlandtheater, welches letzten Monat statt fand
- Projekt 3 „Mut tut gut-das Sportprojekt“ ist zusammen mit Kids e.V. in der Academy Bernburg für April geplant
- weitere Ideen und Anträge per E-Mail bitte an: Luisa.Liebefinke@stejh.de
- in der Förderregion Aschersleben steht Herr Mähner beratend zur Seite: maehner@gmx.de
- Auftaktveranstaltung „DL“ findet am 18.04.18 in Aschersleben/Duben am ehem. Außerlager des KZ Buchenwald statt. Hier wird eine Gedenktafel zu Ehren errichtet.

Veranstaltungskalender - Was ist los im Salzlandkreis?



+++ Save the dates+++

08.03.2018	Sitzung des Jugendforums Aschersleben <i>mit Anmeldung</i>
08.03.2018	Sitzung des Jugendforums Staßfurt <i>mit Anmeldung</i>
07.-09.05.2018	Camp Stahl 9-15 Uhr Campus Technicus Bernburg <i>nicht öffentlich</i>
16.06.2018	BISS- der Salzlandkreis bewegt sich 9-16 Uhr Sparkassenarena <i>öffentlich</i>
17.06.2018	Stiftungsfest ab 11 Uhr, Stiftungsgelände <i>öffentlich</i>
17.04.2018	Fachtagung „Stiftung bildet“ 9-17 Uhr Amo Magdeburg <i>mit Anmeldung</i>
11.08.2018	Gemeinsames Treffen der Jugendforen im Fördergebiet <i>nicht öffentlich</i>

Jugendforen im Salzlandkreis



Bernburg

1. Treffen fand am 16.02.2018 im Klubhaus der Jugend statt. Eine Satzung wurde erstellt. Am 22.3.18 findet ein Erfahrungsaustausch mit Aschersleben statt.

Aschersleben und Staßfurt

Nächste Termine jeweils am 08.03.2018.

Gemeinsames Treffen am 11.08.18 im Strandsolebad Staßfurt mit Demokratie Workshops, Open-Air Kino und Übernachtung ist geplant.

News



Bleiben Sie immer auf dem Laufenden, denn Demokratie leben im Salzlandkreis ist jetzt auch auf Facebook zu finden:

<https://www.facebook.com/DemokratieLebenimSalzlandkreis/>

Hier die Links zu unseren Jugendforen bei Facebook:

<https://www.facebook.com/JugendbeiratStassfurt/>

<https://www.facebook.com/JugendforumAschersleben/>



Herausgeber

Stiftung Evangelische Jugendhilfe St. Johannis Bernburg
Koordinierungs- und Fachstelle „Demokratie leben“
Luisa Liebefinke
Dr.- John- Rittmeister Str. 6, 06406 Bernburg



Stiftung Evangelische Jugendhilfe
St. Johannis Bernburg

Homepage: www.stejh.de E-Mail: Luisa.Liebefinke@stejh.de