

## Digitales Leben als selbstverständlicher Teil der KJP- Materialsammlung

### Youtube Beispiele

Knietzsche

<https://www1.wdr.de/fernsehen/planet-schule/videos/video-knietzsche-und-das-selbstbewusstsein-100.html>

Monkey Business Illusion

[https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK\\_ZfY](https://www.youtube.com/watch?v=IGQmdoK_ZfY)

Changed Blindness (Door Study)

<https://www.youtube.com/watch?v=FWSxSQsspiQ>

Brené Brown über Empathie

<https://www.youtube.com/watch?v=BZfirqLqK7I>

Frag eine Bordlerinerin Hyperbole

<https://www.youtube.com/watch?v=8tOmRdBNFdw>

Wie funktioniert EMDR?

<https://www.youtube.com/watch?v=hKrfH43srg8>

Transgender SkylarEleven

<https://www.youtube.com/user/skylarkeleven>

- ➔ Bei Youtube lohnt es sich auch einfach mal über die Suchfunktion das gewünschte Thema einzugeben und sich ein paar Videos anzuschauen!

### Apps (Android)

Skills

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.deuchelschueler.skills&hl=de&gl=US>

Krisenplan App

[https://m.apkpure.com/de/safety-plan/com.blue\\_bird\\_tech.safetyplan.safetyplan](https://m.apkpure.com/de/safety-plan/com.blue_bird_tech.safetyplan.safetyplan)

Meditationstimer

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.sohamgreens.MeditationTimer&hl=de&gl=US>

Stimmungstagebuch

<https://play.google.com/store/apps/details?id=de.jonathansautter.stimmungstagebuch&hl=de&gl=US>

Tagebuch App

<https://play.google.com/store/apps/details?id=diary.plus.plus&hl=de&gl=US>

Body2Brain

[https://play.google.com/store/apps/details?id=de.randomhouse.body2brain\\_9783641219468&hl=de&gl=US](https://play.google.com/store/apps/details?id=de.randomhouse.body2brain_9783641219468&hl=de&gl=US)

- ➔ Vielleicht hat der Patient auch selber eine gute Idee bzw. findet eine bessere App, es lohnt sich hier immer nachzufragen und sich neue Ideen gemeinsam anzuschauen!

### **Instagram**

Hashtags: #bodipositivity, #survivor, #intuitiveeating, #backtolive, #selflove, #confidenceiskey, #nobodyshaming, #psychotherapy

Kanäle (über Suche auffindbar):

- byanjushka
- evelyntribole
- way.back.to.life
- beatingeatingdisorders
- maryscupoftea
- bodyposipanda (es gibt auch ein Buch dieser Influencerin was sehr empfehlenswert ist in der Arbeit mit jugendlichen Mädchen)
- mikzazon
- selbst\_verliebt
- noelledowning

- ➔ Auch hier lohnt es sich Patienten selbst auf die Suche gehen zu lassen, allerdings sollten sie nicht damit alleingelassen werden.

### **TikTok**

Kanäle (über Suche auffindbar):

- @findfoodfreedom
- @thistrippyhippie (Tics und Tourette)
- @doktersex (Frauenärztin beantwortet gängige Fragen zu Verhütung etc.)
- @trinxx\_heels (junge Männer die großartige Tänze auf High Heels hinlegen, eine kreative Diskussiongrundlage von Gendernormen)

Noch Fragen? Tollen Kanal den Sie gefunden haben? Wenden Sie sich gerne an mich:  
kurzweil@schwalm-woischnik.de