

Die Kalendrina ist mehr als ein Kalender!

Mädchen haben geschrieben, ausprobiert, fotografiert, gestaltet und ihre Ideen auf 144 Seiten verwirklicht! Du findest spannende Artikel über Themen, von denen die Kalendrina-Redakteurinnen denken, dass sie dich interessieren: Sport, Gesundheit, Liebe und Handicap. Die Kalendrina schlägt dir außerdem lustige Spiele, leckere Rezepte und coole Bücher vor und weist dich immer wieder auf aktuelle Events hin! Dabei bleibt natürlich immer noch Platz



Viel Spaß!

für deine eigenen Gedanken, Geschichten, Termine und Ideen! Damit wird die Kalendrina zu deinem ganz persönlichen „Tagebuch-Magazin-Kalender“ und zu einer treuen Begleiterin durch das ganze Jahr!



SPORTJUGEND
LANDESPORTBUND
NORDRHEIN-WESTFALEN



gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,
Gleichstellung, Flucht und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Hör auf dein Herz!

Kalendrina 2025

Kalendrina 2025

Hör auf
dein Herz!



Inhalt



Wir über uns.....	6
Das bin ich.....	12
Termine.....	16
Valentinstag.....	18
Tanzen im Rollstuhl.....	20
Spruch international: Lebe den Moment!.....	24
Jule Roß, Para Leichtathletik.....	26
Und jetzt ein Gedicht.....	30



Buchtipp: Everything is okay.....	34
Hilfe! Mein bester Freund steht auf mich.....	36
Mein Traumleben.....	38
Antonia Blome, Kunstradfahren.....	40
Buchtipp: Nur ein Wort mit sieben Buchstaben.....	44
Kalendrına Sex-Quiz.....	46
Frauen, die die Welt bewegen.....	52
Schützenfest.....	56
Date-Ideen mit der BFF*.....	58



Hoch, höher, Astronautin.....	62
Lach doch mal!.....	64
Fragen an Ministerin Josefine Paul.....	68
Fragen an Sylvia Hof.....	68
Fragen an Asja Grünberg.....	69
Kathrin Marchand, Para Rudern.....	70
Catcalling #keinkompli- ment.....	72
Verloren, aber nicht vergessen.....	74
Foodsharing.....	78
Spieltipp: Wahrheit oder Pflicht.....	82
Buchtipp: Sex – was du schon immer wissen wolltest.....	86
Du bist anders als die anderen.....	88
Nicht mit mir, Gewitter!.....	90
Die abenteuerliche Welt des Cosplay.....	94
Ein Händchen für den Ball.....	98

Darleen Manz, Taekwondo.....	102
Pickel – jede hat sie, keine will sie!.....	106
„Nein“ ist ein ganzer Satz.....	110
Ideen für die Übernach- tungsparty.....	114
Ja zu mir.....	120
Buchtipp: You'd be home now.....	124



Ich brauche Bewegung!.....	126
Stress zu Hause, Stress in der Schule: die schwie- rige Mathearbeit.....	128
Adressen.....	132
Menstruations- kalender.....	136
Mal schlecht gelaunt geht auch.....	137
Stundenplan/Noten.....	138
Impressum.....	142
Mach mit beim YoungTeam!.....	144



Hallo, liebe Kalendrına-Leserın*,

Sie liegt endlich vor dir: die Kalendrına – der besondere Sportkalender 2025. Geschrieben von uns für dich. Vielleicht hast du die Kalendrına schon durchgeblättert und einen Blick auf die Artikel geworfen, die wir geschrieben haben. Die Themen haben wir ganz gezielt ausgewählt, weil wir sie wichtig oder spannend finden – meistens beides. Es sind Themen zum Lachen, Nachdenken, Ausprobieren und Diskutieren. Von A wie Abschalten, P wie Pionier*innen bis Z wie Zyklus. Manche Kategorien gehören jedes Jahr in die Kalendrına wie die Interviews an die beson- deren Sportler*innen, die Rezensionen für spannende neue Bücher oder Rezepte – dieses Mal extra für eine Übernachtungsparty. Wir haben dir auch genug Platz gelassen, um der Kalendrına deinen eigenen Anstrich zu verpassen 🍷. Du kannst deine Termine eintragen, Erlebnisse auf- schreiben und wichtige Gedanken festhalten.

Sobald die erste Zeile in deiner Kalendrına steht, ist sie einmalig. Es liegt in deiner Hand, was aus ihr wird, denn sie kann alles sein: nicht nur Terminkalender, sondern auch Poesiealbum oder Tagebuch. Du wirst sehen, wie sich die Kalendrına von Monat zu Monat durch dich entwickelt, bunter wird und auf jeder Seite deine ganz eigene, persön- liche Note zu finden sein wird.

**Wir wünschen dir
mit der Kalendrına
ein fantastisches
Jahr 2025!**





JANUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

FEBRUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

MÄRZ

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

APRIL

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

MÄI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

JUNI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

JULI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

AUGUST

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

SEPTEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

OCTOBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

NOVEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

DEZEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

 = Schulferien in Nordrhein-Westfalen (ohne Gewähr)

Neujahr

MITTWOCH

Tag der Introvertierten

DONNERSTAG

Internationaler Women Rock! Day

FREITAG

 Welttag der Brailleschrift

SAMSTAG

SONNTAG

Wir über uns



Hallo liebe Kalendrina-Leserin*,

hier ist dein Redaktionsteam 2025. Dieses Jahr ist unser Motto „Du bist nicht allein“. Wir finden, es passt sehr gut, denn auch wir waren beim Arbeiten an der Kalendrina nicht alleine. Wir aus der Redaktion sind zwischen 13 und 17 Jahre alt und mit großem Eifer dabei, wenn es ums Recherchieren, Schreiben, Fotografieren und Diskutieren geht. Wir sind eine kunterbunte Gruppe, in der alle verschiedene Geschichten und Interessen haben.



Fortsetzung auf Seite 8

JANUAR

2

Heilige Drei Könige

MONTAG

6

Orthodoxe Weihnachten

10 Jahre seit den Anschlägen auf Charlie Hebdo in Paris, Frankreich

DIENSTAG

7

MITTWOCH

8

DONNERSTAG

9

FREITAG

10

SAMSTAG

11

SONNTAG

12





Fortsetzung von Seite 6



Ein paar spielen Volleyball, zwei von uns fahren gerne Fahrrad, wieder andere hören gerne Musik oder lesen viel. Die einen sind groß und der Rest eher klein. Zu den Redaktionssitzungen kamen alle aus unterschiedlichen Orten und Regionen, manche nahmen den Bus, andere den Zug oder wurden mit dem Auto gebracht. Und doch passte alles zusammen.



JANUAR

3

MONTAG 13

World Logic Day

DIENSTAG 14

MITTWOCH 15

DONNERSTAG 16

FREITAG 17

SAMSTAG 18

SONNTAG 19

Wir über uns



Fortsetzung von Seite 8

Wir trafen uns insgesamt fünfmal, einmal davon an einem ganzen Wochenende in einer Jugendherberge. Dort machten wir auch ab und zu Pausen, um Spiele zu spielen oder uns zu bewegen. Um die Kalendrina so schön und bunt zu gestalten, machten wir viele Bilder und tobten uns beim Schreiben und Recherchieren richtig aus. Auch die Sitzungen waren immer unterschiedlich, aber es gab ein paar Dinge, die immer gleich waren: Spaß, Kreativität, Obst und Süßigkeiten. 😊



JANUAR

4

MONTAG 20



Weltknuddeltag

DIENSTAG 21

90. Geburtstag Kiki Kogelnik, österreichisch-amerikanische Künstlerin der Pop Art

MITTWOCH 22

DONNERSTAG 23

Internationaler Tag der Bildung

FREITAG 24

SAMSTAG 25

SONNTAG 26

DAS bin ich ...

das habe ich mir für 2025
vorgenommen ...

Ich bin mutig, weil ...

meine Lieblings-
sportlerin* ist ...

und ich bewundere sie,
weil ...

das mache ich gerne ...

das wollte ich schon immer mal machen ...

mein Vorbild ist ...

Ich bin gerne ich, weil ...

JANUAR

5

Holocaust-Gedenktag

MONTAG 27

DIENSTAG 28

MITTWOCH 29

DONNERSTAG 30

FREITAG 31

1

Hast du in diesem Monat etwas Neues ausprobiert?
Wenn ja, was und wie hat es funktioniert?

DAS bin ich ...

Fortsetzung von Seite 12

Wenn ich drei Wünsche frei hätte, würde ich ...

mein Lieblingsbuch ist ...

Das ist mein größter
Wunsch für die Zukunft ...

Das würde ich auf eine einsame Insel mitnehmen ...

meine Lieblings-
musik ist ...

Das macht mich einzigartig ...

FEBRUAR

5

Ich fühle mich nicht alleine,
wenn ich mit meiner besten
Freundin rede. Als wir zusammen
in Frankreich waren, saßen wir
zusammen am Strand und haben
über Jungs geredet und über
Probleme in der Schule.
Wir geben uns dann auch
gegenseitig Tipps.



SAMSTAG

1

SONNTAG

2

TERMINE 2025

Die Angebote der BRSNW-Kiju* 2025

Das Sport- und Spieljahr beginnt im Januar mit dem Eissportfest in Moers. Gemeinsam mit Enni-Sport- und Bäderbetrieb veranstalten wir ein Spielfest für alle auf dem Eis. Ihr könnt Schlittschuh laufen und Spielstationen auf dem Eis ausprobieren, egal, ob im Rollstuhl oder in Straßenschuhen!

Weitere Freizeitangebote folgen, wie der Klettertag, bei dem auch Rollstuhlfahrer*innen die Wände der Kletterhalle erklimmen können. Bei unserem Wassersporttag könnt ihr eine Kanutour machen, Wasserski fahren oder auch segeln.

Beim Aktionstag Lauf- und Rollitrendsportarten erfahrt ihr alles zu diesem Thema und beim Kinder- und Jugendinklusionstag geht es um Spaß und Bewegung.

Zu unseren Bildungsveranstaltungen zählen das Stadionerlebnis, bei dem es darum geht, ein Fußballstadion im Rollstuhl sitzend zu erkunden, bzw. zu erfahren, wie Blinde einen Stadionbesuch erleben. Am Tag des Kinder- und Jugendsports für Menschen mit Behinderung erfahrt ihr, welche vielfältigen Angebote möglich sind.

Wer sich theoretisch weiterbilden möchte, kommt zu unseren Workshops „Antidiskriminierung“ und/oder „Alles rund ums Ehrenamt“.

Hast du Lust, selbst mitzugestalten?

Dann kommt zum Young Team Treffen!

Die genauen Termine erfährst du unter www.brsnw.de

* Kiju = Kinder und Jugend

Alle Termine der Sportjugend NRW

Schaue einfach unter <https://sjevent.sportjugend.nrw/>

Hier findest du alle Termine der Sportjugend NRW für das ganze Jahr.

FEBRUAR

6

MONTAG

3

Weltkrebstag

DIENSTAG

4

MITTWOCH

5

Internationaler Tag der Nulltoleranz gegenüber der Genitalverstümmelung bei Frauen und Mädchen

DONNERSTAG

6

FREITAG

7

SAMSTAG

8

SONNTAG

9



Valentinstag: was Besonderes?

Meine Schwester Nilam hat mir am Valentinstag gesagt, was ihre Freundin Esra ihr alles geschenkt hat. Sie war richtig glücklich, dass Esra ihr so viele Geschenke gemacht hat. Ich habe nicht ganz verstanden, wieso es ihr so wichtig ist, dass sie diese Geschenke genau heute bekommt. Es ist doch viel schöner, das ganze Jahr über gezeigt zu bekommen, wie groß die Liebe zueinander ist.

Jedes Jahr zum Valentinstag versuchen viele, ihre Liebe mit kleinen oder großen Geschenken zu symbolisieren. Ich finde, Geschenke am Valentinstag sind nicht mehr wert als an anderen Tagen ... Ist doch eigentlich doof, wenn ein Tag vorschreibt, wann Geschenke geschenkt werden sollen. In allen Läden werden übertriebene Rosen, Duschgels und Schokoladen gekauft, die nur noch mehr das Gefühl vermitteln, den Valentinstag feiern zu müssen.

Natürlich kann der Valentinstag ein schöner Anlass sein, um einer Person zu sagen, dass sie gemocht wird, aber es sollte nicht als Verpflichtung wahrgenommen werden.

FEBRUAR



365. Todestag Judith Leyster; bedeutende Malerin des niederl. Barocks des 17. Jh.

MONTAG 10

Internationaler Tag der Frauen und Mädchen in der Wissenschaft

DIENSTAG 11

Internationaler Tag gegen den Einsatz von Kindersoldaten – Red Hand Day

MITTWOCH 12

DONNERSTAG 13



Valentinstag / One Billion Rising, Welttag gegen Gewalt gegen Mädchen und Frauen

FREITAG 14

Anti-Valentinstag für Singles in Großbritannien

SAMSTAG 15

SONNTAG 16

Komm, tanz mit mir!

Tanzen im Rollstuhl

Ich liebe tanzen. Mit fünf Jahren hatte ich meine erste Ballettstunde – von da an folgten viele weitere, jede Woche eine. Mein Kindheitstraum war es schon immer, auf Spitze zu tanzen und dieser Traum hat sich vor einem Jahr endlich erfüllt! Und neulich hatten wir sogar eine Aufführung. Unter den Zuschauer*innen waren auch meine Eltern und meine Freundin Elli. Ich kenne Elli schon, seit ich klein bin, weil unsere Mamas beste Freundinnen sind. Elli meinte neulich, dass sie auch richtig gerne tanzen wolle. Aber: Sie sitzt im Rollstuhl. Sie ging davon aus, dass sie deswegen sowieso nicht tanzen kann. Zusammen fanden wir heraus, dass das gar nicht stimmt.



© LSB NRW / Andrea Bawinkelmann

FEBRUAR

8

MONTAG 17

DIENSTAG 18

MITTWOCH 19

DONNERSTAG 20

Internationaler Tag der Muttersprache

FREITAG 21

SAMSTAG 22

SONNTAG 23

Im Internet lasen wir, dass die Schwedin Els-Britt Larson 1968 den Rollstuhltanz erfand. Inzwischen gibt es sogar Wettkämpfe auf Europa- und Weltebene. Deutschland hat auch ein Team. Es gibt wie bei laufenden Menschen auch für Rollifahrer*innen viele unterschiedliche Tanzarten – allein, zu zweit, in der Gruppe. Mal sitzen alle im Rolli, mal nur eine Person pro Paar, wie zum Beispiel beim Cyclodance.

Elli war direkt total begeistert! Wir haben uns beide gleich für eine Schnupperstunde angemeldet und sind gespannt, was uns erwartet.

Hast du auch Lust zu tanzen? Informationen zu „Tanzen Inklusiv“ in Nordrhein-Westfalen findest du hier: <https://tiwp.tanzeninklusiv.de>

2

Was war der unvergesslichste Augenblick in diesem Monat? Mit wem hast du ihn geteilt?

FEBRUAR

9

100. Geburtstag von Etel Adnan, liban.-franz.-amerik. Schriftstellerin und Malerin der Abstraktion

MONTAG 24

DIENSTAG 25

MITTWOCH 26

Weiberfastnacht

DONNERSTAG 27

FREITAG 28

„Lebe den Moment!“

Albanisch: Jitoje Momentin!

Arabisch (Lautschrift): A'ish al-lahdha!

Dänisch: Lev i øjeblikket!

Englisch: Live the moment!

Estnisch: Ela hetkes!

Französisch: Vis l'instant!

Griechisch (Lautschrift): Zíse ti stigmí!

Hebräisch: Tchiye et ha'rega!

Italienisch: Vivi il momento!

Japanisch (Lautschrift): Ima o ikilü!

Kroatisch: Živi trenutak!

Lettisch: Dzīvo mirkli!

Niederländisch: Leef in het moment!

Polnisch: Żyj chwila!

Portugiesisch: Viva o momento!

Schwedisch: Lev i nuet!

Schweizerdeutsch: Lāb de Moment!

Suaheli: Ishi wakati huu!

Thailändisch (Lautschrift): Bpen yu nai chwua moong!

Türkisch: Anı yaşa!

Ungarisch: Élj a pillanatnak!

MÄRZ

9

Ich fühle mich nicht alleine,

wenn ich in der Tanzschule bin:
dort fühle ich mich zu Hause, weil
ich echte Freundinnen gefunden
habe, die mich so akzeptieren,
wie ich bin, die mir zuhören und
mich aufmuntern, wenn es mir
nicht gut geht.

Prisca



SAMSTAG

1

SONNTAG

2

die besondere Sportlerin

Jule Roß

Para Leichtathletin

Jule Roß ist 18 Jahre alt und Leichtathletin beim TSV Bayer 04 Leverkusen. Ihr fehlt seit der Geburt der rechte Unterarm. Da bei den Para Wettbewerben die Sportler*innen immer gegen andere mit der gleichen Behinderung antreten, tritt sie in der Leichtathletik-Klasse für Amputierte an. Ihr größtes sportliches Ziel ist es, bei den Paralympics teilzunehmen: Sie wünscht sich, dass einmal die Nationalhymne für sie gespielt wird.

Eine wichtige Bezugsperson für Jule ist ihre Trainerin Kira, die früher auch Leistungssportlerin war. Nach ihrem Lehramts-Studium und Referendariat begann sie, Jules Leichtathletikteam zu trainieren. Sie mag es, ihre eigenen Erfahrungen, jetzt, nach ihrer Zeit im Leistungssport, weitergeben zu können. Das Schöne am Para Sport ist für sie, neben der Vielfalt, dass Kinder mit einer Behinderung in ihrem Verein eine andere Normalität erleben können und sich weniger allein fühlen.



MÄRZ

10

Rosenmontag

MONTAG

3

Veilchendienstag
Tag des Artenschutzes

DIENSTAG

4

MITTWOCH

5

DONNERSTAG

6

Tag der gesunden Ernährung in Deutschland



FREITAG

7

Internationaler Frauentag

SAMSTAG

8

SONNTAG

9

Fragen an Jule Roß Para Leichtathletin

Fortsetzung von Seite 26

Wer sind in deiner sportlichen Karriere deine Wegbegleiter*innen?

Meine Eltern sind große Supporter*innen für mich, das waren sie von Anfang an. Bei Wettkämpfen feuern sie mich immer an. Sie waren sogar bei der WM in Paris mit dabei! Und wenn sie mich nicht fahren würden, könnte ich nicht so oft zum Training gehen oder würde die ganze Zeit nur im Bus sitzen ... Wenn ich an mir zweifle, stärkt meine Trainerin Kira mein Selbstvertrauen und versichert mir: „Du kannst das!“ Und dann klappt es doch.

Wie spürst du, dass du nie allein bist?

Ich fühle mich nie allein, weil ich eigentlich immer von Leuten umgeben bin, die mir wichtig sind. Meine Eltern und meine Freund*innen sind für mich da und im Sport unterstützen mich meine Trainer*innen und Teamkolleg*innen. Auch wenn ich ganz allein an der Startlinie stehe, weiß ich, meine Eltern und Kira sind da.



© Oliver Heuser, SV Bayer 04

Gibt es ein bestimmtes Ritual vor einem Wettkampf?

Ich habe immer die gleichen Socken an. Ich hatte sie bei meinem ersten Wettkampf an und es hat geklappt. Außerdem höre ich morgens vor den Wettkämpfen immer Musik – die kann aber ganz unterschiedlich sein.

Was würdest du anderen Mädchen* raten, die Leichtathletik machen wollen?

Wenn jemand mit dem Gedanken spielt, mit Leichtathletik anzufangen, sollte sie das auf jeden Fall machen. Ich habe als kleineres Kind schon einmal Leichtathletik gemacht und dann beim Übergang zur weiterführenden Schule aufgehört. Im Sommer 2022 habe ich dann wieder mit Leichtathletik im Para Sport angefangen, weil ein Teil meines Herzens immer der Leichtathletik gehörte.

MÄRZ

11

Internationaler Tag der Richterinnen

MONTAG 10

DIENSTAG 11

MITTWOCH 12

DONNERSTAG 13

FREITAG 14

SAMSTAG 15

SONNTAG 16



und jetzt ein Gedicht

Wir glauben, Worte sollten viel mehr Freiheit bekommen. In Gedichten zum Beispiel. Sie können wild sein und chaotisch, aber auch geordnet, ganz nach Laune. Ein Gedicht kann sich reimen – muss aber nicht. Gedichte haben keine Regeln. Am schönsten ist es, wenn sie Gefühle hervorrufen oder du deine Gefühle mit den richtigen Worten aufs Papier bringen kannst.

Schreibst du auch Gedichte? Wir hoffen, dass du spätestens jetzt neugierig geworden bist.

Auch im Regen bin ich nicht allein

Manchmal ziehen dunkle Wolken auf,
Gewitter nehmen ihren Lauf.
Die Sonne ist nicht mehr zu sehen.
Und du scheinst ganz allein im Regen zu stehen.

Du machst dich auf den Weg aus dieser Dunkelheit;
Hoffst, dass dich irgendwer befreit.
Denn dein Herz will wieder Sonne sehen.
Und sich endlich wieder zuhause fühlen.

MÄRZ

12

MONTAG

17

Internationaler Welt-Recycling-Tag



DIENSTAG

18

MITTWOCH

19



Weltglückstag
Welttag der Poesie
Feier der Ankunft des Frühlings „Nowruz“

DONNERSTAG

20

FREITAG

21

SAMSTAG

22

SONNTAG

23



Du lässt dein Herz dein Kompass sein.
Es sagt dir, heut ist nochmal Zeit zu wein'n.
Denn Trauer braucht auch ihren freien Lauf,
damit wir nicht an ihr ersticken.
Und bald wirst auch du des Himmels Blau wieder erblicken.

Du brauchst nur den Glauben an dich.
Und die Hoffnung, dass dort am Ende des Tunnels
wartet ein Licht.

Eines Tages ist es dann so weit.
Eines Tages bist du dann befreit.
Du wirst die Sonne wieder sehen.
Und endlich wirst du auch verstehen:

Ich war niemals allein.
Denn in meinem Herzen wird immer jemand sein.

von Prisca

MÄRZ

13

MONTAG 24

DIENTAG 25

MITTWOCH 26

DONNERSTAG 27

FREITAG 28

Earth Hour weltweit: Lichter aus!

SAMSTAG 29



Beginn der Sommerzeit Internationaler Tag der Nullverschwendung

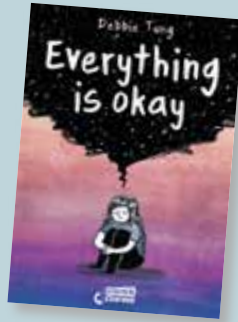
SONNTAG 30

Buchtipp

Debbie Tung
Everything is okay

Wenn dich dunkle Wolken begleiten:
Ein Comicbuch, das Mut macht

Loewe Verlag, 2023
192 Seiten, ab 14 Jahren
ISBN 978-3-7432-1676-1



Das Buch ist eine Mischung aus Comic, Drama und Ratgeber. Es erzählt von Debbie, einer kreativen und sensiblen jungen Frau, die viel über alles nachdenkt. Bis ihre düsteren Gedanken überhandnehmen und sie droht, in ihren Selbstzweifeln zu versinken. Sie würde am liebsten den ganzen Tag im Bett bleiben. Dann aber sagt sie den schwarzen Monstern in ihrem Kopf den Kampf an. „Everything is okay“ erzählt, wie eine Depression aussehen und wie damit umgegangen werden kann. Debbie Tung zeigt, dass Depressionen kein Tabuthema sein dürfen und es wichtig ist, sich Hilfe zu holen und offen über seine Probleme zu reden, um wieder gesund werden zu können.

Mir hat das Buch sehr gefallen, weil Debbie die Realität vieler Menschen darstellt und ich mich gut in sie hineinversetzen kann. Ich kann dieses Buch also nur empfehlen und vor allem Mädchen, die oft traurig sind, ans Herz legen, weil es zeigt, dass niemand damit allein ist und es Hoffnung auf ein glückliches Leben gibt. (Prisca, 16 Jahre)

Mir gefällt der Zeichenstil in dem Buch. Dass jemand mit so wenigen Wörtern so viel sagen kann, finde ich beeindruckend. (Mia, 14 Jahre)

MÄRZ

14

31
MONTAG

3

Wie war die Schule diesen Monat?
Hast du Fortschritte gemacht?

Hilfe!

Mein bester Freund steht auf mich.

Oh Mist, da kam eine Nachricht, die ich nie wollte! Moritz und ich sind schon seit Jahren befreundet, doch seit ein paar Wochen hat sich sein Verhalten sehr geändert. Ich finde, er sucht immer meine Nähe und will noch öfter was mit mir machen als vorher. Er fragt wirklich jeden Tag, ob wir gemeinsam etwas unternehmen wollen. Am Anfang fand ich es total schön und habe nicht viel darüber nachgedacht, was es für einen Grund geben könnte, dass er sich so verändert hat. Doch dann kam meine beste Freundin Lena zu mir und fragte, ob irgendwas zwischen Moritz und mir läuft. Ich habe natürlich „Nein“ gesagt, weil aus meiner Sicht da auch nichts war. Jedoch habe ich dann öfter darüber nachgedacht, ob er vielleicht etwas anderes empfindet als ich ...

Meine Frage hat sich dann leider schneller geklärt, als mir lieb war. Am Montag-abend hat er mich angeschrieben und mir seine Gefühle gestanden: „Du hast einen tollen Charakter und wunderschöne Augen. Ich wollte dich fragen, ob du mit mir zusammen sein möchtest.“

Und da kam die Angst: Was tue ich jetzt? Sag ich Nein? Aber dann könnte ich unsere beste Freundschaft zerstören? Oder sage ich Ja, obwohl ich gar nicht in ihn verliebt bin?

Zum Glück ist meine Freundin Lena sofort ans Telefon gegangen, als ich sie um Rat fragen wollte. Sie hat mir gesagt, ich soll ihm die Wahrheit sagen und keine falschen Hoffnungen machen. Das wäre unfair. So habe ich es

dann auch gemacht: Ich habe ihm die Wahrheit gesagt und das war auch richtig so. Erst einmal hat er sich zwei Wochen lang distanziert. Dann waren wir aber wieder beste Freund*innen. Er hat sich sogar bedankt, dass ich das so klar sagen konnte. Wie gut, dass ich auf mein Herz gehört habe – und auf meine Freundin.



APRIL

14

DIENSTAG 1

Internationaler Kinderbuchtag

MITTWOCH 2

DONNERSTAG 3

FREITAG 4

Internationaler Tag des Gewissens

SAMSTAG 5

Internationaler Tag des Sports

SONNTAG 6

verliebt, verlobt, verheiratet?

Mein Traumleben

Heute fragte unsere Lehrerin, wie unser Traumleben aussehen würde. Die meisten aus der Klasse schwärmten von einem Leben in einem schönen Haus, mit Kindern und Ehepartner*innen. Für mich wäre das nichts. Aber als ich an der Reihe war, habe ich einfach genau das Gleiche wie die anderen gesagt. Ich wollte nicht blöd angeschaut werden. Aber nun mache ich mir Gedanken darüber. Will ich heiraten? Will ich Kinder haben? Keine Ahnung.

Alle Paare in meiner Familie sind verheiratet: Meine Mama und mein Papa, meine Oma und mein Opa, meine Tante und ihre Frau. Aber ob das auch etwas für mich wäre? Es fühlt sich irgendwie nicht richtig an. Naja, vielleicht kommt das noch. Natürlich hat es auch Vorteile, eine eigene Familie zu haben. Ich wäre nie allein und schöne Momente gemeinsam zu erleben, ist ja etwas ganz Tolles! Aber andererseits bin ich auch super gerne allein! Oder mit meinen Freund*innen zusammen. Derzeit entsprechen lange Reisen allein oder mit Freund*innen in ferne Länder, in denen ich alles Mögliche entdecken und neue Menschen kennenlernen könnte, viel mehr meinem Traumleben. Aber vielleicht bin ich irgendwann doch verheiratet und reise mit meiner Familie durch die Welt? Es gibt so viele Möglichkeiten...

★ Wie sieht dein Traumleben aus?

APRIL

15

MONTAG

7

DIENTAG

8

MITTWOCH

9

DONNERSTAG

10

FREITAG

11

50. Todestag von Josephine Baker, US-amerikanische-französische Tänzerin und Sängerin

SAMSTAG

12

Beginn der Weltausstellung Expo 2025 in Osaka, Japan

SONNTAG

13

Die besondere Sportlerin

Antonia Blome

Kunstradfahrerin

Antonia Blome ist erst 15 Jahre alt und schon deutsche Meisterin im Kunstradfahren. Sie fährt beim Liemer RC 1994, entweder alleine oder als Team mit ihrer Partnerin Ella. Auf dem Rad ist sie eine echte Akrobatin, sie fährt rückwärts auf einem Rad, macht Handstand auf dem Lenker oder dreht sich für eine Pirouette mit dem Fahrrad auf der Stelle. Einmal hat sie sogar trotz angebrochenem Fuß bei einer deutschen Meisterschaft den ersten Platz geholt. Ihre liebste Übung ist der Handstand auf dem Fahrrad. Wir von der Kalendrinaredaktion sind schon froh, wenn wir einen Handstand auf dem Boden schaffen, aber auf einem wackeligen Fahrrad? Dazu gehören Mut, Ehrgeiz und viel Training. Wir sind ganz beeindruckt von Antonia und begeistert davon, wie vielseitig Kunstradfahren ist. Die Sportart sollte viel bekannter werden!



APRIL

16

MONTAG

14

DIENSTAG

15

MITTWOCH

16

DONNERSTAG

17

Karfreitag

FREITAG

18

SAMSTAG

19

Ostern

SONNTAG

20



Fragen an Antonia Blome Kunstradfahrerin



© LSB NRW / Andrea Bowinkelmann

Was ist für dich das Besondere am Kunstradfahren?

Kunstradfahren ist einfach der schönste Sport der Welt. Es gibt so viele verschiedene Kunststücke, wie den Handstand auf dem Lenker oder vom Sattel auf den Lenker zu springen (übrigens meine Lieblingsübungen 😊). Es entstehen so viele Freundschaften durch diesen Sport. Ich freue mich bei jedem Wettkampf oder Lehrgang darauf, meine Freunde von weiter weg zu sehen. Diese „Kunstradfamilie“ ist einzigartig und einfach unglaublich schön und ist das, was Kunstradfahren auch ausmacht.

Deine Mama ist auch deine Trainerin. Ist das nicht anstrengend? 😊

Meine Mama ist meine Trainerin und ja, manchmal kann das echt anstrengend sein. Zum Beispiel, wenn wir einen Streit von zu Hause (wenn ich mein Zimmer nicht aufgeräumt habe oder zu wenig im Haushalt geholfen hab 😊) mit ins Training nehmen und die Stimmung zwischen uns dann nicht so gut ist. Aber

sonst oder eigentlich fast immer ist das eher sehr schön. Wir können immer und überall über das Kunstradfahren reden und haben eine noch stärkere Sportler-Trainer-Bindung, einfach weil sie meine Mutter ist. Ich könnte mir das Kunstradfahren ohne sie als Mama und Trainerin gar nicht vorstellen.

Was macht dir Mut?

Mir macht es Mut, wenn ich sehe, wie viele Menschen mich unterstützen und hinter mir stehen.

Mir macht es Mut, wenn ich bei den Menschen bin, die immer an mich glauben und mir das Gefühl geben, dass ich alles schaffen kann.

Mir macht es Mut, wenn ich an Situationen zurückdenke, die schwierig oder aussichtslos waren, aber ich sie dennoch geschafft habe.

APRIL

17

Welttag der Kreativität und Innovation

Ostermontag

MONTAG 21

DIENSTAG 22

Weltbuchttag

MITTWOCH 23

DONNERSTAG 24

Internationaler Tag der Mädchen im IKT-Sektor

FREITAG 25

SAMSTAG 26

SONNTAG 27

Buchtipp

Ava Reed

Nur ein Wort mit sieben Buchstaben

Loewe Verlag, 2023

352 Seiten, ab 12 Jahren

ISBN 978-3-7432-0874-2



Familie, das ist für Mika nur ein Wort mit sieben Buchstaben, da ist er sich sicher. Seine Eltern sind drogenabhängig und kümmern sich kaum um ihn. Er versucht, die Hoffnung nicht aufzugeben, dass sein Leben sich eines Tages ändert. Und es ändert sich, aber nicht so wie Mika das möchte: Er kommt in eine Pflegefamilie, als er mit Drogen erwischt wird. Aber auf „Heile-Welt“ hat Mika keine Lust. Doch Joanna, die Tochter seiner Pflegefamilie, macht ihm Mut und dringt nach und nach zu ihm durch. Während Mikas Hoffnung langsam wieder aufkeimt, muss er nun auch noch aufpassen, sein Herz nicht zu verlieren ...

*„Ich finde das Buch sehr emotional und mitreißend, da ich es echt krass finde, wenn ein Kind nie die Liebe einer Familie erleben konnte.“
(Pia, 13 Jahre)*

*„Die Geschichte von Mika hat mir gezeigt, dass eigentlich im Leben nichts selbstverständlich ist. Und auch, dass wir niemals die Hoffnung aufgeben sollen, wenn es uns schlecht geht.“
(Anni, 13 Jahre)*

APRIL

18

MONTAG **28**

DIENSTAG **29**

Walpurgisnacht

MITTWOCH **30**

4

Mit wem hättest du diesen Monat streit? Wie habt ihr ihn geklärt?



Sex bezeichnet jede Art von sexuellem Kontakt zwischen Menschen. Auch Selbstbefriedigung (Masturbation oder Onanie) zählt dazu. Das ist den meisten bekannt. Zum Sex gehört beispielsweise, dass Menschen sich zärtlich berühren, sich küssen, sich erregende Dinge sagen, Petting oder Geschlechtsverkehr haben und vieles mehr.

Was uns auch klar ist: Wir sollten nur dann Sex haben, wenn wir und die andere Person Lust dazu haben und es wirklich möchten.

*Wir haben uns ein paar Fragen ausgedacht, mit denen du dein Wissen über Sex testen kannst. Und wenn du mehr Fragen als Antworten hast, kannst du hier nachschauen: **www.loveline.de***

MAI

18

Ich fühle mich nicht alleine,
wenn meine Freund*innen mir
in schwierigen Situationen
weiterhelfen. Sie versuchen mich
dann immer auf andere Gedanken
zu bringen, damit ich meine Prob-
leme vergesse.
Wenn ich mit meinen Freund*in-
nen gesprochen habe, geht es
mir immer besser!



Internationaler Tag der Arbeit

DONNERSTAG

1

FREITAG

2

Welttag der Pressefreiheit

SAMSTAG

3

Welttag

SONNTAG

4

Bitte jeweils
eine Antwort
ankreuzen!



Fortsetzung von Seite 46

1. Ist es schlimm, beim Sex keinen Orgasmus zu bekommen?

- a. Nein, ist es nicht.
- b. Ja, ein Orgasmus ist Pflicht.
- c. Als Frau* schon, als Mann* nicht.

2. Ist die Rausziehmethode kurz vor dem Samenerguss beim Sex eine sichere Verhütungsmethode?

- a. Ja, da erst beim Orgasmus Spermien in die Vagina kommen.
- b. Nein, es können auch schon vor dem Samenerguss Spermien in die Vagina gelangen.
- c. Ja, das hängt von der Frau* ab.

3. Was ist Oralsex?

- a. Küssen.
- b. Stimulation der Genitalien der anderen Person mit dem Mund.
- c. Sex im Stehen.

4. Kann eine Frau* während der Periode Sex haben?

- a. Ja, es ist ihre Entscheidung.
- b. Nein, die Frau* muss immer einen Tampon tragen.
- c. Nein, denn das Blut ist gefährlich für die Partner*innen.

5. Was ist nicht als Verhütungsmittel zu verwenden?

- a. Kondom.
- b. Kondom für die Frau*.
- c. Tampon.

6. Kann ein Mädchen* vor der ersten Regelblutung schwanger werden?

- a. Ja.
- b. Nein.
- c. Ein Mädchen* kann vor der ersten Regelblutung keinen Sex haben.



MAI

19

MONTAG

5

Internationaler Anti-Diät-Tag



DIENSTAG

6

MITTWOCH

7

Jahrestag der Befreiung vom Nationalsozialismus

DONNERSTAG

8

Europatag der Europäischen Union

FREITAG

9

SAMSTAG

10

Muttertag

SONNTAG

11



Richtige Antworten:

1a: Es ist gar nicht schlimm, beim Sex keinen Orgasmus zu haben. Viele Faktoren beeinflussen, ob du zum Höhepunkt kommst, wie zum Beispiel, ob du gerade gestresst bist.

2b: Die Rausziehmethode ist keine sichere Verhütungsmethode! Auch vor dem Samenerguss können Spermien in die Vagina gelangen – zum Beispiel durch den Lusttropfen, der sich bei Erregung bilden kann.

3b: Als Oralverkehr wird Sex mit dem Mund bezeichnet.

4a: Ob jemand während der Periode Sex haben möchte, ist die Entscheidung der menstruierenden Person. Mit dem Menstruationsblut in Berührung zu kommen, ist dabei grundsätzlich nicht gefährlich für die Partner*innen. Beachte aber, dass du unter Umständen sogar während der Periode schwanger werden kannst.

5c: Ein Tampon ist kein Verhütungsmittel. Zwar ist während der Periode Sex möglich – wenn du das möchtest – jedoch sollte ein Tampon vor dem sogenannten penetrativen Sex (wenn etwas in die Vagina eingeführt wird) entfernt werden.

6a: Ein Mädchen* kann schon schwanger werden, bevor sie zum ersten Mal ihre Periode bekommt. Und zwar etwa zwei Wochen vorher, denn dann hat sie ihren ersten Eisprung.

Wenn du mehr wissen willst, findest du bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung interessante Broschüren zu allen möglichen Themen rund um Sexualität: <https://shop.bzga.de/herzfroh-2-0/>

MONTAG 12

DIENSTAG 13

MITTWOCH 14

Internationaler Tag der Familie

DONNERSTAG 15

FREITAG 16

Internationaler Tag gegen Homo-, Bi-, Inter- und Transfeindlichkeit

SAMSTAG 17

SONNTAG 18



Frauen, die die Welt bewegen

Neulich habe ich mit meiner Freundin Mia ChatGPT nach Frauen gefragt, die etwas „Als Erste“ getan haben. Wir kannten natürlich Angela Merkel, die 2005 zur ersten deutschen Bundeskanzlerin gewählt wurde oder Marie Curie, die 1911 als erste Frau den Nobelpreis für Physik erhielt. Aber wir waren echt erstaunt über die lange Liste, die nach unserem Prompt herauskam! So war zum Beispiel Nora Al Matooshi aus Saudi-Arabien die erste Frau mit Kopftuch, die 2021 Astronautin geworden ist und Heike Heubach wurde 2024 erste gehörlose Abgeordnete im Deutschen Bundestag. Mirjam Kottmann ist seit 2024 die erste deutsche Nachrichtensprecherin im Rolli.

Auch im Sport gibt es so viele „erste Frauen“: So bestieg die Japanerin Junko Tabei 1975 als erste Frau den Mount Everest. Die Leichtathletin Wilma Rudolph holte bei den Olympischen Spielen 1960 gleich in drei Disziplinen die Goldmedaille. Das hatte vor ihr noch keine Leichtathletin geschafft. Dabei konnte sie als Kind aufgrund einer Kinderlähmung kaum gehen. Als der Gouverneur ihres Heimatstaates zu ihren Ehren eine Parade veranstalten wollte, stimmte Rudolph erst zu, als hierfür die Rassentrennung aufgehoben wurde.

Die australische Seglerin Kay Cottee vollführte 1988 als erste Frau eine Weltumrundung ohne Unterbrechung und ohne fremde Hilfe mit einer

MAI

21

MONTAG

19

DIENSTAG

20

Welttag der kulturellen Vielfalt

MITTWOCH

21

Internationaler Tag für biologische Vielfalt

DONNERSTAG

22

Vesak-Tag (buddhistischer Feiertag)

FREITAG

23

SAMSTAG

24

SONNTAG

25

Hand. Und in Deutschland gewannen 1981 die Fußballerinnen des SSG 09 Bergisch Gladbach die erste Fußballweltmeisterschaft der Frauen in Taiwan. Sie hatten ihre Teilnahme ohne jede Unterstützung des DFB organisiert, der bis dahin ein deutsches Frauen-Nationalteam ablehnte.

All diese Frauen – und so viele mehr – schreiben Geschichte. Sie haben sich als erste Frau an die Spitze ihres Berufs oder ihrer Sportart gekämpft. Sie zeigen der Welt, dass Frauen alles machen können, auch wenn sie ein Handicap haben. Sie sind Vorbilder, die uns zeigen: Ich kann das auch! Sie haben uns den Weg gebahnt, sodass wir heute nicht mehr so hart kämpfen müssen wie sie damals.



Danke schön!

5

Warst du diesen Monat an einem besonderen Ort?
Wenn ja, wo und mit wem?

MAI

22

MONTAG

26

DIENTAG

27

Christi Himmelfahrt

MITTWOCH

28

DONNERSTAG

29

FREITAG

30

Weltnichtraucher*innentag

SAMSTAG

31



Ich war letztes Jahr mit meiner Freundin Lucy beim Kinderkönigsschießen. Ich habe mich nicht getraut zu schießen, Lucy jedoch schon und sie war richtig gut. Sie hat die 12 getroffen – das ist das Beste – und kam so ins Stechen. Auch da war sie die Beste.

Viele Menschen, die zum Beispiel in größeren Städten leben, finden es oft komisch, wenn ich vom Schützenfest erzähle. Klar, es ist eine alte Tradition, aber das ist doch auch irgendwie schön, oder?

Das Schützenfest gibt es schon seit dem Mittelalter. Damals wollten sich die Gemeinden gegen Plünderer verteidigen. Heute feiern wir in unserer Gemeinde nur noch zum Spaß das Schützenfest. Es geht darum, zusammenzukommen und zu feiern. Der Verlauf ist sehr unterschiedlich: Bei meiner Freundin Lara schießt man auf einen Holzvogel, bei uns schießt man auf eine Scheibe. Aber es zählt, dass alle zusammen sind und bei Musik und Tanz und Buden mit Essen und Getränken eine gute Zeit haben.

Doof finden wir allerdings, dass in unserem Verein zum Beispiel bei den Erwachsenen nur Männer auf die Königsscheibe schießen dürfen! Das ist doch gar nicht mehr zeitgemäß! Wir würden uns wünschen, dass der Schützensport sich für alle Menschen öffnet, unabhängig von ihrem Geschlecht.

Ich fühle mich nicht alleine,
wenn ich meine besten Freund*innen
an meiner Seite habe.
Sie sind immer für mich da, egal, ob
ich Langeweile habe, reden will oder
einfach jemanden brauche, der oder
die für mich da ist. Ich kann ihnen
alles sagen, ohne dass sie lachen.



Date-Ideen mit der BFF*

Meine Freundin Neila und ich wissen nie, was wir machen wollen, wenn wir uns treffen.

Eine Übersicht mit coolen Aktivitäten wäre da praktisch! 🍷



SOMMER

Verstecken, Minigolf, Wahrheit oder Pflicht (draußen), Tischtennis spielen, Eis essen gehen, Eiscreme selbst machen, Flaschenpost verschicken, Sternenhimmel beobachten, Sommerrollen machen, eine Nacht im Garten zelten, schwimmen gehen.



HERBST

In die Kletterhalle gehen, Kuchen backen, Lagerfeuer und Fotoshooting im Laub machen, Kastanien sammeln & Tiere daraus bauen, Frisbee spielen, Blätter sammeln und basteln, Reibekuchen essen, malen, Drachen steigen lassen, Kürbisse schnitzen, Herbstwanderungen und Spaziergänge machen.

* Beste Freundin forever

JUNI

23

MONTAG

2

Europäischer und internationaler Fahrradtag

DIENSTAG

3

MITTWOCH

4

Tag der Umwelt



DONNERSTAG

5

FREITAG

6

Tag der Organspende in Deutschland

SAMSTAG

7

Pfingstsonntag

SONNTAG

8



WINTER

Bücher lesen, Kekse backen, Schlitten fahren, Weihnachtsdeko basteln, auf den Weihnachtsmarkt gehen, heißen Kakao kochen, Film-Nachmittag mit alten Filmen, im Dunkeln schminken, Schlittschuh laufen, Kleiderschrank aussortieren.



FRÜHLING

Eis essen gehen, Picknicken im Park, Minigolf spielen, im Regen spazieren gehen, Hefezopf backen, Gemüsesuppe kochen, auf den Flohmarkt gehen, Ostereier bemalen, Blumen pflücken und Blumenkränze basteln, Radfahren.

**Was sind deine Ideen für
coole Aktivitäten zu jeder Jahreszeit?**

JUNI

24

Pfingstmontag

MONTAG

9

DIENSTAG

10

Internationaler Tag des Spielens

MITTWOCH

11

DONNERSTAG

12

FREITAG

13

Weltblutspendetag

SAMSTAG

14

SONNTAG

15

Hoch, höher, Astronautin!

„Mein Traumberuf ist ...“ Diesen Satz hab ich schon so oft gehört. Alle Mädchen in meiner Klasse wissen schon, was sie mal werden wollen. Nur ich nicht. Bald steht unser erstes Schulpraktikum an, bei dem wir einen Tag lang in einen Beruf reinschnuppern dürfen. Blöd nur, dass mich so viel interessiert: Tierpflegerin, Schauspielerin, Meteorologin, Dachdeckerin ... Oder Astronautin. Vor kurzem habe ich einen Bericht über die US-amerikanische Astronautin Christina Hammock Koch gelesen, die als erste Frau auf dem Mond landen soll. Das will ich auch. Denn dann kann ich die Welt von oben betrachten, die Schwerelosigkeit spüren und den Mond von ganz nah sehen. Außerdem würde ich im Weltraum forschen. Dazu müsste ich etwas Naturwissenschaftliches, Medizin oder etwas Technisches studieren – zum Beispiel Elektrotechnik oder Luft- und Raumfahrttechnik. Danach kann ich mich bei der Europäischen Weltraumorganisation bewerben. Die prüfen alle Bewerber*innen ganz genau, bevor sie diejenigen auswählen, die die vierjährige Ausbildung absolvieren dürfen. Das ist ein ganz schön langer und anstrengender Weg. Aber vielleicht bin ich dann irgendwann die nächste Frau auf dem Mond!?



Du weißt noch nicht, was du werden möchtest?

Berufsberatung gibt es unter anderem bei der Agentur für Arbeit oder dem NRW-Programm „Kein Abschluss ohne Anschluss“.

<https://www.arbeitsagentur.de/bildung/berufsberatung>

<https://www.schulministerium.nrw/schule-bildung/schulorganisation/berufliche-orientierung>

JUNI

25

MONTAG

16

DIENTAG

17

MITTWOCH

18

Fronleichnam

DONNERSTAG

19

Weltflüchtlingstag

FREITAG

20



Sommersonnenwende – der längste Tag und die kürzeste Nacht des Jahres

SAMSTAG

21

Weltregenwaldtag

SONNTAG

22

Lach doch mal!

Lachen ist so gesund!



Schon mal Bauchmuskelskater wegen Lachkrämpfen gehabt? Dich „gekringelt“ oder „kaputtgelacht“? Wir kennen uns bestens damit aus und sind echt froh darüber ... Denn Lachen befreit, hält jung und ist tatsächlich besser als eine halbe Stunde Entspannung. Wer 12 Minuten joggt, kann genauso gut eine Minute lachen, dabei werden fast 100 verschiedene Muskeln in Bewegung gesetzt!

Lachen ist international! Um mit Menschen aus aller Welt zu kommunizieren, brauchst du weder französische Grammatikkenntnisse noch musst du dich mit englischen oder spanischen Vokabeln herumärgern – es genügt meist ein offenes Lächeln, um eine freundliche Reaktion des Gegenübers zu erhalten: Ein Lächeln sagt mehr als 1.000 Worte!

JUNI

26

MONTAG 23

Internationaler Feen-Tag

DIENSTAG 24

MITTWOCH 25

DONNERSTAG 26

Siebenschläfertag

FREITAG 27

SAMSTAG 28

SONNTAG 29

Mit dieser Einstellung kann man lockerer durchs Leben gehen – probier's aus! Selbst wenn du dich mal nicht so gut fühlst, kann dir ein künstliches Lachen vorm Spiegel helfen, dich freier zu fühlen – auch wenn du dir zuerst albern vorkommst. Liebenswürdiges Lachen lässt dein gesamtes Auftreten erstrahlen: Optimist*innen hinterlassen gleich einen positiveren Eindruck – denn

„Jedes mal,
wenn ein Mensch lacht,
fügt er seinem Leben ein
paar Tage hinzu.“

(Curzio Malaparte
1898-1957)

Lachen verbindet. Schon mal darüber nachgedacht, weshalb Kinder so unbeschwert auf uns wirken?! Ganz einfach: Sie sind von Natur aus fröhlich und lachen bis zu 400 Mal am Tag. Erwachsenen dagegen scheint mit schlappen 15 Lachern pro Tag das Lachen vergangen zu sein. Schade! Lachen ist bekanntlich „die beste Medizin“.

Deshalb gibt es in einigen Krankenhäusern Berufsclowns, die bei Jung und Alt für gute Stimmung sorgen. Durch Lachen wird Stress abgebaut, sodass man besser schlafen kann und der Kreislauf angekurbelt wird. Lachen ist also nicht nur eine der lustigsten und lockersten Beschäftigungen, sondern verfügt über eine Menge positiver Nebenwirkungen, die gesund halten und glücklich machen.



6

Hast du in diesem Monat etwas besonders Leckeres
gegessen? Wenn ja, was?



Viele Jugendliche sagen, dass sie sich von der Politik allein gelassen fühlen. Was sagen Sie dazu?

Zuhören, miteinander reden und füreinander einstehen ist wichtiger denn je. Denn junge Menschen haben – gerade auch angesichts der zahlreichen Krisen und Unsicherheiten – viele Zukunftssorgen. Ich bin der festen Überzeugung, dass wir als Gesellschaft nur gemeinsam und generationenübergreifend Probleme lösen können



**Wir fragten
Josefina Paul**

Ministerin für Kinder, Jugend, Familie, Gleichstellung, Flucht und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen

und Entscheidungsprozesse bessere Ergebnisse für alle liefern, wenn wir die jungen Menschen mehr einbeziehen.

Wer war, als Sie jünger waren, Ihr größtes (weibliches) Vorbild? Warum?

Ein Vorbild für mich war und ist Rita Süsmuth. Als ehemalige Frauenministerin

und Bundestagspräsidentin hat sie sehr klar gemacht, dass Frauen einen festen Platz in der Politik haben. Ihr Engagement beweist, wie entscheidend es ist, sich zusammenzutun, mutig neue Wege zu gehen und die eigene Stimme zu erheben.

Was war der größte Fortschritt, den Sie im letzten Jahr für Gleichberechtigung erzielt haben?

Die Frage der Gleichberechtigung stellt sich überall in der Gesellschaft – und wir müssen an allen Stellschrauben drehen.

Frauen und Mädchen müssen in allen gesellschaftlichen Bereichen auch ganz real alle Chancen haben. Deshalb fördern wir beispielsweise die regionalen Kompetenzzentren Frau und Beruf für mehr Gleichberechtigung in der Arbeitswelt und unterstützen Unternehmen bei einer geschlechtersensiblen Personalpolitik. Wir wollen auch mehr Frauen für die (Kommunal-)Politik gewinnen, denn Frauen sind nicht nur die Hälfte der Bevölkerung. Sie sollten auch die Hälfte der Macht haben.



**Wir fragten
Sylvia Hof**

stellvert. Vorsitzende
des Behinderten-
und Rehabilitations-
sportverband
Nordrhein-Westfalen

Was ist Ihr Tipp für eine gelungene Übernachtungsparty?

Freund*innen in Pyjamas, Snacks (Chips, Popcorn), Gesellschaftsspiele und Zeit zum Austausch sind Pflicht. Alkoholfreie DIY-Cocktails sind ideal. Ein Film, den wir auf Luftmatratzen eingekuschelt anschauen, rundet den Abend ab. Zum Einschlafen eine Folge von den drei ??? . Am nächsten Morgen darf ein Frühstück in Pyjamas nicht fehlen.

Wie fühlen Sie sich, wenn Sie sehen, dass die Community, die sich für Inklusion einsetzt, wächst?

Das Wachstum der Community freut mich. Es ermöglicht uns, voneinander zu lernen und uns zu unterstützen. Es gelingt nur, wenn die Gesellschaft sich engagiert und eine inklusive Kultur schafft, in der Vorurteile überwunden werden. Diese Herausforderung motiviert mich, mich für mehr Inklusion einzusetzen.

Welchen Rat würden Sie Mädchen geben, die an sich selbst zweifeln?*

Ich finde es ganz normal, ab und zu an sich zu zweifeln. Wichtig ist, Wege zu finden, diese Zweifel zu überwinden. Meine Tipps: Umgib dich mit positiven Menschen, kümmere dich um dein Wohlbefinden, akzeptiere dich mit all deinen Stärken und Schwächen. Wenn die Selbstzweifel zu stark sind, suche professionelle Hilfe, die dir hilft, deine Selbstzweifel zu minimieren.



**Wir fragten
Assja Grünberg**

Vizepräsidentin des
Landessportbunds
Nordrhein-Westfalen
Mitarbeiterentwicklung
und Gleichstellung

Wir haben in dieser Kalendrina einen Artikel über die Furcht vor einem Gewitter. Wenn Sie sich fürchten, was tun Sie dann?

Wenn ich mich fürchte, dann versuche ich erst einmal tief zu atmen und mich zu beruhigen. Ich versuche mich daran zu erinnern, dass Angst und Furcht mich daran hindern logisch zu denken.

Welcher Sport gibt Ihnen das Gefühl, ganz Sie selbst zu sein?

Zu verschiedenen Zeiten in meinem Leben habe ich schon einige Sportarten auspro-

biert und egal ob Segeln, Turnen, Aikido oder Tanzen, alle haben mich begeistert. Aber vermutlich wird Schwimmen immer einen besonderen Stellenwert in meinem Leben haben.

*Woran erkennen Sie, dass jemand Ihr*e Freund*in ist?*

Zu echten Freund*innen spüre ich eine innere Verbundenheit. Ich trage sie im Herzen.

Sie sind Vizepräsidentin für Gleichstellung. Was möchten Sie in dieser Funktion für Mädchen und Frauen im Sport erreichen?

Mein Wunsch ist es langfristig ein starkes Netzwerk aufzubauen, damit Frauen und Mädchen ganz viele Unterstützerinnen haben für alle Dinge die sie im Sport erreichen wollen. Ich bin der festen Überzeugung, dass gemeinschaftlich viele vermeintlichen Grenzen durchbrochen werden können.

die besondere Sportlerin **Kathrin Marchand**

Para Ruderin

Kathrin Marchand kommt aus Köln und ist Para Ruderin. Während ihres Studiums hat sie Rudern* als Leistungssport betrieben und war sogar 2012 und 2016 bei den Olympischen Spielen in London und Rio de Janeiro. Nach den Olympischen Spielen 2016 hat sie dann ihre Karriere als Leistungsruderin und ihr Medizinstudium beendet, um als Ärztin zu arbeiten.

Kathrin Marchand war schon einmal in der Kalendrina – das war, bevor sie 2021 einen Schlaganfall erlitten hat. Dieser Einschnitt hat ihr Leben sehr verändert, da seitdem ein Drittel ihres Sichtfeldes eingeschränkt ist. Ihren Job als Ärztin und das Rudern hat sie aber nicht aufgegeben. Und als sie 2022 einen Bericht über die paralympischen Winterspiele hörte, kam ihr die Idee, selbst im Para Sport aktiv zu werden. Nun ist sie als Para Ruderin international erfolgreich.

Kathrin Marchand beweist uns, dass Aufgeben keine Option ist. Ihre Geschichte macht Mut, dass auch unvorhergesehene Ereignisse nicht immer unüberwindbare Hindernisse darstellen müssen.



Fragen an **Kathrin Marchand**

Was machen Sie nach einem Sieg? Wer feiert mit Ihnen?

Wenn wir gewinnen oder erfolgreich sind, dann feiern wir meistens mit der Mannschaft. Oft ist meine Familie aber auch bei den Wettkämpfen dabei – dann feiern wir alle zusammen.

Was machen Sie, um Motivation zu finden?

Ich motiviere mich, indem ich immer an mein Ziel denke. Training macht nicht immer Spaß und gerade dann hilft es, mir vor Augen zu halten, was wir erreichen möchten.

Vor ein paar Jahren kamen Sie schon einmal als besondere Sportlerin in der Kalendrina vor. Jetzt sind Sie im Para Sport aktiv. Wie hat sich das Rudern seit dem letzten Kalendrina-Interview für Sie verändert?

Seit den Olympischen Spielen 2016 hat sich Rudern für mich insofern verändert, als dass ich es heute ganz anders in meinen Alltag integriere. Ich arbeite 20 Stunden in der Woche als Ärztin und habe dadurch einen mentalen Ausgleich zum Training. Dadurch, dass ich arbeite, kann ich aber auch weniger trainieren als früher. Für mich ist die Balance zwischen Arbeiten und Training genau perfekt. Nur eine Sache zu machen, wäre mir auf Dauer zu einseitig.

**In der Kalendrina haben wir einen Artikel über Angst. Wo-
für fürchten Sie sich?**

Ich habe eigentlich vor nichts Angst oder Furcht. Auch wenn etwas schiefgeht, kann man oft für sich noch etwas Positives aus der Sache ziehen. Die Dinge kommen, wie sie kommen, und wir können nur unsere Sichtweise dazu ändern.



Catcalling #keinkompliment

Meine Freundin Sophia hatte auf dem Heimweg vom Tennistraining eine unangenehme Begegnung im Park. Ein paar ältere Jungs haben ihr hinterhergerufen: „Hey Süße, komm mal her! Dich würde ich gerne mit nach Hause nehmen!“ Durch den Park will sie jetzt gar nicht mehr laufen – kann ich voll verstehen. Für sie war das echt schlimm, denn es fühlt sich für sie nicht nur wie irgendwelche dummen Kommentare an, sondern so, als hätten die Worte sie körperlich berührt. Catcalling zählt zu sexueller Belästigung, auch wenn keiner der Jungs Sophia angefasst hat. Genauer gesagt heißt Catcalling: „sexuell anzügliche Sprüche, Hinterherpfeifen, Rufen, Kussgeräusche oder Gestikulieren gegenüber einer Person in der Öffentlichkeit, ohne sie zu berühren“. 90 Prozent der von Catcalling Betroffenen sind Frauen.

Wenn so etwas passiert, kann das ziemlich belastend sein. Dann ist es gut, sich jemandem anzuvertrauen – so wie Sophia das mir erzählt hat. Es gibt aber zum Beispiel auch Beratungsstellen für Betroffene. Dort können sie über das Erlebte sprechen und gemeinsam mit den professionellen Berater*innen Strategien entwickeln, wie sie in einer ähnlichen Situation reagieren können. Sophia hat es auch ihren Eltern erzählt, die dann mit ihr zu einer Beratungsstelle gegangen sind.



Auf Instagram habe ich eine Initiative gefunden, die „catcalls of ...“ heißt und Catcalls in allen möglichen verschiedenen Städten buchstäblich ankreiden, indem sie den blöden Spruch mit Kreide an die Stelle auf die Straße malen, an der es passiert ist. Ich finde es gut, dass darauf aufmerksam gemacht wird. Aktionen wie diese zeigen, wie erschreckend häufig solches Fehlverhalten vorkommt.

Sophia und ich haben überlegt, wie wir in Zukunft reagieren können, wenn jemand uns in der Öffentlichkeit beleidigt und blöde Sprüche hinterherruft. Wir könnten zum Beispiel das Fehlverhalten direkt ansprechen und sagen: „Lass das, das ist sexuelle Belästigung“ oder auch umstehende Personen um Hilfe bitten. Und wenn wir uns bedroht fühlen oder so etwas häufiger passiert, würden wir die Polizei rufen. Leider ist Catcalling in Deutschland bisher nicht strafbar, wir könnten aber eine Anzeige wegen Beleidigung stellen.

Ich finde, es sollte niemand mehr Catcalling als „Kavaliersdelikt“ abtun, damit solche doofen Typen in Zukunft wissen, dass sie nicht mehr ohne Konsequenzen davonkommen. Sophia und ich wollen auch weiterhin ohne Angst durch einen Park gehen können!



Ich fühle mich nicht alleine,

wenn meine Mutter mir vor
Arbeiten oder Tests eine Nach-
richt schickt, da ich dann weiß,
dass sie an mich denkt. Genauso
wusste ich, dass ich nicht alleine
bin, als ich mit meiner besten
Freundin im Kletterpark auf
zehn Metern Höhe stand: Sie hat
mich ermutigt und mir verspro-
chen, dass mir nichts passiert.



verloren, aber nicht vergessen ...

Kein Schwanzwedeln mehr, wenn ich von der Schule nach Hause komme. Kein freudiges Bellen. Mein Hund Bruno ist letztes Jahr gestorben. Für mich war dieser Tod sehr schlimm und ich habe sehr viel geweint, weil ich Bruno so sehr vermisst habe. Auch jetzt noch trauere ich um ihn und erinnere mich daran, wie wir im Wald spazieren gegangen sind oder ich mit ihm auf dem Sofa gekuschelt habe.

Mit meiner Schwester Julia in Erinnerungen zu schwelgen und zusammen zu trauern, hilft mir aber zumindest ein bisschen ... Ich habe gemerkt,

Internationaler Witze-Tag



DIENSTAG

1

MITTWOCH

2

DONNERSTAG

3

FREITAG

4

SAMSTAG

5

SONNTAG

6

dass es mir hilft, die Trauer nicht in mich hineinzufressen, sondern sie herauszulassen. Sonst staut sich die Trauer noch auf und kommt dann ganz plötzlich. Zum Glück habe ich bis jetzt noch keinen Menschen aus meiner Familie verloren. Aber Bruno war ja auch Teil meiner Familie.

Manche werden durch den Tod einer nahestehenden Person oder eines geliebten Tieres sehr traurig. Natürlich geht das Leben weiter, aber es fühlt sich manchmal viel schwerer an als vorher. Manchmal kann es helfen, mit einer vertrauten Person über die eigene Trauer zu sprechen oder sogar zu einer speziellen Beratung zu gehen. Ich versuche, auch wenn es mir ohne Bruno schwerfällt, weiter in meinen geliebten Wald zu gehen. Da kann ich mich an ihn erinnern und so bleibt er ein wenig bei mir.

Hilfe und Beratung findest du bei deine*r Schulpädagog*in oder Schulsozialarbeiter*in oder bei der Nummer gegen Kummer: **116111** (Kinder- und Jugendtelefon), auch online unter **www.nummergegenkummer.de**



JULI

28

Tag des Freibads



MONTAG

7

DIENSTAG

8

MITTWOCH

9

DONNERSTAG

10

Weltbevölkerungstag

FREITAG

11

SAMSTAG

12

SONNTAG

13

Das ist doch noch gut!

Foodsharing



Pling, neue Nachricht auf WhatsApp: „Hey ihr, heute konnten wir wieder Lebensmittel retten, wer mag, kommt einfach bei uns im Schuppen vorbei.“ Fotos von knusprig-braunem Brot, ein paar Bananen und Salatköpfen folgen. Mama wollte später sowieso noch in die Bäckerei, weil wir noch Brot brauchen – so können wir uns jetzt das gerettete Brot abholen.

Lebensmittel retten? Was soll das denn sein? Lebensmittel, die eine Delle haben oder abgelaufen sind und die deswegen im Laden nicht mehr verkauft werden können, werden vor dem Wegwerfen gerettet. Die Lebensmittel können aber natürlich trotzdem noch verarbeitet werden! Ehrenamtliche „Foodsaver“ holen aussortierte oder übriggebliebene Lebensmittel bei Supermärkten ab und verteilen sie an gemeinnützige Einrichtungen oder an Privatpersonen.

JULI

29

MONTAG

14

DIENSTAG

15

MITTWOCH

16

DONNERSTAG

17

FREITAG

18

SAMSTAG

19

SONNTAG

20

Das Tolle an der ganzen Aktion ist, es ist sogar kostenlos! Und es ist gut für die Umwelt, weniger Lebensmittel wegzuerwerfen. Da schmeckt es gleich doppelt so gut!

App gegen Lebensmittelverschwendung

Kennt ihr schon die App „**Too Good To Go**“? Damit verbindest du dich mit Restaurants, Cafés, Supermärkten und Hotels, die ihre unverkauften, überschüssigen Lebensmittel zu einem vergünstigten Preis an Selbstabholer verkaufen. Die App funktioniert schon in vielen deutschen und europäischen Regionen.



JULI

30

MONTAG

21

DIENSTAG

22

MITTWOCH

23

DONNERSTAG

24

FREITAG

25

SAMSTAG

26

SONNTAG

27

Wahrheit oder Pflicht?

*Ich sitze mit meinen drei besten Freund*innen im Park und picknicke. Nachdem wir aufgegessen haben, überlegen wir, was wir noch machen können. Da wir aber so vollgepfutert sind, verschieben wir das Frisbee spielen auf später. Stattdessen krame ich meine Kalendrina raus, damit wir Wahrheit oder Pflicht spielen können.*



Wahrheit:

1. Was wolltest du als Kind werden?
2. Was ist eine Sache, die du gerne mal tun würdest, aber dich nicht traust?
3. Was war der letzte Traum, an den du dich erinnerst?
4. Wenn du in einer Woche ein Kind bekommen würdest, wie würdest du es nennen?
5. Wenn du bei einem Film/einer Serie mitspielen könntest, welche(r) wäre das?
6. Was war deine peinlichste Situation in der Öffentlichkeit?
7. Auf wen stehst du im Moment?
8. Mit wem aus deiner Klasse könntest du dir am ehesten vorstellen, zusammen zu sein?
9. Mit welcher Freundin würdest du jetzt direkt nach Spanien auswandern?
10. Du hast die Möglichkeit, in der Zeit zu reisen, würdest du in die Zukunft oder Vergangenheit reisen und warum?

MONTAG 28

DIENSTAG 29

Weltpostkartentag

MITTWOCH 30

DONNERSTAG 31

7

Wenn dieser Monat eine Landschaft wäre, welche wäre er?



Pflicht:

1. Schrei, egal wo du bist, ganz laut „Freiheit“.
2. Mache ein hässliches Bild von dir und nimm dieses als Hintergrundbild.
3. Du hast 30 Sekunden Zeit, um drei Film-Charaktere nachzumachen, und die anderen müssen sie erraten.
4. Bis zum Ende des Spieles musst du jeden Satz mit einem gezwungenen Lächeln beenden.
5. Deine Freund*innen dürfen dir zehn Sekunden lang private Fragen stellen, die du ehrlich beantworten musst.
6. Singe den Refrain deines Lieblingsliedes.
7. Alle müssen den höchstmöglichen Ton hervorbringen. Die Person mit dem tiefsten Ton verliert und muss einen Löffel Ketchup essen.
8. Zeig deinen Freund*innen das letzte Foto aus deiner Galerie.
9. Versuche alle deine Freund*innen blind an ihren Händen zu erkennen.
10. Imitiere Michael Jackson zur Musik im Hintergrund.

Ich fühle mich nicht alleine,
wenn meine beste Freundin und
ich draußen ohne ein Ziel
rumlaufen, wir uns den
Sonnenuntergang angucken und
ich ihr alles mögliche, was in
meinem Kopf abgeht, erzähle
und sie mir zuhört, ohne mich
zu verurteilen.



Johanna

Freundinnen-Tag – National Girlfriends Day in den USA



FREITAG

1

SAMSTAG

2

SONNTAG

3

Buchtipp

Chusita Fashion Fever

„Sex – was du schon immer wissen wolltest“

Verlag cbj, 2018

160 Seiten, ab 14 Jahren

ISBN: 978-3570165171



In dem Buch geht es um sämtliche Fragen rund um Sex. Zum Beispiel mit Texten zum Körper, zum ersten Mal Sex, zur ersten Beziehung und verschiedenen Sexstellungen. Es gibt Erfahrungsberichte, Tests und Comic-Seiten. Die spanische YouTuberin und Autorin Chustia hatte sich durch ihre Follower*innen inspirieren lassen, dieses Buch zu schreiben. Sie hatte immer wieder Fragen zum Thema Sex bekommen und gemerkt, dass es bei Jugendlichen viele Unklarheiten gibt. Bei vielen ist ehrlich über Sex zu sprechen, ein Tabu, das sollte es aber nicht sein. Eigentlich geht es darum, immer nur das zu tun, worauf wir Lust haben, uns nie zu etwas drängen zu lassen und Respekt vor den anderen und vor uns selbst zu haben.

„Ich finde, dass wir viel offener über solche Themen sprechen sollten. In diesem Buch habe ich viel Interessantes herausgefunden, was ich vorher nicht wusste. Zum Beispiel verschiedene Sexstellungen oder was Begriffe, wie 'oral' und 'anal' bedeuten.“
(Nele, 14 Jahre)

„Das Buch erklärt die Sexualität wirklich gut.“ (Marcella, 16 Jahre)

AUGUST

32

MONTAG

4

DIENSTAG

5

MITTWOCH

6

DONNERSTAG

7

FREITAG

8

SAMSTAG

9

SONNTAG

10



Henriettes Augen leuchten. Vor ein paar Tagen hat sie sich endlich getraut, ihren Crush anzusprechen. Nils aus der Parallelklasse. Und er mag sie auch. Seitdem gibt es bei uns kein anderes Thema. Aber ich freue mich für sie, dass sie verliebt ist. So glücklich wie sie mich anstrahlt ...

„Gestern hat er gesagt, ich bin ganz anders als alle anderen Mädchen, die er kennt“, sie grinst mich verträumt an. Aber ich bin verwirrt. Na klar, ist Henriette ein besonderer Mensch – sonst wäre sie ja nicht meine beste Freundin. Aber irgendwas an dem Satz von Nils stört mich. Wenn Henriette anders als alle anderen Mädchen ist und Nils sie mag, bedeutet das dann, dass Nils alle anderen Mädchen nicht mag? Bedeutet es, dass er findet, dass alle anderen Mädchen doof sind?

„Ich will sein wie andere Mädchen!“, entgegne ich deshalb Henriette gegenüber. Zuerst versteht sie nicht, was ich meine. „Na, zum Beispiel so ehrgeizig wie meine Mama und so lustig wie du!“ Da merke ich, dass es Klick macht. „Und so klug wie Frau Juhaus, meinst du?“, fragt sie. Ich nicke. Sie grinst mich an: „Und so eine tolle Freundin wie du?“

AUGUST

33

MONTAG

11

Internationaler Tag der Jugend

DIENSTAG

12

MITTWOCH

13

DONNERSTAG

14

FREITAG

15

SAMSTAG

16

SONNTAG

17



Nicht mit mir, Gewitter!

„Ach, und um 16 Uhr soll es Gewitter geben. Ich müsste dann eigentlich wieder zu Hause sein“, hatte mein Vater gesagt, bevor er die Tür zuzog. Toll, es ist jetzt schon Viertel vor vier und Papa ist immer noch nicht wieder da. Dabei habe ich echt Angst vor Gewittern, weil ich mir dann ausmale, was dabei alles passieren kann. So schlimm, wie bei Menschen, die richtige Panikattacken bekommen, ist es bei mir zum Glück nicht, aber ich fühle mich bei Gewittern allein zu Hause nicht wohl.

Plötzlich werde ich von einer Nachricht auf dem Handy aus meinen Gedanken gerissen: „Tut mir leid, es dauert länger, bis gleich!“ Mist, mein Vater verspätet sich. Langsam zieht sich der Himmel zu, es wird dunkel. Mein Magen wird langsam flau. Ich überlege, wie ich die Situation allein meistern kann. „Dann fangen wir mal an“, sag ich laut zu mir selbst, um mir selbst Mut zuzusprechen. Zuerst schalte ich überall im Haus Licht an und ziehe alle Rollos runter, damit ich das Gewitter nicht sehe. Dann hole ich mir meine Lieblingssüßigkeiten aus der Küche und mein Lieblingsbuch

AUGUST

34

18
MONTAG

Welt-Foto-Tag

19
DIENSTAG

20
MITTWOCH

21
DONNERSTAG

22
FREITAG

23
SAMSTAG

24
SONNTAG

aus dem Regal. Ich lege mich in mein Bett, atme tief durch und fange an zu lesen. Mich in mein Lieblingsbuch zu vertiefen, hilft mir immer, mich abzulenken. Manchmal schaue ich auch eine Serie oder telefoniere mit meiner besten Freundin. Endlich höre ich den Schlüssel in der Tür und merke, dass ich das Gewitter ganz allein überstanden habe!

Wenn du den Eindruck hast, dass deine eigene Angst zu groß wird und dein Leben bestimmt, können dir Beratungsstellen helfen, damit umzugehen.

https://selbsthilfe.nrw/aengste_selbsthilfe

<https://www.angstselbsthilfe.de>

8

Hast du diesen Monat ein schönes Buch gelesen?
Wenn ja, welches?

AUGUST

35

MONTAG 25

DIENSTAG 26

MITTWOCH 27

360. Todestag von Elisabetta Sirani, Malerin des Barocks, gründete die erste Kunstakademie für Mädchen und Frauen

DONNERSTAG 28

Das chinesische Fest Qixi – Nacht der Siebenen

FREITAG 29

SAMSTAG 30

SONNTAG 31

Ich fühle mich nicht alleine,

wenn wir ein Handballspiel haben,
weil immer, wenn irgendetwas
passiert, meine Team-
kamerad*innen bei mir sind.
Wenn wir gewinnen, freuen wir
uns alle zusammen. Und auch wenn
wir verlieren, tun wir dies
gemeinsam.



Mehr als nur verkleiden:

Die abenteuerliche Welt des Cosplay

Ich schaue in den Spiegel und bin richtig stolz! Da stehe nicht mehr ich, Ari, sondern ein echter Kampfroboter. Es war ein Haufen Arbeit, das Kostüm zu machen und jetzt ist es endlich fertig. Nächsten Monat werde ich auf meine erste Cosplay-Convention fahren. Ich freue mich schon richtig doll! Ich laufe voller Aufregung ins Wohnzimmer, um meiner Mama das fertige Kostüm zu präsentieren. „Und? Was hältst du von meinem Cosplay?“ Huch! Meine Mutter ist gar nicht allein – meine Tante Caro hat uns spontan besucht. „Wow, Ari, das sieht klasse aus!“, sagt meine Mutter. Auch Caro ist begeistert. „Wofür ist denn diese schöne Verkleidung?“, fragt sie.

Welttag des Briefschreibens



MONTAG

1

DIENTAG

2

MITTWOCH

3

Bundesweiter Tag der Currywurst in Deutschland

DONNERSTAG

4

Zhōngyuán Jié – das chinesische Fest der hungrigen Geister

FREITAG

5

SAMSTAG

6

SONNTAG

7



Um 1990 wurden Manga und Animes in Europa und den USA immer beliebter. In dem Zeitraum ist dann das Hobby Cosplay entstanden. Das Wort Cosplay setzt sich aus dem Wort „costume“ und „play“ zusammen. Meistens stellen die Cosplayer*innen Charaktere aus Manga, Anime, Filmen, Serien und Videospielen dar.

In die Vorbereitung der Kostüme wird meistens ganz schön viel Arbeit gesteckt – manchmal Monate! Ich finde, das Coolste am Cosplayen ist, dass ich alles genau so umsetzen kann, wie ich das möchte. Ich suche mir aus, wer oder was ich sein will, besorge mir das Material für die Verkleidung und stelle mein Kostüm selbst her. Und dann: Auftritt als Kampfroter-Cosplayerin!

SEPTEMBER

37

MONTAG

8

DIENSTAG

9

MITTWOCH

10

DONNERSTAG

11

FREITAG

12

Welttag der Ersten Hilfe
Internationaler Tag der Gebärdensprachen



SAMSTAG

13

SONNTAG

14

Ein Händchen für den Ball

Ich spiele Handball, seit ich denken kann. Ich habe zwar für eine kurze Zeit aufgehört, aber spiele jetzt schon wieder seit sieben Jahren in meinem Verein. Gerade ist Handball auch Thema im Schulsport bei uns. Wir haben uns in unserer Klasse gefragt, ob es eigentlich auch möglich ist, zum Beispiel im Rollstuhl oder blind Handball zu spielen. Mit dem Rollstuhl ist die Antwort einfach: na klar! Eigentlich ist alles gleich – bis auf den Rollstuhl. Ich habe mir sofort Videos von einem solchen Handballspiel angeschaut und bin total fasziniert gewesen! Blind ist das Ganze schon etwas schwieriger. Allerdings gibt es auch noch andere

Sportarten, die recht ähnlich sind und blind gespielt werden können.



© LSB NRW / Andrea Bowninkelmann

SEPTEMBER

38

MONTAG

15

DIENSTAG

16

MITTWOCH

17

DONNERSTAG

18

FREITAG

19

Weltkindertag



SAMSTAG

20

Weltfriedenstag

SONNTAG

21

So zum Beispiel Goalball: Beim Goalball verzichten alle Spieler*innen auf ihr Augenlicht und tragen eine Dunkelbrille. Drei Spieler*innen pro Mannschaft versuchen, den Ball in das gegnerische Tor zu werfen. Es ist volle Konzentration gefragt, denn der Gegenangriff kommt innerhalb von zehn Sekunden und die Spieler*innen müssen sich voll auf ihr Gehör und ihren Orientierungssinn verlassen.

So glücklich es mich macht, zu wissen, dass es auch andere – eben inklusive – Arten von Ballspielen gibt, so traurig bin ich darüber, dass wir in der Schule nicht auch inklusivere Sportarten kennenlernen, wie eben Goalball. Das wäre doch voll cool!

Die Kiju des BRSNW bietet Schulaktionstage an, bei denen inklusive Sportangebote vorgestellt werden.

**Meldet euch bei Interesse bei
kiju@brsnw.de**



© LSB NRW / Andrea Bawinkelmann

SEPTEMBER

39



Herbstanfang

MONTAG 22

Tag der Bisexualität

DIENSTAG 23

MITTWOCH 24

DONNERSTAG 25

FREITAG 26

SAMSTAG 27

200. Todestag von Barbara Krafft; eine der gefragtesten Porträtmalerinnen ihrer Zeit

SONNTAG 28

die besondere sportlerin **Darleen Manz**

Taekwondo-Sportlerin



Darleen Manz ist begeistert von ihrer Sportart Taekwondo. Bereits mit sechs Jahren hat sie damit angefangen. Heute ist sie 26, von Beruf Wirtschaftsingenieurin und erste Vorsitzende ihres Vereins To-San Ennepetal. Seit sie 13 Jahre alt ist, engagiert sie sich ehrenamtlich.

Zunächst absolvierte sie eine Ausbildung zur Sporthelferin. Es folgte das Zertifikat Sporthelferin II und schließlich die Lizenz zur Trainerin C und die Wahl zur Ersten Vorsitzenden. Taekwondo zu trainieren ist ihre Leidenschaft, genauso, wie sich für ihren Verein einzusetzen und Kontakte zu knüpfen. Wir von der Kalendrinaredaktion sind beeindruckt von dem großen Engagement von Darleen Manz. 😊



© LSB NRW / Andrea Bovy-Kelmann

SEPTEMBER

40

Weltherztag

MONTAG **29**

DIENSTAG **30**

9

Welchen Moment aus diesem Monat würdest du gerne noch einmal erleben?



Fragen an Darleen Manz

Vorsitzende des
To-San Ennepetal e. V.



© LSE NRW /
Andrea Bawinkelmann

Wann haben Sie das letzte Mal so richtig doll gelacht? Worüber?

Auf dem Geburtstag meiner besten Freundin über eine Anekdote aus unserer Schulzeit.

Sie sind Taekwondo-Sportlerin und Vereinsvorsitzende. Was motiviert Sie, sich so für Ihren Sport einzusetzen?

Mich motiviert zu sehen, welchen großen Einfluss der Sport auf das Leben des einzelnen Menschen hat, bestandene Prüfungen, aber auch kleine Erfolge im Training, die zu mehr Selbstbewusstsein führen. Das gemeinsame Training in der sozialen Gruppe, welches Selbstwertgefühl und Zugehörigkeit vermittelt. Sport im Sportverein gibt uns so viel mehr für unser Leben und unsere Entwicklung als nur die Bewegung. Zu sehen, wie Menschen bei uns im Training und im Verein aufblühen, motiviert mich sehr!

Was war die bislang größte Hürde, die Sie in Ihrem sportlichen oder ehrenamtlichen Engagement überwinden mussten?

Alles unter einen Hut zu bekommen: Vollzeitjob, Studium, Training, ehrenamtliches Engagement, Freunde und Familie ...

Was war das bislang größte Erfolgserlebnis für Sie?

Mit Blick auf die Vereinsarbeit war das größte Erfolgserlebnis, als wir als Trainer- und Vorstandsteam von den Mitgliedern und Eltern des Vereins mit einer geheimen Aktion überrascht und beim Sportvereinspreis #ENGAGEMENT-vereintEN 2023 als bester Verein ausgezeichnet wurden. Diese Anerkennung hat uns gezeigt, wie sehr unsere Arbeit wahrgenommen und auch wertgeschätzt wird. Privat war meine Prüfung zum ersten schwarzen Gürtel definitiv ein Erfolgserlebnis, an das ich mich immer erinnern werde.

OKTOBER

40

Weltmusiktag

MITTWOCH

1

DONNERSTAG

2

Tag des Lächelns

Tag der Deutschen Einheit



FREITAG

3

Welttierschutztag



SAMSTAG

4

SONNTAG

5



Pickel – jede hat sie, keine will sie!

Heute Morgen bin ich aufgewacht, habe in den Spiegel geschaut und da war er: ein dicker roter Pickel mitten auf der Stirn. Und dann noch ein paar auf der Wange und zwei am Kinn. Ausgerechnet heute, wo ich mit meiner besten Freundin shoppen und danach ins Kino will. Toll. Kennst du das auch? Die Pickel kommen immer zum falschen Zeitpunkt. Können die nicht einfach verschwinden!?

Seit ein paar Jahren habe ich mit Pickeln zu kämpfen.

Manche Menschen haben mehr Pickel, manche weniger. Meine Cousine Elli zum Beispiel hat total reine Haut. Sie regt sich über jeden kleinen Pickel richtig doll auf. Da denke ich mir oft, sie soll sich nicht so anstellen –

OKTOBER

41

MONTAG

6

DIENSTAG

7

MITTWOCH

8

DONNERSTAG

9

FREITAG

10



Internationaler Mädchentag

SAMSTAG

11

SONNTAG

12

gegen meine vielen Pickel im Gesicht ist das doch gar nichts. An Tagen, an denen es mir gutgeht oder ich sowieso viel in der Schule zu tun habe, sind mir meine Pickel zum Glück total egal. Dann schaue ich gar nicht so genau hin. Ich habe auch gelernt, dass meine Haut durch die Behandlung mit Cremes oder Ölen manchmal sogar noch gereizter wird und die Pickel dann eher langsamer als schneller verschwinden. Wenn ich es schaffe, die Finger vom Pickel zu lassen, geht er meist innerhalb weniger Tage von allein wieder weg.

Auch wenn es mir schwerfällt, muss ich einsehen: Es nützt nichts, an mir herumzumeckern, die Pickel werden noch eine Weile bleiben. Meine Schwester ist sieben Jahre älter als ich und längst aus der Pubertät raus. Sie hat inzwischen fast reine Haut. Bei ihr war es damals so schlimm, dass sie zur Hautärztin gegangen ist, die ihr eine sehr wirksame Creme verschrieben hat. Und selbst damit

ist sie nicht jeden Pickel losgeworden. Und wenn ich so darüber nachdenke ... Eigentlich hat mich noch nie jemand auf meine Pickel angesprochen. Warum mache ich mir eigentlich so viele Gedanken darum?



OKTOBER

42

100. Geburtstag von Margaret Thatcher, der ersten Premierministerin des Vereinigten Königreichs

MONTAG 13

DIENSTAG 14

MITTWOCH 15

DONNERSTAG 16

Internationaler Tag für die Beseitigung der Armut

FREITAG 17

SAMSTAG 18

SONNTAG 19

„Nein“ ist ein ganzer Satz

„Ey, du da. Probier mal, der schmeckt voll gut!“ Ja, na klar ... Ich weiß ganz genau, dass das der Hot Chip ist. Das ist einer der schärfsten Chips der Welt. Jugendliche filmen sich dabei, ihn zu essen und stellen die Videos ins Internet. Dabei ist das echt total blöd und gefährlich. Viele mussten danach ins Krankenhaus, weil die extreme Schärfe sehr ungesund für den Körper ist, gerade bei Kindern und Jugendlichen. Sag ich dem Typen jetzt, dass ich Bescheid weiß und bei der Challenge nicht mitmachen will? Oder sag ich lieber nett „nein“ und drehe mich weg? Vielleicht tu ich auch einfach so, als hätte ich ihn nicht gesehen. Oder verdrehe ich nur genervt die Augen und sage gar nichts? Mit welcher Reaktion fühle ich mich am wohlsten? Ich habe Angst, dass er bei einer frechen Antwort von mir blöd reagiert und mich bloßstellt. Ich entscheide mich für ein einfaches „Nein, ich möchte nicht“. Er verdreht zwar die Augen, verschwindet aber mit seinen Kumpels in Richtung Toilette. Puh, Glück gehabt!



OKTOBER

43

MONTAG 20

DIENSTAG 21

Welttag des Stotterns

MITTWOCH 22

DONNERSTAG 23

Tag der Vereinten Nationen

FREITAG 24

SAMSTAG 25

Beginn der Winterzeit



SONNTAG 26

Nicht immer laufen solche Situationen so glimpflich ab. Meine Freundin Hannah wurde neulich vor der ganzen Klasse ausgelacht, weil sie nicht bei einer Challenge mitmachen wollte. Ich finde ihr Verhalten sehr mutig. Ich möchte auch hinter meiner eigenen Meinung stehen und sie mit Kraft und Mut vertreten. Ich kenne mich und meinen Körper am besten und wenn ich weiß, dass mir ein Essen, eine Mutprobe oder eine Unternehmung mit Freund*innen nicht guttut, möchte ich lieber absagen. Ich verstehe es auch, wenn andere „nein“ zu mir sagen, auch wenn das manchmal etwas wehtut. Wenn ich heute Abend im Bett liege, kann ich bestimmt beruhigt einschlafen, weil ich für mich selbst eingestanden bin.

Nein!



OKTOBER

44

MONTAG 27

DIENSTAG 28

MITTWOCH 29

DONNERSTAG 30

FREITAG 31

Halloween



10

Welchen Filmcharakter fandest du diesen Monat am besten?



Ideen für die übernachtungsparty

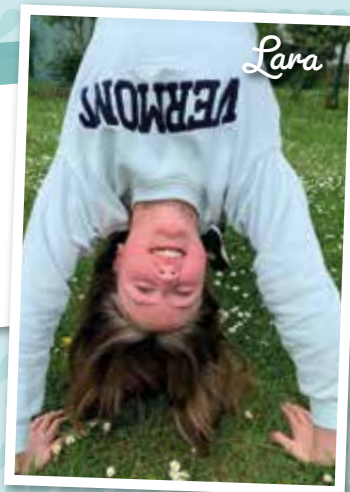


Also: Kissen, Decken, Lichterkette ... Für Gesichtsmasken liegen die Zutaten bereit. Meinen kuscheligen Schlafanzug habe ich auch schon herausgelegt. Hab' ich alles? Irgendwas fehlt doch noch! „Schwesterherz, hast du noch eine Idee, was ich für die Übernachtungsparty mit Lena und Nina vorbereiten kann?“ Meine große Schwester Annika überlegt kurz. „Wichtig sind auf jeden Fall ausreichend Snacks! Was hast du denn für Süßigkeiten besorgt?“ Ich zähle Chips und Gummibärchen auf. „Was ist denn mit etwas Schokoladigem?“, fragt Annika. Stimmt, Kalendrinis wollte ich ja auch noch vorbereiten! „Ich glaube, wir haben noch Zutaten für einen Milchshake im Kühlschrank“, fällt Annika ein. „Oh, super!“, freue ich mich. Genau in dem Moment ertönt die Klingel und meine Besten Freundinnen stehen vor der Tür.

NOVEMBER

44

Ich fühle mich nicht alleine,
wenn ich meine Freund*innen an
meiner Seite habe. Zum Beispiel
auf der Klassenfahrt, wo ich die
umgebung nicht kannte, und ein
bisschen Angst hatte.
meine Freund*innen haben mich
ermutigt und im Endeffekt war
es dann gar nicht so schlimm,
wie ich dachte.



Allerheiligen

SAMSTAG

1

SONNTAG

2



Ideen für die Übernachtungsparty

Fortsetzung von Seite 114

Gesichtsmasken

Du brauchst:

1/3 Salatgurke

2 Esslöffel Quark

1 Mixer

Wir haben alle Zutaten im Mixer gemixt und die Masse auf unsere Gesichter aufgetragen. Damit haben wir es uns dann gut gehen lassen. :-)



Erdbeer-vanille-milchshake

Du brauchst:

250 g Erdbeeren
(gefroren oder frisch)

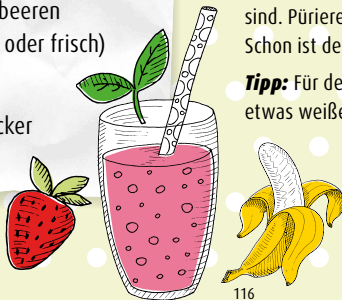
Vanilleeis

Vanillezucker

1 Banane

Wenn du gefrorene Erdbeeren verwendest, lasse sie auftauen, bis sie weich sind. Püriere alle Zutaten und Schwupps: Schon ist der Milchshake fertig!

Tipp: Für den Extra-Süße-Kick kannst du etwas weiße Schokolade hinzufügen.



NOVEMBER

45

MONTAG

3

DIENSTAG

4

MITTWOCH

5

DONNERSTAG

6

FREITAG

7

SAMSTAG

8

SONNTAG

9



Ideen für die Übernachtungsparty

Fortsetzung von Seite 116

Kalendrinis

Du brauchst:

150 g gehackte Kuvertüre

40 g gehackte Mandeln

60 g Cornflakes

1 große Schüssel

Topf mit Wasser für ein Wasserbad

2 Löffel

Backblech mit Backpapier

1. Vermische die gehackten Mandeln und die Cornflakes in einer großen Schüssel.

2. Schmelze die Schokolade in einem Wasserbad. Hierfür stellst du eine Schüssel in einen Topf mit Wasser. Das Wasser lässt du kochen und in die Schüssel gibst du die Schokolade. Warte, bis die Schokolade komplett geschmolzen ist.

3. Rühre nun vorsichtig die geschmolzene Schokolade unter die Mandel-Cornflakes-Mischung. Passe darauf auf, dass alle Cornflakes gleichmäßig mit Schokolade bedeckt sind.

4. Jetzt musst du die Mischung mit zwei Löffeln auf einem Backblech, das mit Backpapier ausgelegt ist, verteilen.

5. Die Kalendrinis kannst du an der Luft trocknen lassen, das würde rund drei Stunden dauern. Du kannst sie aber auch in den Gefrier- oder Kühlschrank stellen, damit sie schneller hart werden.

Tipp: Du kannst dieses Rezept mit verschiedenen Schokoladen ausprobieren, dann wird es abwechslungsreicher.



NOVEMBER

46

MONTAG 10

Sankt Martin

DIENSTAG 11

MITTWOCH 12

Welt-Nettigkeitstag

DONNERSTAG 13

FREITAG 14

Tag des öffentlichen Bücherschranks

SAMSTAG 15

Internationaler Tag für Toleranz

SONNTAG 16

Ja zu mir



Franzis Geburtstag ist am Freitag, vorher gehe ich noch zum Tennistraining, weil Samira auch da ist. Nach der Schule muss ich aber auch noch schnell was essen und meine Hausaufgaben erledigen. Jetzt hat Hanna mir eine Nachricht geschrieben, ob ich vielleicht mit ihr am Freitag in die Stadt gehen möchte. Das passt niemals in meinen Tagesplan! Ich fühle mich doch sowieso schon angeschlagen. Was soll ich nur tun?

Vor lauter Verzweiflung kommen mir Tränen. Ich fühle mich zerrissen zwischen all den Dingen, die ich erleben könnte! Eine Sache klingt besser als die andere! Wie soll ich mich da festlegen?

Dieses Gefühl bei allem dabei sein zu wollen und sich genau deswegen nicht festlegen zu können, kann als „Fear Of Missing Out“ – oder kurz: FOMO – bezeichnet werden. Eben die Angst, etwas zu verpassen.

Als Mama meine Tränen sieht und ich ihr erkläre, wieso ich gerade so verzweifelt bin, nimmt sie mich in den Arm. „Wer ist der wichtigste Mensch in deinem Leben?“, fragt sie mich. Ich denke kurz nach; zuerst kommen mir Mama und mein Opa in den Sinn, weil ich nicht wüsste, was ich ohne sie machen würde ... Bevor ich aber antworten kann, sagt Mama schon: „Das bist du selbst.“

Und als ich das einen Moment habe sacken lassen, fällt mir auf, dass da etwas Wahres dran ist. Schließlich gibt es nur einen Menschen, mit dem ich wirklich jeden Moment meines Lebens verbringe – mit mir selbst. Und

NOVEMBER

47

Volkstrauertag

MONTAG

17

DIENSTAG

18

MITTWOCH

19

DONNERSTAG

20

Bundesweiter Vorlesetag

FREITAG

21

SAMSTAG

22

SONNTAG

23

deswegen muss ich auf mich gut achten. Ich will bewusst Ja zu mir selbst sagen; auch wenn das manchmal ein Nein zu anderen bedeutet.

Vielleicht hast du Angst, dass andere dir vorwerfen, selbstverliebt oder egoistisch zu sein, wenn du auf deine Bedürfnisse achtest. So geht es mir zumindest. Aber ich denke dann daran, dass ich nur dann richtig für andere da sein kann, wenn ich dafür selbst genügend Energie habe. Einfach mal für sich selbst da zu sein, hat nichts mit Selbstverliebtheit zu tun. Denn ein bewusstes Ja zu mir heißt, dass ich mir selbst wichtig bin und mich wertschätze.

Ich will daher eine Art Mittelmaß finden: Ich nehme mir regelmäßige Auszeiten, in denen ich nur das mache, worauf ich dann Lust habe, möchte aber natürlich auch Zeit mit meinen Freund*innen verbringen. Ob ich Hanna mal frage, ob sie am Samstag statt am Freitag in die Stadt gehen möchte?

11

Von 0 (schlimmer geht's nicht) bis 10 (besser geht's nicht)
- wie fantastisch war dieser Monat für dich?

NOVEMBER

48

MONTAG

24

Internationaler Tag gegen Gewalt an Frauen

DIENSTAG

25

MITTWOCH

26

DONNERSTAG

27

FREITAG

28

SAMSTAG

29

1. Advent

SONNTAG

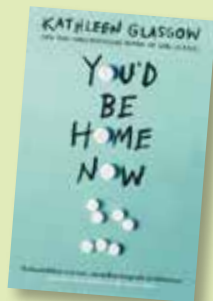
30



Buchtipp

Kathleen Glasgow **You'd Be Home Now**

Fischer Sauerländer, 2024
432 Seiten, ab 14 Jahren
ISBN-13: | 978-3737372992



In dem Buch geht es um ein Mädchen namens Emory. Sie lebt in einer kleinen Stadt in den USA und hat eine ziemlich schwere Zeit. Es gab einen schlimmen Autounfall, bei dem eine Freundin starb und ihr Bruder Joey schwer verletzt wurde. Joey hat auch Probleme mit Drogen und das macht alles noch schwieriger. Emorys Eltern sind sehr mit Joeys Problemen beschäftigt, und Emory fühlt sich oft allein und denkt, dass niemand auf sie achtet. Sie muss sich um Joey kümmern und gleichzeitig versuchen, ihren eigenen Weg zu finden. Das ist nicht einfach für sie.

„Kathleen Glasgow schreibt so, dass man richtig mitfühlen kann, was Emory durchmacht. Ich habe mich oft gefragt, wie ich in ihrer Situation reagieren würde.“ (Chloe, 14 Jahre)

„Das Buch spricht über Themen wie Drogenabhängigkeit und wie schwer es für Familien ist, damit umzugehen. Es hat mich zum Nachdenken gebracht und gezeigt, wie wichtig es ist, dass wir füreinander da sind. Ich finde es gut, dass solche Themen in Romanen behandelt werden.“ (Eda, 15 Jahre)

DEZEMBER

49

Welt-AIDS-Tag



MONTAG

1

DIENSTAG

2

Internationaler Tag der Menschen mit Behinderungen

MITTWOCH

3

DONNERSTAG

4

FREITAG

5

Nikolaus

SAMSTAG

6

2. Advent

SONNTAG

7



Ich brauche Bewegung!

Meine Beine kribbeln, ich rutsche unruhig auf meinem Stuhl hin und her. Wieso muss ich schon wieder stillsitzen? Ich will doch einfach nur raus und mich bewegen, tanzen, rennen, Fußball spielen. Es gibt eigentlich nichts, was ich mache, ohne mich dabei zu dehnen oder meine Tanz-Choreografie durchzugehen. Die Englisch-Vokabeln kann ich mir viel besser merken, wenn ich mit dem Vokabelheft durch mein Zimmer tanze. Manchmal kann ich sogar abends nicht einschlafen, weil ich nicht ausgelastet bin. Vor ein paar Monaten hat meine Mutter mich deswegen gefragt, ob ich mit ihr im Wald joggen möchte. Na klar! Laufschuhe an und raus! Das hat mir sofort gut gefallen und ich mache das jetzt mindestens dreimal die Woche für eine halbe Stunde. Beim Laufen kann ich meine Lieblingsplaylist hören – da bin ich gleich doppelt begeistert. Das Laufen lässt mich stark in meinem Körper fühlen. Es motiviert mich, mir immer wieder neue Ziele zu setzen und meine eigenen Bestzeiten zu erreichen. Einmal habe ich sogar schon bei einem Fünf-Kilometer-Lauf mitgemacht. Das war toll, weil ich mich so richtig auspowern konnte. Toll wäre es, eine Laufgruppe in einem Sportverein in der Nähe zu finden, um mit Gleichgesinnten gemeinsam zu laufen und mich auszutauschen. Das bespreche ich gleich mal mit meiner Mutter. Denn ich will in Bewegung bleiben.

Wenn du auch eine Laufgruppe in deiner Nähe suchst, frag einfach bei deinem Stadt- oder Kreissportbund nach, oder schau hier:
www.vereinsuche-nrw.de



DEZEMBER

50

MONTAG

8

DIENTAG

9

Tag der Menschenrechte

MITTWOCH

10

DONNERSTAG

11

FREITAG

12

SAMSTAG

13

3. Advent

SONNTAG

14



IN Gedanken nicht bei Mathe

Meine Freundin Ashley, die immer nur Einsen und Zweien schreibt, hat letztes eine Vier in Mathe geschrieben und war sehr enttäuscht von sich selbst. „Das Thema lag mir einfach nicht“, murmelte sie traurig, als sie nachmittags bei mir zu Besuch war. Dass ihr die Mathearbeit nicht leichtgefallen ist, konnte ich sehr gut verstehen. Schließlich konnte sie sich nicht wirklich gut konzentrieren beim Lernen, weil ihre Eltern sich in letzter Zeit so oft gestritten haben. Ashley hat sich durch den Streit ihrer



DEZEMBER

51

MONTAG 15

250. Geburtstag von Jane Austen, britische Schriftstellerin

DIENTAG 16

MITTWOCH 17

DONNERSTAG 18

100. Geburtstag der deutschen Schauspielerin Tana Schanzara

FREITAG 19

SAMSTAG 20

4. Advent



SONNTAG 21

Eltern einfach sehr traurig gefühlt. Trotzdem hatte sie Angst, mit der schlechten Note nach Hause zu gehen, weil sie dachte, ihre Eltern wären dann enttäuscht. Sie hat sich so in ihre Angst hineingesteigert, dass sie sich ausmalte, sie müsse vielleicht sogar die Schule wechseln. Das war natürlich übertrieben. Am Abend hat Ashley mich dann erleichtert angerufen. Ashleys Eltern hatten nicht enttäuscht reagiert, sondern verständnisvoll. Sie wussten selbst, dass die letzte Zeit für Ashley nicht so einfach war. Außerdem sagten sie, dass niemand immer gleich gut in der Schule sein kann und Noten nichts darüber aussagen, wie schlau sie ist! Und wenn sie in Mathe weiterhin Schwierigkeiten hätte, würden sie eben zusammen eine geeignete Nachhilfe suchen.

Wenn dich Probleme packen, dann bleibe nicht allein damit.

An vielen Orten gibt es freie Träger für Nachhilfe.

Sprich mit dem*der Schulpädagog*in oder Schulseelsorger*in an deiner Schule.

Ruf bei der Nummer gegen Kummer-
Kinder- und Jugendtelefon an: **116111**

DEZEMBER

52



Winteranfang

MONTAG 22

DIENSTAG 23

Heiligabend

MITTWOCH 24

Erster Weihnachtsfeiertag

DONNERSTAG 25

Zweiter Weihnachtsfeiertag

FREITAG 26

SAMSTAG 27

SONNTAG 28





BIELEFELD

Mädchentreff Bielefeld e.V.

Alsenstr. 28, 33602 Bielefeld
Fon: 0521 179450
kontakt@maedchentreff-
bielefeld.de
www.maedchentreff-bielefeld.de
📱 maedchentreffbielefeld

Mädchenhaus Bielefeld e.V.

Gewaltschutz bei Behinderung
oder sexualisierter Gewalt
Detmolder Straße 87a
33604 Bielefeld
Fon: 0521 178813
info@maedchenhaus-bielefeld.de
www.maedchenhaus-bielefeld.de
📱 maedchenhaus.bielefeld

BellZett – Selbstverteidigung und Bewegungszentrum für Mädchen und Frauen e.V., Bielefeld

Sudbrackstr. 36 A
33611 Bielefeld
Fon: 0521 122109
info@bellzett.de
www.bellzett.de
📱 bellzett_bielefeld

BOCHUM

Café Freiraum

Treff für junge queere Menschen
bis 27
c/o Rosa Strippe e.V.
Kortumstr.143, 44787 Bochum
Fon: 0234 19446
info@rosastrippe.de
https://rosastrippe.net
📱 cafefreiraum

BONN

AZADE – Interkultureller Mädchentreff

Dorotheenstr. 20, 53111 Bonn
Fon: 0228 659491
info@azade.de
www.azade.de
📱 azade.maedchentreff

Gap – queerer Jugendtreff

Fon: 0228 9490977
info@gap-in-bonn.de
📱 gap_in_bonn

DORTMUND

PSG Mädchen- und Frauentreff Kratzbürste

Hakenstr. 13, 44139 Dortmund
Fon: 0231 149313
info@psg-paderborn.de

Sunrise Dortmund

Geschwister-Scholl-Straße 33-37
44135 Dortmund
Fon: 0231 700 3262
info@sunrise-dortmund.de
📱 sunrisedortmund

DUISBURG

Sportjugend NRW

u. a. Materialien „Wir können
auch anders!“ zur Prävention
sexualisierter Gewalt im Sport
Friedrich-Alfred-Allee 25
47055 Duisburg
Fon: 0203 7381-847
dorota.sahle@lsb.nrw
www.sportjugend.nrw
📱 @sportjugendnrw

Mädchenzentrum Mabilda e.V.

Kalthoffstr. 73, 47166 Duisburg
Fon: 0203 510010
mabilda@t-online.de
www.mabilda-duisburg.de
📱 mabildaduisburg

DÜSSELDORF

ProMädchen – Mädchenhaus Düsseldorf e.V.

Corneliusstr. 68 -70
40215 Düsseldorf
Fon: 0211 487675
maedchentreff@promaedchen.de
📱 @maedchentreffleyla
TikTok @maedchentreffleyla
www.promaedchen.de

1001 Plateau

Transformations-Café
Harmoniestraße 41
47119 Duisburg-Ruhrort
Fon: 0176 23304636
Info@1001plateau.com
📱 1001plateau
https://1001plateau.com

ESSEN

Mädchen*treff Perle

Helenenstr. 19, 45143 Essen
Fon: 0201 640233
info@maedchentreff-perle.de
www.maedchentreff-perle.de
📱 maedchentreff_perle

Together essen

queeres Jugendcafé
Kleine Stoppenberger Str. 13-15
45141 Essen
Fon: 0208 3027358
essen@together-virtuell.de
https://together-virtuell.de
📱 togethervirtuell

MONTAG

29

DIENSTAG

30

Silvester

MITTWOCH

31

12

Was war rückblickend der glücklichste Augenblick
in diesem Jahr? Mit wem hast du ihn geteilt?

Nützliche Adressen & Mädchentreffs

GELSENKIRCHEN

Mädchenzentrum e.V.

Liboriusstraße 40
45881 Gelsenkirchen
Fon: 0209 32053
maedchenzentrum-ge@t-online.de
www.maedchenzentrum.com
maedchenzentrum_gelsenkirchen

Together Gelsenkirchen

queeres Jugendcafé
Wildenbruchstraße 13
45888 Gelsenkirchen
Fon: 0209 1209368
gelsenkirchen@together-virtuell.de
togethervirtuell

GLADBECK

Internationales Mädchenzentrum Gladbeck

Horster Straße 341b
45968 Gladbeck
Fon: 02043 207390
Mobil: 0171 1248100
info@mzgladbeck.de
www.mzgladbeck.de
imz_gla

HAGEN

WiWa-Mädchentreff

Wildwasser Hagen e.V.
Eugen-Richter-Str. 46
58089 Hagen
Fon: 02331 371013
info@wildwasser-hagen.de
www.wildwasser-hagen.de
wiwa_maedchentreff

HERFORD

Biju - queerer Treff

Fon: 05221-1749613 & 0157

38355236, biju@awo-owl.de
biju_herford

femina vita

Mädchenhaus Herford e.V.
Höckerstraße 13, 32052 Herford
Fon: 05221 50622
mail@feminavita.de
www.feminavita.de
femina_vita

KÖLN

AnyWay Köln

queerer Jugendtreff
Kamekestr. 14, 50672 Köln
Fon: 0221 577776.0
info@anyway-koeln.de
www.anyway-koeln.de
anyway_koeln

Handwerkerinnenhaus Köln e.V.

Kempener Str. 135, 50733 Köln
Fon: 0221 572700-0
mail@handwerkerinnenhaus.org
www.handwerkerinnenhaus.org
handwerkerinnenhaus

Mädchentreff

Bucheimer Str. 56, 51063 Köln
Fon: 0221 8905958
maedchentreff@lobby-fuer-maedchen.de
https://lobby-fuer-maedchen.de
maedchenzentrum_eins

Zartbitter Köln e.V.

Kontakt- und Informationsstelle
gegen sexuellen Missbrauch an
Mädchen und jungen
Sachsenring 2-4, 50677 Köln
Fon: 0221 312055
info@zartbitter.de
www.zartbitter.de

LEVERKUSEN

Mädchentreff Mabuka

Kolberger Str. 20
51381 Leverkusen
Fon: 02171 53939
maedchentreff@stadt.leverkusen.de
maedchentreff_mabuka

MÜNSTER

NetzwerkBüro für Frauen und Mädchen mit Behinderung / chronischer Erkrankung NRW

Neubrückenstr. 12-14
48143 Münster
Fon: 0251 519138
info@netzwerk-nrw.de
www.netzwerk-nrw.de
die_netzwerkerinnen

Track Münster

LSBTI*-Jugendzentrum und
Beratungsstelle
Dechaneistr. 14, 48145 Münster
https://www.vse-nrw.de/
der-vse/vse-muensterland/
einrichtungen/muenster/track/
track@vse-nrw.de
0178 4539214 (Beratungsstelle)
track_jugendzentrum

Zartbitter Münster e.V.

Beratungsstelle gegen
sexualisierte Gewalt
für Jugendliche ab 14 Jahren,
Frauen und Männer
Hammer Straße 220
48153 Münster
Fon: 0251 4140555
info@zartbitter-muenster.de
www.zartbitter-muenster.de
zartbitter_beratungsstelle



RECKLINGHAUSEN

Mädchentreff Laguna

Stenkhoffstr. 4
45659 Recklinghausen
Fon: 02361 4853122
maedchentreff_laguna

SOLINGEN

Same Same Solingen

der queere Treffpunkt
Dorper Str. 10-16, 42651 Solingen
Fon: 02122902493
jugendtoerderung@solingen.de
hausderjugendsolingen

SONST NOCH WICHTIG

Die NummerGegenKummer:

Kinder- und Jugendtelefon
Fon: 116 111
Telefonische Beratung, MO-SA,
14-20 Uhr. Anonym & kostenlos.
info@nummergegenkummer.de
www.nummergegenkummer.de

Wildwasser e.V.

Hilfe und Info bei
sexuellem Missbrauch
www.wildwasser.de

Landesfachstelle Prävention sexualisierter Gewalt

Beratung und Hilfe vor Ort
https://psg.nrw/hilfe-finden

FUMA Fachstelle Gender NRW

Limbecker Platz 7, 45127 Essen
Fon: 0201 185088-0
fachstelle@gender-nrw.de
www.gender-nrw.de

Treffpunkt für Mädchen

IB- Internationaler Bund
Ufergarten 35, 42651 Solingen
Fon: 0212 23067822
maedchentreff-solingen@ib.de
ib_maedchentreff_solingen

UNNA

Frauen- und Mädchenberatungsstelle Unna

Hansastr. 38, 59425 Unna
Fon: 02303 82202
frauenberatungsstelle@frauenforum-unna.de
www.frauenforum-unna.de
frauenforum_unna

WESEL

Mädchentreff „Chillkröte“

Sandstraße 36, 46483 Wesel

Fon: 0281 30027260
mt@awo-kv-wesel.de
awomaedchentreffwesel

WUPPERTAL

Bj - queerer Jugendtreff

Kyffhäuserstraße 86
42215 Wuppertal
www.bj-wuppertal.de
info@bj-wuppertal.de
bj_wuppertal

LAG Mädchenarbeit in NRW e.V.

Robertstr. 5 a, 42107 Wuppertal
Fon: 0202 7595046
lag@maedchenarbeit-nrw.de
www.maedchenarbeit-nrw.de
lagma_nrw

info@belladonna-essen.de
belladonna.essen

Frauen und AIDS in NRW

www.ahnrw.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

www.bzga.de

Rosa Strippe e.V.

Beratung für Lesben, Schwule
und deren Familien
Kortumstr. 143, 44787 Bochum
Beratungstelefon: 0234 19446
info@rosastrippe.de
www.rosastrippe.de
rosastrippe

Menstruationskalender

Um zu überprüfen, wie häufig und regelmäßig du deine Tage bekommst, und um deinen eigenen Körper noch besser kennenzulernen, kannst du die entsprechenden Tage in diesen Menstruationskalender eintragen.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Jan.																															
Feb.																															
März																															
Apr.																															
Mai																															
Juni																															
Juli																															
Aug.																															
Sept.																															
Ok.																															
Nov.																															
Dez.																															

☐ schwache Blutung
 ☒ normale Blutung
 ☐ starke Blutung

zum Beispiel:

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28		
Feb.																														

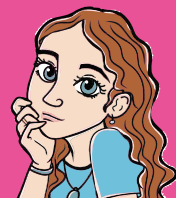
Mal schlecht gelaunt geht auch

Ich habe jeden Monat meine Tage. Und manchmal bringen sie Unterleibsschmerzen mit sich, die bei mir bis in die Beine ziehen. Da hilft dann nicht viel, außer, dass meine Mama mir eine Wärmflasche und einen Ingwertee macht. Wenn sie dann neben mir auf dem Sofa sitzt und mir über den Kopf streichelt, sagt sie immer, dass es gerade bestimmt ganz schrecklich wehtut, aber dass es etwas Gutes ist, dass ich meine Tage habe, weil das heißt, dass mein Körper gesund ist.

In der Schule kriegen wir Mädchen* manchmal dumme Kommentare, dass wir schwach seien, wenn wir zum Beispiel beim Sport wegen unserer Periode nicht mitmachen können. Solche Sprüche müssen doch nicht sein! Unser Körper leistet schließlich harte Arbeit, während er blutet! Ganz schön krass, was der alles schafft! Ich habe gehört, dass mittlerweile viele Leistungssportler*innen ihre sportliche Praxis nach ihrem Zyklus ausrichten. Sie haben nämlich erkannt, dass er Einfluss auf ihre Trainings- und Wettkampfleistungen haben kann. Es gibt sogar eine Zyklus-App, die zum Beispiel die Profi-Fußballerinnen des VfL Wolfsburg nutzen. Klasse, dass es so etwas gibt 😊!

Aber dass der weibliche Zyklus offen besprochen wird, ist glaube ich immer noch eine Ausnahme. Bei vielen ist er immer noch negativ behaftet. Letztens wurde ich sogar von einer fremden Person gefragt, ob ich meine Tage habe, als ich ihr eine schlecht gelaunte Antwort gegeben hatte. Ganz schön frech! Natürlich kann meine Stimmung an „diesen“ Tagen von supergut fröhlich bis zu total traurig schwanken. Aber das liegt eben einfach daran, dass in meinem Körper dann besonders viele Hormone aktiv sind. Es gibt auch Mädchen*, bei denen sich die Periode gar nicht durch schlechte Laune bemerkbar macht. Jedes Mädchen ist eben anders!

Und überhaupt: Gute Laune, schlechte Laune – ist doch alles völlig in Ordnung und auch ganz normal, oder?



Mein Stundenplan – Winterhalbjahr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
0						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
meine Noten – Winterhalbjahr						
Fach	Klassenarbeiten		Tests		mündlich	Note
Deutsch						
Mathe						
Englisch						
Sport						

SCHULFERIEN IN NRW 2025
Ostern 14.04. - 26.04.25 | Pfingsten 10.06.25 | Sommer 14.07. - 26.08.25
Herbst 13.10. - 25.10.25 | Weihnachten 22.12.25 - 06.01.26

Mein Stundenplan – Sommerhalbjahr

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
0						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						

meine Noten – Sommerhalbjahr

Fach	Klassenarbeiten	Tests	mündlich	Note
Deutsch				
Mathe				
Englisch				
Sport				

SCHULFERIEN IN NRW 2026

Ostern 30.03. - 11.04.26 | Pfingsten 26.05.26 | Sommer 20.07. - 01.09.26
Herbst 17.10. - 31.10.26 | Weihnachten 23.12.26 - 06.01.27

IMPRESSUM

Herausgeber *innen:

Behinderten- und Rehabilitationssportverband NRW e.V.

Friedrich-Alfred-Allee 10, 47055 Duisburg

E-Mail: brsnw@brsnw.de

Web: www.brsnw.de

Sportjugend Nordrhein-Westfalen

Friedrich-Alfred-Allee 25, 47055 Duisburg

E-Mail: sportjugend@lsb.nrw

Web: www.sportjugend.nrw

Gefördert vom

Ministerium für Kinder, Jugend, Familie,

Gleichstellung, Flucht und Integration

des Landes Nordrhein-Westfalen

Völklinger Str. 4, 40219 Düsseldorf

E-Mail: poststelle@mkjfgfi.nrw.de

Web: www.chancen.nrw

Redaktion:

Dana, Johanna, Lara, Luise, Marlene, Pia, Prisca, Tilda

Lisa Thiel (Redaktionsleitung)

und Mirjam Brinkmann, Renate Gervink (CR), Peggy Hentzschel, Heike Immand,

Dorota Sahle, Randolph Stüwe

Grafik, Layout und Herstellung:

Sieckmann. Design für Print & Screen, Selzen | www.sieckmann.ruhr

Coverillustration und Seite 3: Sylwia Müller.

Foto und Illu: © iStock.com/ekapanova (4,138,139,140,141,144) /AstralCat (56) /dijvstock (58,60) /lemono (2,62,114) /DenisNovikov (2,64,66) /Skripko (76) /Olga Streinikova (78) /Kataryna Firsova (84) /Polinmr (88) /Michael Ovesychik (90) / Yuri Karamanenko (96) /Chombosan (106,108) /Chepe Nicoli (118) /Rasica (120)

Druck: Druckhaus Duisburg OMD GmbH

Auflage: 15.000 Exemplare

Nachdruck: Nur mit Genehmigung der Herausgeber*innen

Mach mit bei KIJU oder im J-Team!

● Du liebst Sport und möchtest deine Leidenschaft in vielen tollen Aktionen und Projekten ausleben?

● Du hast Lust auf die gemeinsame Arbeit mit jungen Menschen, die deine Leidenschaft teilen?

● Du hast Spaß an der Arbeit mit Kindern und Jugendlichen?

● Du bist jünger als 27 Jahre?

Dann mach mit im Young Team des BRSNW oder in einem der J-Teams der Sportjugend NRW!

Informationen findest du hier: www.brsnw.de/kiju

Melde dich auf
Instagram unter
@sportjugendnrw oder
@kijubrsnw

Wir freuen uns auf dich!

2026

JANUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

FEBRUAR

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	

MÄRZ

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

APRIL

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MAI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

JUNI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

JULI

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

AUGUST

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

SEPTEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

OKTOBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

NOVEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

DEZEMBER

Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

 = Schulferien in Nordrhein-Westfalen (ohne Gewähr)