

Liebe Familien,

heute soll es weitergehen mit unserer Reihe "Rund um Verhütung", denn kennen Sie das auch?! Nun waren Sie beim Frauenarzt, haben sich nochmal ausführlich über all die wunderbaren Verhütungsmittel beraten lassen und hören dann: "Das übernimmt aber nicht die Krankenkasse. Die Kosten müssen Sie selbst tragen." Na toll... und nun?! Manche Verhütungsmethoden kosten einfach zwischen 200 und 400€. Wie soll ich denn so viel Geld aufbringen? Dann bleibe ich doch bei Kondomen oder verhüte einfach gar nicht. Aber das muss nicht sein! Heute wollen wir uns mit der Frage beschäftigen:



Rund um Verhütung - "Ich kann mir Verhütung nicht leisten. Was kann ich tun?"

Wussten Sie, dass Berlin eines der wenigen Bundesländer ist, in denen die Kosten für Verhütung komplett übernommen werden können? Vielen ist das gar nicht so bewusst. Auch alleine schon deswegen nicht, weil es häufig bei dem Besuch beim Frauenarzt nicht thematisiert wird. In diesem Video wird kurz beschrieben, warum Familienplanung ein weltweites Menschenrecht sein sollte und was das Recht auf Verhütung und die Kostenübernahme damit zu tun haben.

Link zum Video: [Selbstbestimmung durch Familienplanungsangebote](#)

Nach Unterstützung zu fragen, bei finanziellen Angelegenheiten, fällt nicht immer leicht. Scham spielt hierbei häufig eine große Rolle. Fragen wie "was denken die anderen von mir?" schießen einem da schnell in den Kopf. Das muss aber nicht sein. Ganz im Gegenteil, die Bitte um Hilfe zeigt viel eher Verantwortungsbewusstsein. Im folgenden Podcast wird erklärt, warum wir uns überhaupt schämen und wie wir Scham loslassen können.

Link zum Podcast: [Was, wenn ich mich schäme? Umgang mit Scham](#)

Doch wo bekommt man denn nun die Hilfe zur Beantragung der Kostenübernahme? Im folgenden Artikel wird erklärt, wer alles Anspruch auf eine Kostenübernahme hat und eine Schritt- für-Schritt-Anleitung, wo und wie man solch eine Unterstützung beantragt.

Link zum Artikel:

<https://www.berlin.de/projekte-mh/netzwerke/sexuelle-gesundheit/uebernahme-von-verhuetungsmitteln/>

Das hat mir gut geschmeckt

Kennen Sie das?! Sie haben am Tag zuvor Nudeln oder Reis gekocht und wissen nicht, was Sie mit dem kleinen Resteklecks machen soll? Zum Weckwerfen ist es eindeutig zu schade, aber es reicht auch nicht, um nochmal die ganze Familie davon satt werden zu lassen. Hier gibt es zwei super Tipps, wie Sie die Reste vom Vortag aufpimpen können und schnell und einfach eine vollwertige Mahlzeit für den nächsten Tag zaubern können. Wie wäre es beim nächsten Mal mit einer leckeren Nudeltorte oder Reispuffern?

Link zum Rezept: [Nudelreste-Torte aus der Pfanne](#)

Link zum Rezept: [Reispuffer mit Gemüse - gesund & schnell zubereitet](#)

Das hat mir Spaß gemacht

Ein langes Wochenende steht wieder vor der Tür. Was macht sich dort besser als mit der ganzen Familie ein kleines Projekt zu starten, was sicherlich einige Zeit in Anspruch nimmt? Diese Woche gibt es daher eine Anleitung, um ein selbstgemachtes Bowling-Spiel zu basteln. Viel Freude damit!

Link zur Anleitung: [DIY Bowling-Spiel](#)

Das hat mich zum Lächeln gebracht

*Wie kommt es, dass am Ende des Geldes
noch soviel Monat übrig ist?*

O ja! Die Monate sind manchmal einfach zu lang...

**Liebe Grüße und bleiben Sie gesund und munter,
Das Team vom Projekt Zukunft**