

„Thüringenhilfe e.V. öffnet ihre Türen“

Präventionsprogramm für die Schulen in Erfurt und Umgebung „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“



Wir sind Mitglied
im Dachverband der Erfurter
Kinder- & Jugendarbeit



„Es muss nicht erst was passieren, denn Mobbing kann jeden treffen“!

Woher kommt der Begriff Mobbing?

Begriff MOBBING-> aus dem englischen „mob“-anpöbeln, bedrängen

-> MOBBING wird heute als soziales Phänomen bezeichnet, das ursprünglich als Verspottung und dem Hänkeln seine Bedeutung fand aber auch im psychischen Bereich durch Schlägt, Tritte und andere körperliche Übergriffe

Begriff BULLYING-> aus dem englischen „brutaler Mensch, Tyrann“

Dieses Wort wird auch als Synonym zum Wort „MOBBING“ genutzt, und wird auf den Bezug auf körperliche Gewalt oder Handlungen verwendet. Meistens ist es der Fall, dass nur eine Person auf eine andere Person gewaltsam losgeht

Seit wann gibt es den Begriff MOBBING?

Seit 1963 erstmals erwähnt durch den Verhaltensforscher Konrad Lorenz. Damit wurden Gruppenangriffe auf unterlegene Tiergruppen (Fuchs auf Gans) bezeichnet.

1969 durch den Psychologen Heinz Leymann in Bezug auf Menschen und deren Arbeitsleben in Verbindung gebracht

Seit Mitte den Zwanzigsten Jahrhunderts fester Begriff in unserer Gesellschaft

Statistik 2023

80 Prozent der Schüler haben den Wunsch zu lernen, wie man Mobbing stoppt, Kämpfen aus dem Weg geht und Konflikte mit Mitschüler besser löst.

Jeder zweite Fünftklässler ist in der Schule von Gewalt betroffen.

Mobbing unter Kindern und Jugendlichen findet zu 80 Prozent innerhalb der Schule statt.

Jeder sechste Schüler wird gemobbt.

„Der Täterschutz muss aufhören“

Wo tritt Mobbing auf?

Das Thema " Mobbing" ist weiterverbreitet, es fängt in der Schule an, zieht sich bis ins Jugendalter. Auch später im Berufsleben bleibt man davon leider nicht verschont. Und selbst im hohen Alter, im Altenheim, auch da findet nicht selten Mobbing statt.

Verhaltensmuster

Mobbing bezieht sich auf ein Verhaltensmuster und nicht auf eine einzelne Handlung, die systematisch, beständig und wiederholt auftritt

Negative Handlungen

Mobbing kann verbal (Beschimpfungen), nonverbal (Vorenthalten von Informationen) oder auch physisch (durch Verprügeln) sein. Solche Handlungen gelten als feindselig, aggressiv und unethisch

Ungleiche Machtverhältnisse

Die Beteiligten haben sehr unterschiedliche Einflussmöglichkeiten auf die jeweilige Situation

Prinzip->Jemand ist einem anderen unterlegen und ausgeliefert

Opfer

Bei jedem Mobbing kristallisiert sich ein Opfer heraus, dass sich im schlimmsten Fall nicht mehr selbst verteidigen kann

Täter

Es ist nicht die Persönlichkeit das Problem, sondern die Handlung und die Umstände.

Auch Täter brauchen Lösungen und Unterstützung.

Mobbing ist ein Teufelskreis für Opfer & Täter, den es zu durchdringen gilt.

MOBBING...?

Ein Phänomen herrscht überall, es wird nicht ernst genug genommen, runtergespielt, nicht nach Lösungen gesucht, denn keiner will der Tatsache ins Auge schauen, und keiner möchte zugeben, dass es ein ernsthaftes Problem zur Folge hat.

Doch was passiert mit den Opfern, wer zeigt Verständnis, gibt diesen Menschen, die gedemütigt, beleidigt, seelisch und körperlich geschädigt wurden eine Stimme? Wer ist interessiert sich ernsthaft für das Erlebte, sucht mit ihnen nach Lösungen und arbeitet die Wunden mit diesen Menschen auf? Viele Anlaufstellen gegen Mobbing verweisen auf einen Besuch beim Psychologen, doch ist das wirklich langfristig die Lösung des Problems? Es sollte ein Umgang und Kommunikationsstruktur geschaffen werden, um Opfern und Tätern zu helfen und zu sensibilisieren. Der Täter sollte betrachtet werden, es sollten Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt werden und Strategien angeboten werden, um die eigene Situation zu verbessern und Ursachen abzuschaffen. Niemand muss Täter sein.

Die wohl häufigsten Handlungen & Folgen:

- > Lästereien hinter dem Rücken anderer
- > Verbreitung von Lügen und Unwahrheiten, Gerüchte streuen
- > betiteln mit Ausdrücken und Schimpfwörtern, Beleidigungen
- > jemanden ins lächerliche ziehen
- > jemanden bewusst nicht wahrnehmen
- > mit Blicken und Gesten abwerten und strafen
- > nachäffen und nachahmen
- > jemanden ins Wort fallen, nicht zu Wort kommen lassen
- > Erpressung (z.B. Schweigegeld)
- > Diskriminierung
- > Beschädigen von Gegenständen

Ein Mobber ist ein Gefangener seiner eigenen Unzufriedenheit.


Folgen und Ursachen

- * enormen psychischen Stress
- * allgemeines Unwohlsein (z.B. Übelkeit, Kopfschmerzen)
- * Ängste und Druck
- * Hilflosigkeit
- * Ausweglosigkeit
- * gestörtes Vertrauensverhältnis
- * mangelndes Selbstvertrauen
- * psychosomatische Krankheiten
- * Depressionen
- * sozialer Rückzug und Ausgrenzung
- * Schlafstörungen
- * innerliche und äußerliche Schmerzen
- * im schlimmsten Fall Suizidgedanken
- * eigene Disposition (Erfahrung, Umgang, Familie, Gesundheit)





Unsere Arbeit beginnt jetzt...

Wir möchten aktiv helfen...


-  **Workshops an den Schulen mit Kooperationspartnern gestalten**
Bindeglied zwischen Eltern-Schülern und der Schule / Einrichtung
Sachstandsabfrage, Vermittlung, lösen verhärteter Fronten im Schulalltag

Austausch, Beratung Erfahrungen mit Mobbing / Erfahrungsberichte für Betroffene
Beratungsgespräche, Kleingruppen Workshops, Gruppenaustausch Betroffener

-  **Elternabende an Schulen anregen**
Schadensbegrenzung durch Aufklärung "Wo fängt Mobbing eigentlich an?"
individuelle Projekte, themenspezifische Elternabende, Aufklärung Nutzungsbedingungen
Medien und Chats

-  **Präventionsarbeit an Schulen unterstützen**
pädagogisches Wirken im Ernstfall / Analyse Mobbingstruktur

Ansprechpartner für Einrichtungen und Schulen, Planung und Umsetzung
Präventionsprojekte und Programme
Austausch, regelmäßige IST Analysen und Planungen / Änderungen vorzunehmen

-  **Beratungsstelle eröffnen**
Sprachrohr, als neutraler Ansprechpartner Geschädigter und Opfer
Dasein, zuhören, annehmen und helfen, Verständnis zeigen

Austausch, Beratung Erfahrungen mit Mobbing / Erfahrungsberichte für Betroffene
Beratungsgespräche, Kleingruppen Workshops, Gruppenaustausch Betroffener

Täter sollten betreut werden, Ursachen & Probleme finden und einer Hilfe zuführen.
Das Opfer ist zu schützen
Tatsachen aufzeigen, Denkanstöße, Richtungswechsel, Maßnahmen ergreifen



„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Mobbing in der Schule ist für Schüler, Eltern und Lehrkräften ein recht häufig auftretendes Problem.

Hilfen im Umgang mit Mobbing sind aber nicht leicht zu finden, Aufklärung findet nicht immer im wünschenswerten Umfang statt.

Um positiven Einfluss auf das Miteinander zu nehmen, ist es wichtig, frühzeitig mit der Prävention zu beginnen. Unser Team arbeitet mit Schülern, Eltern und Lehrkräften in Erfurt und Umgebung zusammen.

Unser

Präventionsprogramm

besteht aus vier Modulen:

✚ Modul 1

Mit diesem Angebot möchten wir uns einen Überblick über die derzeitige Lage aus Sicht der Schüler der Schule erhalten. Anschließend können wir die Workshops an die Bedürfnisse der Schüler der Schule anpassen.

✚ Modul 2

Unser Team bietet auch den Eltern eine Informationsveranstaltung an. Diese kann in einen Elternabend integriert werden.

✚ Modul 3 und Modul 4

Unser Team organisiert Workshops an den Schulen mit unseren Kooperationspartnern.

Kosten für das Präventionsprogramm:

Als gemeinnütziger Verein ziehen wir keinen finanziellen Gewinn aus unserer Arbeit. Um in entsprechender Qualität und Quantität zu arbeiten, können wir unsere Module 1-4 nicht kostenlos anbieten. Die Höhe der Kosten ermitteln wir auf Anfrage. In Zusammenarbeit mit dem Förderverein der Schule finden wir eine Möglichkeit der Finanzierung.



„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Was machen wir?

Unser Team beschäftigt sich mit dem Thema „Gewalt und Mobbing an Schulen“ in Erfurt und Umgebung. Wir setzen uns aktiv für ein besseres Miteinander ein. Dafür unterstützen wir Schüler, Schülerinnen sowie deren Eltern und Lehrkräfte beim Umgang mit Gewalt und Mobbing.

Unser Angebot

Um die Schüler und Schülerinnen an eurer Schule zu stärken, wollen wir der Problematik des Mobbings entgegenwirken. Dafür bieten wir jeder Schule ein individuelles Paket an. Gemeinsam stellen wir die Weichen für einen guten Umgang unter den Schülern. Unser Auftreten als neutrale Dritte und das Arbeiten mit den Schülern auf Augenhöhe bauen Vertrauen auf und fördern eine nachhaltige Prävention miteinander.

Modul 1

Der erste Tag wird während einer Projektwoche an der Schule stattfinden. Es wird verschiedene Workshops geben.

Erste Unterrichtseinheit (45 Minuten)

- Erwartungsanalyse von den Schülern an den Workshop
Ausfüllen von Fragebögen durch die Schüler und Schülerinnen:
anonyme Befragung zum Thema Gewalt und Mobbing an der Schule

Zweite Unterrichtseinheit (45 Minuten)

- Gedankenaustausch
Mobbing unter Schülerinnen und Schülern kann verhindert oder gestoppt werden! Aber wie? Schüler und Schülerinnen erstellen eine Mindmap



Frühstückspause – „miteinander reden“

Dritte Unterrichtseinheit (45 Minuten)

- Motivationsanalyse
Wir dulden kein Mobbing. Wir verpflichten uns, gegen Mobbing vorzugehen, wenn wir es beobachten.

Vierte Unterrichtseinheit (45 Minuten)

- Erstellung einer Anti-Mobbing-Vereinbarung
Jede Klasse kann sich selbst ein Konzept erarbeiten – ein Schutzkonzept.

Mittagspause – „Miteinander reden“

Fünfte Unterrichtseinheit (45 Minuten)

- Selbstverteidigung durch Sport
Gewalt akzeptieren wir nicht. Selbststärkung ist wichtig.

Sechste Unterrichtseinheit (45 Minuten)

- Schlussrunde
Feedback zum Projekttag, Gesprächsrunde und Bearbeitung des Themas „Gewalt und Mobbing an Schulen“



„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Was machen wir?

Unser Team beschäftigt sich mit dem Thema „Gewalt und Mobbing an Schulen“ in Erfurt und Umgebung. Wir setzen uns aktiv für ein besseres Miteinander ein. Dafür unterstützen wir Schüler, Schülerinnen sowie deren Eltern und Lehrkräfte beim Umgang mit Gewalt und Mobbing.

Unser Angebot

Um die Schüler und Schülerinnen an eurer Schule zu stärken, wollen wir der Problematik des Mobbings entgegenwirken. Dafür bieten wir jeder Schule ein individuelles Paket an. Gemeinsam stellen wir die Weichen für einen guten Umgang unter den Schülern. Unser Auftreten als neutrale Dritte und das Arbeiten mit den Schülern auf Augenhöhe bauen Vertrauen auf und fördern eine nachhaltige Prävention miteinander.

Modul 2

Auch für Lehrkräfte und Eltern ist Mobbing mit besonderen Herausforderungen verbunden. Anders als beim Streit finden die Gewaltübergriffe verdeckt statt und können in der Schule schnell übersehen werden. Vor allem präventive Maßnahmen sind deshalb unerlässlich und erfolgsversprechend, um der Problematik des Mobbings entgegenzuwirken.

Am dritten Tag möchten wir das Thema „Gewalt und Mobbing an Schule“ mit den Lehrkräften und Eltern besprechen.

Auswertung mit den Lehrkräften

Die Ergebnisse werden mit den Lehrkräften ausgewertet.
Was kann ich als Lehrkraft tun?

Elternabend

Die Eltern werden für das Thema „Gewalt und Mobbing an der Schule“ sensibilisiert.



„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Was machen wir?

Unser Team beschäftigt sich mit dem Thema „Gewalt und Mobbing an Schulen“ in Erfurt und Umgebung. Wir setzen uns aktiv für ein besseres Miteinander ein. Dafür unterstützen wir Schüler, Schülerinnen sowie deren Eltern und Lehrkräfte beim Umgang mit Gewalt und Mobbing.

Unser Angebot

Um die Schüler und Schülerinnen an eurer Schule zu stärken, wollen wir der Problematik des Mobbings entgegenwirken. Dafür bieten wir jeder Schule ein individuelles Paket an. Gemeinsam stellen wir die Weichen für einen guten Umgang unter den Schülern. Unser Auftreten als neutrale Dritte und das Arbeiten mit den Schülern auf Augenhöhe bauen Vertrauen auf und fördern eine nachhaltige Prävention miteinander.

Modul 3

Am zweiten Tag an der Schule finden Seminare mit unseren Kooperationspartnern statt, die individuell auf die Situation in der Schule bzw. vielleicht auch der einzelnen Klassen eingeht und die Ergebnisse aus dem ersten Tag an der Schule berücksichtigt.

Workshop

Konfliktprävention, Rollenspiele durchführen



„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Was machen wir?

Unser Team beschäftigt sich mit dem Thema „Gewalt und Mobbing an Schulen“ in Erfurt und Umgebung. Wir setzen uns aktiv für ein besseres Miteinander ein. Dafür unterstützen wir Schüler, Schülerinnen sowie deren Eltern und Lehrkräfte beim Umgang mit Gewalt und Mobbing.

Unser Angebot

Um die Schüler und Schülerinnen an eurer Schule zu stärken, wollen wir der Problematik des Mobbings entgegenwirken. Dafür bieten wir jeder Schule ein individuelles Paket an. Gemeinsam stellen wir die Weichen für einen guten Umgang unter den Schülern. Unser Auftreten als neutrale Dritte und das Arbeiten mit den Schülern auf Augenhöhe bauen Vertrauen auf und fördern eine nachhaltige Prävention miteinander.

Modul 4

Am zweiten Tag an der Schule finden Seminare mit unseren Kooperationspartnern statt, die individuell auf die Situation in der Schule bzw. vielleicht auch der einzelnen Klassen eingeht und die Ergebnisse aus dem ersten Tag an der Schule berücksichtigt.

Workshop

Mobbing erkennen, Auswirkungen und Ergebnisse von Mobbing



Mobbi-Schulkiste

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Mobbing in der Schule ist für Schüler, Eltern und Lehrkräften ein recht häufig auftretendes Problem.

Hilfen im Umgang mit Mobbing sind aber nicht leicht zu finden, Aufklärung findet nicht immer im wünschenswerten Umfang statt.

Um positiven Einfluss auf das Miteinander zu nehmen, ist es wichtig, frühzeitig mit der Prävention zu beginnen. Das Team der Thüringenhilfe e.V. arbeitet mit Schülern, Eltern und Lehrkräften in Erfurt und Umgebung zusammen.

Wir freuen uns, wenn Sie die Informationen zu den Angeboten im Rahmen unseres Präventionsprogrammes an die Schülerschaft, Pädagogen und natürlich auch gern an die Eltern weitergeben. Jedes Kind, jede und jeder Jugendliche sollte unsere Angebote kennen und bei Bedarf nutzen. In unserer Mobbi-Schulkiste finden Sie Materialien, mit denen man nachhaltig das Thema „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“ in den Klassen besprechen kann.

In der Mobbi-Schulkiste finden Sie folgende Materialien:

- ✓ Infokarte zum Präventionsprogramm mit QR-Code
- ✓ Flyer für die Selbsthilfegruppe „Familien stärken – Sagt NEIN zu Mobbing“
- ✓ Flyer für die Beratungsstelle
- ✓ Mobbingtagebuch
- ✓ Motivationskarten
- ✓ Memorie-Spiel
- ✓ Flyer für die Workshops unseres Projektes
- ✓ Kugelschreiber oder Bleistifte

Wenn Fragen sind oder Material nachbestellt werden möchte oder es Anregungen gibt, können Sie uns gerne per Mail kontaktieren.



„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Beratungsstelle – „Sagt NEIN zu Mobbing“

Unsere Beratungsstelle ist dein Sprachrohr, ein neutraler Ansprechpartner für Geschädigte und Opfer von Mobbing.

Wir sind hier, um zuzuhören, anzunehmen und zu helfen – und vor allem, um Verständnis zu zeigen.

In unserer sicheren Umgebung bieten wir Austauschmöglichkeiten und Beratung für alle, die Erfahrungen mit Mobbing gemacht haben. Hier könnt ihr eure Geschichten teilen und von anderen Betroffenen lernen. Zusammen sind wir stärker! 🤝

Unsere Angebote umfassen Beratungsgespräche, Kleingruppen-Workshops und den Austausch in Gruppen mit Gleichbetroffenen. Denn wir glauben, dass Mobbing nicht nur die Opfer betrifft – auch die Täter sollten betreut werden, um die Ursachen und Probleme zu finden und Unterstützung zu erhalten. Wir setzen uns dafür ein, das Opfer zu schützen und die Tatsachen aufzuzeigen, Denkanstöße zu geben und Richtungswechsel zu ermöglichen. Gemeinsam ergreifen wir Maßnahmen gegen Mobbing. 🤝

Unsere Beratungsstelle öffnet ab dem 01.01.2024 ihre Türen:

📅 Jeder 2. Dienstag von 15:00 Uhr bis 18:00 Uhr.

📅 Jeder 2. Donnerstag von 14:00 Uhr bis 16:00 Uhr.

Komm vorbei oder kontaktiere uns – wir sind hier, um zu helfen und Mobbing ein Ende zu setzen. ❤️

Quelle: [Beratungsstelle – Thüringenhilfe e.V. \(thueringenhilfe.de\)](https://www.thueringenhilfe.de)



„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Selbsthilfegruppe

„Familien stärken“
„Sagt NEIN zu Mobbing!“

Selbsthilfegruppe für Kinder, Jugendliche, Eltern und Pädagogen

Unser gemeinsames Ziel ist es, die anhaltenden Belastungen zu bewältigen und gestärkt daraus hervorzugehen. 🤝

Unsere Selbsthilfegruppe richtet sich an Kinder und Eltern, die den festen Willen haben, sich selbst zu helfen. Jeder von uns trägt die Verantwortung für sich und kann sich aktiv und offen mit seinen Problemen, Gefühlen und Gedanken zum Thema Mobbing einbringen.

Was wir erreichen wollen:

- ✅ Familien stärken, um Mobbing gemeinsam entgegenzutreten.
- ✅ Lösungen finden, um den Umgang miteinander zu verändern.
- ✅ Die mentale Stärke trainieren.

Unsere Treffen bieten Raum für:

- 💡 Erfahrungsaustausch und das Erarbeiten von Lösungsansätzen.
- 💡 Stärkung des Selbstbewusstseins.
- 💡 Kommunikationstraining.
- 💡 Entspannungstechniken.
- 💡 Gemeinsame Aktivitäten, um Familien zu stärken.

Unsere ersten Treffen starten ab dem 01.01.2024! 📅

Wir treffen uns jeden 2. Montag von 17:00 Uhr bis 18:00 Uhr in unseren Räumen 🕒

Macht mit und lasst uns gemeinsam stärker werden! 🤝👊

Wenn ihr Fragen habt oder euch anmelden möchtet, meldet euch bei uns.

Wir sind für euch da! 📧

Quelle: [Selbsthilfegruppen – Thüringenhilfe e.V. \(thueringenhilfe.de\)](https://www.thueringenhilfe.de)



„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Unser anonymes und vertrauliches Angebot bei Gewalt & Mobbing oder
Diskriminierung.

Du hast etwas Belastendes erlebt?
Du hast etwas beobachtet und weißt nicht, wie Du die Situation einordnen sollst?
Du fühlst dich ungerecht behandelt?

Dann zögere nicht und berichte davon. Über unser Kontaktformular hast Du die
Möglichkeit, Dein Anliegen zu schildern und zu melden.

Wir werden alles vertraulich behandeln und Du kannst auch gerne Geschehnisse
anonym melden.

Sehr gerne stehen wir Dir für persönliche Gespräche in unserer Beratungsstelle
zur Verfügung.



Danke für Dein Vertrauen!



„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

EmpowerMensch Beratungszentrum gegen Diskriminierung

EmpowerMensch ist die unabhängige

Antidiskriminierungsberatungs- und -fachstelle in Thüringen.

Diskriminierung ist verboten.

Sie haben das Recht auf Gleichbehandlung und Respekt und können es einfordern.

Das Beratungsangebot von EmpowerMensch

- **Zuhören:** Bei uns können Sie vertraulich über Ihre Diskriminierungserfahrung sprechen
- **Informieren:** Wir sprechen mit Ihnen über Ihre Rechte und Handlungsmöglichkeiten
- **Handeln:** Wir unterstützen Sie, Ihr Recht auf Gleichbehandlung durchzusetzen
- **Ändern:** Wir geben Impulse für eine gesellschaftliche Veränderung

Dabei stehen immer Ihre Anliegen und Bedürfnisse im Zentrum. Wir handeln in Ihrem Auftrag.

Die Beratung bei EmpowerMensch ist:

- kostenlos,
- vertraulich,
- parteilich,
- unabhängig,
- mehrsprachig,
- auf Wunsch anonym,
- auch per Videokonferenz möglich

Quelle: [Start \(empowermensch.org\)](http://empowermensch.org)

„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder, Jugendliche, Eltern und Pädagogen

Der Workshop „Richtig helfen können-ein gutes Gefühl“ kann helfen, in Notfallsituationen angemessen und schnell zu handeln. Eine schnelle Reaktion kann den Unterschied zwischen Leben und Tod ausmachen. Ein Erste-Hilfe-Kurs kann auch dazu beitragen, das Selbstvertrauen und die Fähigkeiten zu stärken, um in Notfällen ruhig und effektiv zu handeln.

Inhalte des Workshops sind.

- Richtig helfen können – ein gutes Gefühl.
- Wundversorgung/Wundversorgung bei SV
- Eigenschutz und Absichern von Unfällen
- Helfen bei Unfällen

Aufbau des Workshops:

An unserem Workshop können Kinder, Jugendliche, Eltern und Pädagogen teilnehmen.

Bei uns lernt man, wie mit einfachsten Handgriffen Menschenleben gerettet werden können. Wir schulen, damit die Kinder und Jugendlichen sich bei SV versorgen können. Wir schulen die Eltern und Pädagogen in solchen Situationen besonnen und ruhig zu bleiben, sich und Ihren Fähigkeiten zu vertrauen. ...

auch im Falle eines Notfalles gilt, Ruhe bewahren!

Der Kurs dauert 4 Stunden.

Quelle [Home \(akademie-relax.de\)](http://akademie-relax.de)

„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Intensiver Coachingkurs für Kinder und Jugendliche + 1 Elternteil
Durchgeführt durch Sandra Guttstein

Leicht und Löwenstark

- ❖ Resilienz und Selbstbehauptungstraining
- ❖ Ernährungscoaching, Wissensvermittlung und Begleitung der Gewichtsreduktion
- ❖ Mindset Stärkung für innere Balance
- ❖ Kommunikation mit uns und unserer Umwelt
- ❖ Bewegung mit Spaß und Leichtigkeit (u.a. Yoga)
- ❖ Konzentrationssteigerung durch Body`n brain-Training
- ❖ Mediation zur Zielverankerung

Kursaufbau:

Alle Inhalte werden bewegungsfreudig, spielerisch und altersgerecht vermittelt. Über 12 Wochen treffen wir uns wöchentlich (außer in den Ferien) 60 Minuten. Als Gruppe max. 10 Kinder mit je 1 Elternteil ermöglichen wir die bestmögliche Umsetzung und Betreuung.

Unser Ziel ist eine gesunde und vollwertige Ernährung sowie ein starkes Ich, um den Hindernissen mit Leichtigkeit zu begegnen. Ein weiteres Ziel ist die Gewichtsreduktion, übrigens, passiert diese dann ganz von allein.

Lassen Sie und gemeinsam den Fokus auf das Hier und Jetzt legen, um eine starke Zukunft zu erreichen.

Quelle [Startseite, Resilienz und Widerstandskraft | Respekt, du kannst \(respektdukannst.de\)](#)

„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

Durchgeführt durch Katrin Stephan

Der Kurs hat das Potential, dass endlich Schluss ist mit Mobbing, Ausgrenzung und sich schlecht fühlen durch Beleidigungen.

Mental gestärkte Kinder für eine starke Zukunft, denn das ist absolut notwendig in diesen herausfordernden Zeiten.

Dies erreichen wir durch:

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Lernen sich klar auszudrücken, um somit seine Ziele zu erreichen
- Mit Ruhe und Gelassenheit auf Provokation und Beleidigung zu reagieren
- Den Glauben an sich selbst stärken

Ziele der Kurse sind:

- Schluss mit Ausgrenzung und Mobbing
- Kinder müssen weder Opfer noch Täter sein
- Gesamte Klasse wird gestärkt
- Fairer Umgang miteinander
- Lehrer erfahren mehr Ruhe in der Schule
- Mental gestärkte Kinder für eine bunte Zukunft

Und all dies mit viel Freude, Bewegung und dem Blick auf das Gute im Leben!

Kursaufbau:

3 x 90 min individuell planbar (z. B. 3 aufeinander folgende Tage mit je 90 min oder einmal pro Woche 90 min)

Quelle: [Home - Wildnispädagogik \(katrin-stephan.de\)](http://www.katrin-stephan.de)



Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

SpielendBewegen- Sport, Spaß und Gesundheit

Durchgeführt durch Michelle Cellner

Durch die angebotenen Bewegungsspiele erhalten die Kinder möglichst viele Gelegenheiten Selbst-, Sinnes-, Sozial sowie Materialerfahrungen zu sammeln.

Die Kinder und Jugendlichen bekommen unter anderem die Möglichkeit die eigenen motorischen Fähigkeiten zu erproben und zu entwickeln. Außerdem können sie wahrnehmen, dass durch Üben und Ausprobieren die körperlichen Fähigkeiten verbessert werden können. Somit wird das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit gestärkt.

Welche Ziele werden verfolgt?

- ✓ Bewegung
- ✓ Selbstbewusstsein
- ✓ Sozialkompetenz
- ✓ psychische Gesundheit
- ✓ physische Gesundheit
- ✓ Kognitive Entwicklung

Kursaufbau:

Durch Spiele und abwechslungsreiche Übungen wird der Spaßfaktor beim Sport gefördert. Wir treffen uns einmal pro Woche für 60 Minuten. Die Kursdauer beträgt 10 Wochen. Die maximale Gruppengröße beträgt 15 Teilnehmer. Die Kursinhalte können individuell besprochen werden.

Quelle: [SpielendBewegen](#)

„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Organisation und Durchführung einer mobilen Digitalwerkstatt

Durchgeführt durch DIE Digitalmacherei

DIE Digitalmacherei ist ein bunter Ort im Erfurter KrämerLoft. Hier bringen wir Kindern auf eine kreative und fantasievolle Weise bei, wie man digitale Dinge macht. Unser Motto ist immer - Lernen macht Spaß und ist cool.

Wir wissen, dass es wichtig ist, die richtigen Klicks im Internet zu machen, um die richtigen Infos zu finden, genauso wie man die richtigen Bücher auswählt. Damit die Kinder mit digitalen Angeboten gut zurechtkommen, bieten wir regelmäßig Workshops, Geburtstagsfeiern, Ferienkurse und Veranstaltungen an. Diese machen nicht nur Spaß, sondern laden auch zum Experimentieren ein und machen die Kinder schlauer. So können sie vielleicht auch schulische Aufgaben mit mehr Begeisterung angehen.

Welche Ziele verfolgen wir:

- Einordnung von digitalen Medienangeboten
- Stärker von Kindern, Eltern und Pädagogen
- Förderung der Mediendidaktik und Medienkompetenz

Kursaufbau:

In regelmäßigen, kontinuierlichen Kursen lernen Kinder auf eine spaßige Weise, wie man programmieren und mit digitalen Neuerungen umgehen kann. Das hilft ihnen, klug mit Computern umzugehen. Sie verstehen dann besser, wie technische Dinge und Computer funktionieren.

Quelle: [DIE Digitalmacherei – Mobil. Digital. Kreativ. \(die-digitalmacherei.de\)](http://die-digitalmacherei.de)

„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Gewaltprävention, soziales Kompetenztraining, Deeskalation und Selbstverteidigung

Durchgeführt durch Stefan Schmidt

Der Name „Krav Maga“ stammt aus dem Hebräischen und bedeutet übersetzt „Kontaktkampf“.

Diese Form der Selbstverteidigung ist für Kinder und Jugendlichen leicht zu lernen.

Zum Krav Maga lernen, benötigt man in der Regel keine Ausrüstung. Durch das nah aufgebaute System ist keine separate Trainingskleidung erforderlich, sondern es wird in Alltagskleidung trainiert.

- Vermittlung von Selbstverteidigungstechniken für den Notfall
- Schulung von präventiven und deeskalierenden Verhaltensweisen

Kursaufbau:

Bestandteil des Trainings ist der Einsatz von Körpersprache und verbaler Fähigkeiten zur Vermeidung von gefährlichen Situationen. Des Weiteren wird die Fortbewegung im öffentlichen Raum und eine erhöhte Aufmerksamkeit an speziellen Orten thematisiert.

Quelle: www.schmidt-coachings.de



„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Ich fühle mit dir – fühle ich mit dir oder mit mir?

Durchgeführt von Carolin Moll

Als Coach für Empathie und Resilienz (seelische Widerstandskraft) helfe ich Menschen, zurück zur (Selbst-)Liebe zu finden. Ich kann beraten, Wege aufzeigen, Möglichkeiten besprechen und gemeinsam Ideen entwickeln, wie Menschen wieder ehrlich und respektvoll in einer Gemeinschaft harmonisieren können – im privaten und beruflichen Kontext.

In meinen Kursen zeige ich Wege auf, wie jeder seine eigenen Schwächen erkennen und bearbeiten kann. Sich selbst anzuerkennen und zu lieben ist hierbei der schwerste, aber effektivste Schritt. Ich kann erst mit meinem Gegenüber in Resonanz gehen, wenn ich meine eigenen Gefühle in Worte fassen und seine von meinen Gefühlen trennen kann.

Mein Angebot:

Ich biete Ihnen Vorträge, Workshops/Seminare zu den Themen Hochsensibilität, Empathie und Resilienz für Erwachsene an. Da die eigene Haltung, die persönliche Vergangenheit und Wahrnehmung immer Teil der Entwicklung sind, kommen auch diese Aspekte in meiner Arbeit zum Tragen.

Als Pädagogin kann ich speziell auf die Arbeit mit Kindern eingehen und neue Sichtweisen in Ihren Alltag bringen.

Ziele meiner Kurse:

- Stärkung der eigenen Widerstandskraft (Resilienz)
- Finden und Aufbauen von Selbstliebe (Selbstepathie)
- empathisches Handeln im täglichen Umgang miteinander
- Finden und Bearbeiten eigener Triggerpunkte
- Erlernen eines wertschätzenden Umgangs miteinander und mit sich selbst
- Zulassen und Benennen der eigenen Gefühle

Der zeitliche Rahmen und die Zielsetzung werden individuell abgesprochen und auf die Zielgruppe abgestimmt.

Quelle: www.dakimi.de

„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

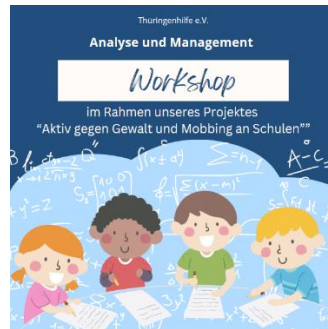
Veranstaltungen zu Zivilcourage im Alltag, Gewalt und Mobbing für Eltern, Lehrer und Schüler

Durchgeführt durch die Friedrich-Naumann-Stiftung

- Workshops zum Thema „Wie ich rechts- und linksradikale Erscheinungen erkenne und im Alltag mit Zivilcourage begegnen kann“ werden durch die Naumann-Stiftung durchgeführt. Hier gibt es ein Programm für einen Tag.
„In dem Workshop wird u. a. Wissen zum Auftreten rechter und linker Gruppen und Parteien in Verbindung mit deren Botschaften vermittelt. Wichtiger Bestandteil sind darüber hinaus die Entwicklung von Methoden und die Unterstützung von Fähigkeiten, die den Einzelnen im Alltag in die Lage versetzen, basierend auf den demokratischen Grundwerten unserer Gesellschaft, sich in Interaktionen mit radikalen rechten oder linken Vertretern durch die eigene demokratische und offene Haltung selbst zu behaupten.“
- Antisemitismusprogramm mit dem jüdischen Rapper Ben Salomo. Er spricht vor den Schülern von eigenen Mobbing Erfahrungen aufgrund seines jüdischen Seins. Und er klärt auf über Antisemitismus im Deutsch-Rap.

Link zum Programm: <https://www.freiheit.org/de/deutschland/hol-ben-salomo-deine-schule>
- „Cyber-Mobbing, digitale Erpressung und die Konfrontation mit digitalen Sexualdelikten betreffen in besonderem Maße Minderjährige. Im Privaten, aber auch in Schulen nehmen diese Probleme durch die Allgegenwärtigkeit von Smartphones zu. Mit Eltern, Lehrkräften, Polizei und Politik wollen wir darüber diskutieren, wie Kinder, Jugendliche und Lehrpersonal effektiv geschützt werden können.“

Quelle: [+Freiheit | Friedrich-Naumann-Stiftung für die Freiheit](#)



Analyse und Management

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Das Wort "Analyse" ist auf das lateinische Wort *analysis* zurückzuführen. Dieses wiederum bezieht sich auf das griechische Wort *ανάλυσις*, was übersetzt so viel wie "Zergliederung" oder "Untersuchung" bedeutet.

Inhalt des Workshops:

- IST-Stand Analyse an der Schule durch Modul 1
- Maßnahmenplanung und Umsetzung an den einzelnen Schulen
- Organisation der Projekttag an Schulen
- Organisation von Elternabenden durch Modul 2
- Prüfung der Nachhaltigkeit des Präventionsprogrammes an den einzelnen Schulen
- Planung der Workshops durch Modul 3 und 4

Aufbau / Ablauf:

✚ Modul 1

Mit diesem Angebot möchten wir uns einen Überblick über die derzeitige Lage aus Sicht der Schüler der Schule erhalten. Anschließend können wir die Workshops an die Bedürfnisse der Schüler der Schule anpassen.

✚ Modul 2

Unser Team bietet auch den Eltern eine Informationsveranstaltung an. Diese kann in einen Elternabend integriert werden.

✚ Modul 3 und Modul 4

Unser Team organisiert Workshops an den Schulen mit unseren Kooperationspartnern.

Durchgeführt von der Thüringenhilfe e. V.



Starke Pädagogen – Starker Unterricht Power-Training für mehr Team

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Intensiver Coachingkurs für Pädagogen, Schulsozialarbeiter/innen

30 % der Pädagogen leiden unter Burnout und/oder Erschöpfung/psychischen Problemen.

So berichtet z.B. die Bundespsychotherapeutenkammer, dass sich der Anteil der durch psychische Erkrankungen bedingten Fehltage seit 2000 kontinuierlich erhöht hat.

Im Kurs werden folgende wichtigen Themen tiefgründig angesprochen.

- Konflikte und Mobbing zu minimieren, sodass das Stresslevel im Team sinkt.
- Die Kinder in der Klasse nachhaltig zu stärken
- gewaltfrei zu kommunizieren
- deine eigene Resilienz zu stärken.

Kursaufbau:

Alle Inhalte werden bewegungsfreudig, spielerisch und altersgerecht vermittelt. In Rollenspielen werden wir die Themen vertiefen und Strategien entwickeln.

Gemeinsam haben wir die großen Ziele: weniger Streit, Konflikte und körperliche Gewalt im Alltag zuzulassen sowie stattdessen mehr Kommunikation auf Augenhöhe, mehr Verständnis, mehr Respekt und mehr Harmonie zu integrieren. Ein Kurs dauert 4 Stunden.

Durchgeführt durch: Sandra Guttstein



Ich fühle mit dir – fühle ich mit dir oder mit mir?

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Wir selbst können nur zum Mobbing- Opfer werden, wenn andere Personen Punkte an uns finden, mit denen wir selbst nicht im Einklang sind.

Doch was wäre, wenn es Triggerpunkte gar nicht mehr gäbe? Dann hätten potenzielle „Täter“ keine Angriffsmöglichkeiten mehr.

Mein Angebot:

Ich biete Ihnen Vorträge, Workshops/Seminare zu den Themen Hochsensibilität, Empathie und Resilienz für Erwachsene an. Da die eigene Haltung, die persönliche Vergangenheit und Wahrnehmung immer Teil der Entwicklung sind, kommen auch diese Aspekte in meiner Arbeit zum Tragen.

Als Pädagogin kann ich speziell auf die Arbeit mit Kindern eingehen und neue Sichtweisen in Ihren Alltag bringen.

Ziele meiner Kurse:

- Stärkung der eigenen Widerstandskraft (Resilienz)
- Finden und Aufbauen von Selbstliebe (Selbstepathie)
- empathisches Handeln im täglichen Umgang miteinander
- Finden und Bearbeiten eigener Triggerpunkte
- Erlernen eines wertschätzenden Umgangs miteinander und mit sich selbst
- Zulassen und Benennen der eigenen Gefühle

Der zeitliche Rahmen und die Zielsetzung werden individuell abgesprochen und auf die Zielgruppe abgestimmt.

Durchgeführt von Carolin Moll



Sensibilisierungstraining für Lehrkräfte – über Anti-Diskriminierung sprechen

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Schulung des Lehrpersonals

Das Thema Diskriminierung ist an Schulen immer noch wenig angekommen. Dabei sind Benachteiligungen im Schulleben Realität. Schutzlücken und fehlende Sensibilisierung verhindern jedoch, dass ernsthaft dagegen vorgegangen werden kann.

Um Lehrer und Lehrerinnen für das Thema Diskriminierung zu sensibilisieren und ihnen Handlungsmöglichkeiten gegen Diskriminierung aufzuzeigen, ist es notwendig, Lehrkräfte gezielt zu schulen. Erst dann sind sie in der Lage, Diskriminierungen regelmäßig im Rahmen des Unterrichts zu thematisieren

Im Workshop beschäftigen wir uns mit verschiedenen Diskriminierungsformen.

Inhalt des Workshops:

- Erkennen von Diskriminierungsfällen
- Erarbeiten von Orientierungshilfen in verschiedenen Fällen
- Handlungsmöglichkeiten und Rechte im Diskriminierungsfall

Kursaufbau:

Der 3stündigen Kurs ist besonders wirkungsvoll, weil wir die Lehrer und Lehrerinnen in Übungen und Fallbeispielen zum Erkennen von Diskriminierung anleiten und konkret auf Fragen antworten, was man als einzelne Lehrkraft tun kann, wenn man eine Diskriminierung beobachtet.

Durchgeführt von EmpowerMensch



Elternabend an der Schule

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Ein Elternabend zum Thema Gewalt und Mobbing in der Schule ist eine Gelegenheit für Eltern, sich über Mobbing zu informieren und zu erfahren, wie sie ihren Kindern helfen können, wenn sie Opfer von Mobbing werden. Die Schule kann auch Informationen darüber bereitstellen, wie sie Mobbing verhindert und wie sie mit Mobbing umgeht, wenn es auftritt. Es ist eine großartige Gelegenheit für Eltern, sich mit anderen Eltern zu treffen und ihre Erfahrungen auszutauschen. Wenn Sie weitere Fragen haben, lassen Sie es mich wissen.

Inhalt des Workshops:

- Maßnahmenplanung und Umsetzung an der Schule durch Modul 2
- Organisation der Projekttag an der Schule
- Planung der Workshops durch Modul 3 und 4

Ziel des Workshops

- kontinuierlich Handlungskompetenzen aufbauen, um diskriminierendes und unmenschliches Verhalten im Keim zu ersticken
- unverzügliches Aufarbeiten der Mobbingprozesse in und mit der betroffenen Gruppe
- Zusammenarbeit mit der Schule aus
- respektvolles Miteinander und eine offene Kommunikation führen
- Prävention – eine gemeinsame Basis schaffen

Durchgeführt von der Thüringenhilfe e. V.



Eltern stärken im Umgang mit der Digitalisierung

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Elternabend an der Schule

In der heutigen Zeit ist es für Eltern wichtig, viel Aufmerksamkeit und Interesse zu zeigen, besonders wenn es um die Nutzung von Computern und Handys geht. Eltern haben eine wichtige Aufgabe darin, ihren Kindern zu erklären, was im Internet passieren kann - sowohl Gutes als auch Schlechtes. Es ist entscheidend, dass Eltern offen mit ihren Kindern darüber reden, welche Gefahren es gibt. Sie sollten ihren Kindern beibringen, wie man sich im Internet sicher verhält. Es ist auch gut, den Kindern zu zeigen, dass es viele nützliche Dinge im Internet gibt, die ihnen helfen können.

Ziele des Workshops

- Elternrolle in der digitalen Ära
- Umgang mit digitalen Medien
- Aufklärung über digitale Gefahren

Aufbau des Workshops

In diesem Workshop sprechen wir darüber, wie der Alltag durch die Verwendung von digitalen Geräten beeinflusst wird und wie man mit versteckten Ängsten in diesem Zusammenhang umgeht. Wir nehmen uns Zeit, um über mögliche Unsicherheiten und Ängste im Umgang mit digitaler Technik zu reden und diese positiv zu verändern. Ziel ist es, negative Überzeugungen über unsere Fähigkeiten im Umgang mit Technologie aufzulösen.

Durchgeführt von DIE Digitalmacherei



Power-Training für starke Gefühle

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Intensiver Coachingkurs für Kinder und Jugendliche

Mit viel Bewegung, Spaß und vor allem vielen neuen Handlungsstrategien werden die Kinder und Jugendlichen gestärkt.

Im Kurs werden folgende wichtigen Themen tiefgründig angesprochen.

- ✓ Wie können wir unser Klassen-Team gemeinsam stärken?
- ✓ Wie sieht Zivilcourage aus, ohne mich selbst in Gefahr zu bringen?
- ✓ Wie kommuniziere ich gewaltfrei?
- ✓ Wie verhalte ich mich, wenn ich beleidigt werde oder mir Dinge weggenommen werden?
- ✓ Wie kann ich meine Außenwirkung verändern?
- ✓ Was sind Gefühle und wie gehe ich mit ihnen um?
- ✓ Wie kann ich meinen Mitschüler bei starken Gefühlen unterstützen?
- ✓ Was sind meine Stärken und wie setze ich diese ein?

Kursaufbau:

Alle Inhalte werden bewegungsfreudig, spielerisch und altersgerecht vermittelt. In Rollenspielen werden wir die Themen vertiefen und Strategien entwickeln.

Gemeinsam haben wir die großen Ziele: weniger Streit, Konflikte und körperliche Gewalt im Alltag zuzulassen sowie stattdessen mehr Kommunikation auf Augenhöhe, mehr Verständnis, mehr Respekt und mehr Harmonie zu integrieren. Ein Kurs dauert 4 Stunden.

Durchgeführt durch: Sandra Guttstein



Natürlich starke Kinder – Tschüss Mobbing

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Übernachtungsabenteuer für Schulklassen mit den Lehrern und Lehrerinnen ab 3. Klasse 2 Nächte oder mehr?–Vieles ist möglich!

Mit meinem Angebot „natürlich starke Kinder“, möchte ich die Kinder in ihrer Entwicklung stärken, dass sie ihre natürlichen Fähigkeiten entdecken und somit zu starken Persönlichkeiten heranwachsen.

Ziele meiner Kurse sind:

- Kinder erleben Naturverbundenheit mit allen Sinnen
- Bedeutung einer klaren und selbstsicheren Kommunikation, somit lernen die Kinder einen wertschätzenden Umgang miteinander und Freundschaften wachsen.
- Stärkung von Klassenverband
- Kinder lernen an ihren Zielen dranzubleiben, damit sie ihre Schulzeit gut meistern können.
- Lehrer erfahren mehr Ruhe in der Schule, somit macht der Unterricht Spaß und der Fokus liegt wieder beim Lernen.

Welchen Mehrwert haben die Kinder von meinen Kursen?

- Wieder Freude am „Draußensein“ haben, weil sie spüren, wie wichtig und gesund die Natur für ihr persönliches Wachstum ist.
- Unsicherheiten überwinden und somit wahrnehmen
- Klare und zielführende Kommunikation
- herausfordernde Situationen eigenverantwortlich & selbstsicher meistern
- Konflikte gewaltfrei und eigenständig lösen
- Selbstwirksamkeit, die Kinder lernen, dass sie selbst die Veränderung sein können, die sie sich im Leben wünschen.

Durchgeführt durch: Katrin Stephan



Achtsamer Umgang miteinander in Social Media

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Selbstbewusster und verantwortungsvoller Umgang mit Social Media

In diesem Workshop reden wir darüber, warum soziale Medien interessant sind und warum sie manchmal auch stressig sein können. Wie findest du deine Nutzung von sozialen Netzwerken wie TikTok, YouTube und Co? Wir schauen gemeinsam darauf, wie wir Social Media benutzen. Außerdem lernst du nützliche Grundprinzipien vom Umgang miteinander mit Social Media und Tipps zur Nutzung kennen.

Ziele des Workshops:

- Wie du aufmerksam mit Digitalisierung umgehst.
- Welche sozialen Mediennetzwerke sind wichtig?
- Warum ist es hilfreich, Zeitlimits für die Nutzung zu setzen?
- Wie gehst du mit Gefühlen um, wenn du digitale Medien nutzt?

Aufbau des Workshops

Im Mittelpunkt des Workshops steht ein erfülltes Miteinander. Wir werden auf spielerische und praktische Weise aktuelle Herausforderungen angehen und direkt Lösungen ausprobieren. Wenn es geht, bring dein eigenes Smartphone zum Workshop mit.

Dauer des Workshops:
ca. 3 UE

Durchgeführt von DIE Digitalmacherei



Starke Klasse – Tschüss Mobbing

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Selbstbehauptungs- und Resilienztraining

Der Kurs hat das Potential, dass endlich Schluss ist mit Mobbing, Ausgrenzung und sich schlecht fühlen durch Beleidigungen.

Mental gestärkte Kinder für eine starke Zukunft, denn das ist absolut notwendig in diesen herausfordernden Zeiten.

Unser Angebot für Sie:

- Sie bekommen Strategien für die Kinder und Ihr Schulteam, die sofort dazu motivieren, anders mit Konflikten umzugehen, was zu einer Stressreduktion auf allen Seiten führt.

Welchen Mehrwert haben Kinder vom Kurs?

- friedlichen Umgang mit Beleidigungen und Ausgrenzungen, somit lernen die Kinder einen wertschätzenden Umgang miteinander und Freundschaften wachsen.
- Kinder müssen weder Opfer noch Täter sein, somit genießen sie ihre Schulzeit und die gesamte Klasse wird gestärkt für einen besseren Zusammenhalt.
- Lehrer erfahren mehr Ruhe in der Schule, somit macht der Unterricht Spaß und der Fokus liegt wieder beim Lernen.

Und all dies mit viel Freude, Bewegung und dem Blick auf das Gute im Leben!

Kursaufbau:

3 x 90 min individuell planbar (z. B. 3 aufeinander folgende Tage mit je 90 min oder einmal pro Woche 90 min)

Durchgeführt von Katrin Stephan



SpielendBewegen – DEIN Selbstbewusstsein stärken

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

SpielendBewegen- in Einzelsport

Sport macht nicht nur Spaß, sondern stärkt auch das positive Selbstkonzept. Zudem sorgt körperliche Aktivität für eine Ausschüttung von positiven Hormonen, die sowohl kurzfristig das Wohlbefinden steigern als auch langfristig die Resilienz erhöhen.

Welche Ziele werden verfolgt?

- ✓ Bewegung
- ✓ Selbstbewusstsein
- ✓ Sozialkompetenz
- ✓ psychische Gesundheit
- ✓ physische Gesundheit
- ✓ Kognitive Entwicklung

Kursaufbau:

Durch Spiele und abwechslungsreiche Übungen wird der Spaßfaktor beim Sport gefördert. Ich treffe mich mit dir einmal pro Woche für 60 Minuten. Die Kursdauer beträgt 10 Wochen. Die Kursinhalte können individuell besprochen werden.

Durchgeführt durch Michelle Cellner



Gesunde & vollwertige Ernährung und ein starkes ICH

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Intensiver Coachingkurs für Kinder und Jugendliche + 1 Elternteil

- ❖ Selbstbehauptungstraining...sich ein Schutzschild aufbauen, damit Beleidigungen abprallen
- ❖ Ernährungscoaching...auch in Stresssituationen auf eine gesunde Ernährung zu achten
- ❖ Mindset Stärkung für innere Balance
- ❖ Kommunikationstraining
- ❖ Bewegung mit Spaß und Leichtigkeit (u.a. Yoga)
- ❖ Konzentrationssteigerung durch Body`n brain-Training
- ❖ Mediation zur Zielverankerung

Kursaufbau:

Alle Inhalte werden bewegungsfreudig, spielerisch und altersgerecht vermittelt. Über 12 Wochen treffen wir uns wöchentlich (außer in den Ferien) 60 Minuten. Als Gruppe max. 10 Kinder mit je 1 Elternteil ermöglichen wir die bestmögliche Umsetzung und Betreuung.

Unser Ziel ist eine gesunde und vollwertige Ernährung sowie ein **starkes Ich**, um den Hindernissen mit Leichtigkeit zu begegnen.

Lassen Sie und gemeinsam den Fokus auf das **Hier und Jetzt** legen, um eine **starke Zukunft** zu erreichen.

Durchgeführt durch: Sandra Guttstein



Richtig helfen können – ein gutes Gefühl

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Erste-Hilfe-Kurs für Kinder, Jugendliche, Eltern und Pädagogen

Der Workshop „Richtig helfen können-ein gutes Gefühl“ kann helfen, in Notfallsituationen angemessen und schnell zu handeln. Eine schnelle Reaktion kann den Unterschied zwischen Leben und Tod ausmachen. Ein Erste-Hilfe-Kurs kann auch dazu beitragen, das Selbstvertrauen und die Fähigkeiten zu stärken, um in Notfällen ruhig und effektiv zu handeln.

Inhalte des Workshops sind

- Richtig helfen können – ein gutes Gefühl.
- Wundversorgung/Wundversorgung bei SV
- Eigenschutz und Absichern von Unfällen
- Helfen bei Unfällen

Aufbau des Workshops:

An unserem Workshop können Kinder, Jugendliche, Eltern und Pädagogen teilnehmen.

Bei uns lernt man, wie mit einfachsten Handgriffen Menschenleben gerettet werden können. Wir schulen, damit die Kinder und Jugendlichen sich bei SV versorgen können. Wir schulen die Eltern und Pädagogen in solchen Situationen besonnen und ruhig zu bleiben, sich und Ihren Fähigkeiten zu vertrauen. ...

auch im Falle eines Notfalles gilt, Ruhe bewahren!

Der Kurs dauert 4 Stunden.

Durchgeführt von Constance Gutmann



Sensibilisierungstraining für Kinder und Jugendliche - über Diskriminierung sprechen

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Umgang mit Diskriminierung, Rassismus und Mobbing

Diskriminierende und antisemitische Äußerungen von Schülerinnen und Schülern sind im Schulalltag häufiger geworden.

Hetze im Netz oder antisemitischen Parolen auf dem Schulhof. Im Workshop geht es unter anderem um die Frage, wie an den Schulen pädagogisch auf Rassismus, Diskriminierung oder Mobbing reagiert werden sollte.

Im Workshop beschäftigen wir uns mit verschiedenen Diskriminierungsformen.

Inhalt des Workshops:

- **Zuhören:** Bei uns könnt ihr vertraulich über eure Diskriminierungserfahrung sprechen
- **Informieren:** Wir sprechen mit euch über eure Rechte und Handlungsmöglichkeiten
- **Handeln:** Wir unterstützen euch, euer Recht auf Gleichbehandlung durchzusetzen
- **Ändern:** Wir geben Impulse für eine gesellschaftliche Veränderung

Kursaufbau:

Es wird an der Entwicklung und Gestaltung von einem Konzept zur Antidiskriminierung und Mobbing für die Schule gearbeitet. Mit der Durchführung von dem 3stündigen Kurs kann das schulische Miteinander gestärkt werden.

Durchgeführt von EmpowerMensch



Selbstbewusst gegen Cybermobbing - sich trauen, darüber zu reden

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Umgang mit Cybermobbing

Der Cybermobbing-Workshop geht über die Sensibilisierung der Kinder und Jugendlichen hinaus. Neben dem Erarbeiten der Unterschiede von Mobbing und Cybermobbing, bietet der Workshop mehr Zeit für Diskussionen und die emotionale Auseinandersetzung mit dem Thema.

Die Kinder und Jugendlichen sollen in ihren Denk- und Handlungsmustern erreicht werden und den Raum und die Zeit bekommen, sich mit ihnen auseinander zu setzen und ggf. überdenken zu können. Sie werden für Mobbing und Cybermobbing sensibilisiert und erarbeiten darüber hinaus Strategien, wie sie als Gemeinschaft Betroffenen Unterstützung bieten können.

Inhalt des Workshops:

- Unterschiedliche Betrachtung von Mobbing und Cybermobbing
- Förderung von Perspektivwechsel und der Empathie
- Werte und Normen im Klassenverband austauschen und diskutieren
- Sich mit der eigenen Mediennutzung kritisch auseinandersetzen
- Erkenntnisse mit Medien kreativ bearbeiten und festhalten

Kursaufbau:

Durch Rollenspiele und Diskussionen lernen die Jugendlichen lernen, sich in den Konflikt einzufühlen und schlussendlich ihre eigene Position zu Mobbing und Cybermobbing zu entwickeln.

Durchgeführt von Stefan Schmidt



Entspannung und Körperwahrnehmung Stärkt DICH

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Coachingkurs für Kinder und Jugendliche

In diesem Workshop geht es um Übungen zur Körperwahrnehmung, die Wahrnehmung von eigenen Grenzen, Achtsamkeitsübungen und das „modellieren“ von Kräfteverhältnissen bei Kindern und Jugendlichen.

Das Ziel ist zur Ruhe zu kommen, der Stille zu lauschen und nach innen zu „schauen“.

Inhalt des Workshops:

- Entspannungsübungen für den Geist
- Entspannungsübungen für den Körper

Kursaufbau:

Beim 90-minütigen Entspannungstraining erfahren die Kinder und Jugendlichen eine bessere Wahrnehmung von sich, ihrem Körper, ihrer inneren Stärke und ihrem Selbstbewusstsein.

Entspannungsübungen helfen gegen Stress. Langfristig gilt es aber die Ursache des Stresses – nämlich die innere Einstellung – positiv zu verändern.

Durchgeführt von Silvia Krappel



Selbstverteidigung Krav Maga Anti-Gewalt-Training für Schulklassen

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Gewaltprävention, soziales Kompetenztraining, Deeskalation und Selbstverteidigung

Der Name „Krav Maga“ stammt aus dem Hebräischen und bedeutet übersetzt „Kontaktkampf“.

Diese Form der Selbstverteidigung ist für Kinder und Jugendlichen leicht zu lernen.

Zum Krav Maga lernen, benötigt man in der Regel keine Ausrüstung. Durch das nah aufgebaute System ist keine separate Trainingskleidung erforderlich, sondern es wird in Alltagskleidung trainiert.

- Vermittlung von Selbstverteidigungstechniken für den Notfall
- Schulung von präventiven und deeskalierenden Verhaltensweisen

Kursaufbau:

Bestandteil des Trainings ist der Einsatz von Körpersprache und verbaler Fähigkeiten zur Vermeidung von gefährlichen Situationen. Des Weiteren wird die Fortbewegung im öffentlichen Raum und eine erhöhte Aufmerksamkeit an speziellen Orten thematisiert.

Durchgeführt von Stefan Schmidt



SpielendBewegen – EUER Selbstbewusstsein stärken

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

SpielendBewegen- in Gruppensport

Im Gegensatz zu vielen anderen Sportspielen steht bei den Gruppen-, Vertrauens- und Kooperationsspielen nicht der Wettkampf und die Konkurrenz im Vordergrund, sondern das Miteinander. Die Spieler*innen müssen gemeinsam eine gestellte Aufgabe lösen. Hierfür sind Absprachen, gemeinsame Überlegungen und Vertrauen in die Gruppe notwendig und zielführend.

Welche Ziele werden verfolgt?

- ✓ Bewegung
- ✓ Selbstbewusstsein
- ✓ Sozialkompetenz
- ✓ psychische Gesundheit
- ✓ physische Gesundheit
- ✓ Kognitive Entwicklung

Kursaufbau:

Durch Spiele und abwechslungsreiche Übungen wird der Spaßfaktor beim Sport gefördert. Wir treffen uns einmal pro Woche für 60 Minuten. Die Kursdauer beträgt 10 Wochen. Die maximale Gruppengröße beträgt 15 Teilnehmer. Die Kursinhalte können individuell besprochen werden.

Durchgeführt durch Michelle Cellner



Power-Training für mehr Selbstbewusstsein

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Intensiver Coachingkurs für Kinder und Jugendliche

Mit viel Bewegung, Spaß und vor allem vielen neuen Handlungsstrategien werden die Kinder und Jugendlichen gestärkt.

Im Kurs werden folgende wichtigen Themen tiefgründig angesprochen.

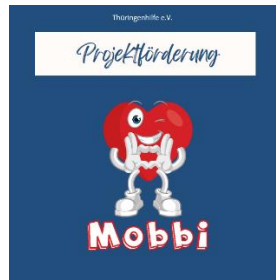
- Wie kann ich meine Gedanken so verändern, dass ich mutiger und stressfreier in herausfordernden Situationen bin?
(z. B. Klassenarbeiten, Konflikte)
- Wie verhalte ich mich in einem Team?
- Wie können wir unser Klassen-Team gemeinsam stärken?
- Wie kann ich selbstsicherer auftreten und vor der Klasse reden?
- Wie kann ich meine Körperhaltung und Konzentration verbessern?

Kursaufbau:

Alle Inhalte werden bewegungsfreudig, spielerisch und altersgerecht vermittelt. In Rollenspielen werden wir die Themen vertiefen und Strategien entwickeln.

Gemeinsam haben wir die großen Ziele: weniger Streit, Konflikte und körperliche Gewalt im Alltag zuzulassen sowie stattdessen mehr Kommunikation auf Augenhöhe, mehr Verständnis, mehr Respekt und mehr Harmonie zu integrieren. Ein Kurs dauert 4 Stunden.

Durchgeführt durch: Sandra Guttstein



Wir fördern die besten Projekte zum Thema „Inklusion“ gegen Mobbing und Rassismus – für Diversity Awareness

im Rahmen unseres Projektes „Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Umgang mit Awareness und Mobbing

Der Begriff Awareness heißt übersetzt Bewusstsein und Achtsamkeit. Für uns bedeutet Awareness einen wertschätzenden und respektvollen Umgang miteinander zu haben und diskriminierende, gewaltvolle Verhältnisse zu minimieren. Es geht darum, Verantwortung füreinander und für sich selbst zu übernehmen.

Ob auf Partys, Festivals, Konferenzen, Ausstellungen, Demonstrationen oder bei anderen Veranstaltungen jeglicher Art kommen viele Menschen zusammen, um sich auszutauschen, Spaß zu haben oder gemeinsam produktiv und kreativ zu sein. Dennoch erleben viele regelmäßig Grenzüberschreitungen, Diskriminierung und Gewalt. Die Auswirkungen können sehr vielfältig sein: von einem ruinierten Abend bis zu langfristigen traumatischen Erkrankungen.

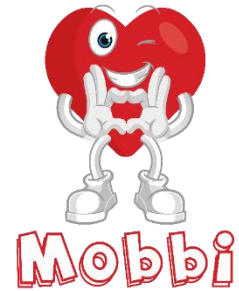
Wir, die Thüringenhilfe e.V. fördern zehn realistisch umsetzbare Mikroprojekte. Ihr reicht ein Konzept mit kreativen und bunten Ideen ein.

Inhalt der Projektförderung:

- ✚ Entwicklung eines Konzeptes für Awareness Schulungen
- ✚ Entwicklung eines Konzeptes für Awareness Workshops

Ziel der Projektförderung:

- ✚ Mit Awareness-Arbeit lernen wir gemeinsam, die Grenzen aller zu respektieren und Diskriminierung und Gewalt entgegenzutreten.
- ✚ Eine Sensibilität und Offenheit für andere Lebensrealitäten und damit verbundene Erfahrungen zu schaffen, aber auch Betroffenen Schutz zu bieten



Ausschreibung – „Mobbi“

2024 Projektförderung Thüringenhilfe e.V.

Wir, die Thüringenhilfe e.V., fördern jährlich zehn realistisch umsetzbare Mikroprojekte und möchten diese finanziell mit jeweils 500,00 € unterstützen.

Für die Projektförderung kann man sich jedes Jahr vom 01.01. bis 30.09. bewerben.

Wie sieht die konkrete Projektidee aus?

Ihr reicht ein Konzept mit kreativen und bunten Ideen zum Projekt rund um das Thema „Mobbi“ ein:

- z.B. Awareness Schulungen
- z.B. Awareness Workshops

Wie läuft die Bewerbung ab?

Die kompletten Bewerbungsunterlagen (Konzept und Bewerbungsantrag) könnt Ihr bis zum 30.09. des Jahres

per Post an:

Thüringenhilfe e.V., Mittelhäuser Straße 76-79, Haus C in 99089 Erfurt

oder

per E-Mail an: post@thueringenhilfe.de
einreichen.

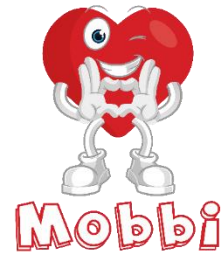
Wann wird die Vergabe bekanntgegeben?

Unser „Mobbi“-Event findet jedes Jahr im November im Zughafen Erfurt statt.

Dort besteht die Möglichkeit das Projekt vorzustellen, wie ein kleiner Messestand.

Auf dem „Mobbi“-Event werden den Geförderten die Spendenschecks überreicht.

Nachhaltigkeit und Vernetzung vor Ort mit Vereinen, Verbänden und Spendern ist ein großer Bestandteil bei unserem „Mobbi“-Event.



Bewerbungsantrag – „Mobbi“

Antragsteller/in:

Verein/Verband/Name

Ort, Straße

Telefon

E-Mail

Projektleitung

Personenanzahl bei der Konzeptentwicklung

Beschreibt kurz das Konzept

Was gibt es sonst noch Wichtiges über Euch?

Mit meiner / unserer Unterschrift bestätigen wir die Richtigkeit der gemachten Angaben und die Voraussetzungen für eine Förderung gelesen zu haben.

Mit meiner / unserer Unterschrift habe ich die Bedingungen zum Datenschutz erhalten, gelesen, verstanden und bestätigt.

Ort, Datum

Unterschrift/en Antragsteller/in



Antrag als Fördermitglied zum Projekt

„Aktiv gegen Gewalt und Mobbing an Schulen“

Hiermit beantrage ich die Aufnahme als förderndes Mitglied ab dem _____

_____	_____
Name	Vorname
_____	_____
Straße	PLZ Wohnort
_____	_____
Geburtsdatum	Telefon/ Mobiltelefon
_____	_____
Beruf/ Schule	E-Mail-Adresse

mein Förderbetrag: _____, _____ € monatlich jährlich

Jede Unterstützung zählt!

Spendenkonto: Thüringenhilfe e.V., IBAN: DE58 8409 4814 5520 3080 72, Volksbank Thüringen Mitte eG

Die Vereinssatzung und die gültige Beitragsordnung erkenne ich verbindlich an.

Die Kündigungsfrist beträgt 3 Monate.

Außerdem bestätige ich, dass ich die umseitig beschriebenen Informationen zum Datenschutz / zu den Persönlichkeitsrechten gelesen und verstanden habe.

Die Vereinssatzung und die gültige Beitragsordnung können eingesehen werden.

Unterschrift Mitglied
(gesetzlicher Vertreter)

Unterschrift Vertreter Verein



Datenschutz / Persönlichkeitsrechte

1.

Der Verein erhebt, verarbeitet und nutzt personenbezogene Daten seiner Mitglieder unter Einsatz von Datenverarbeitungsanlagen zur Erfüllung der in dieser Satzung aufgeführten Zwecke und Aufgaben (z.B. Name und Anschrift, Beruf/ Schule, Bankverbindung, Telefonnummern und E-Mail-Adressen, Geburtsdatum, Lizenzen, Funktionen im Verein).

2.

Durch ihre Mitgliedschaft und die damit verbundene Anerkennung dieser Satzung stimmen die Mitglieder der

- Erhebung,
- Verarbeitung (Speicherung, Veränderung und Übermittlung),
- Nutzung ihrer personenbezogenen Daten im Rahmen der Erfüllung der satzungsgemäßen Aufgaben und Zwecke des Vereins zu. Eine anderweitige Datenverwendung (z.B. Datenverkauf) ist nicht statthaft.

3.

Durch ihre Mitgliedschaft und die damit verbundene Anerkennung dieser Satzung stimmen die Mitglieder außerdem der Veröffentlichung von Bildern, Videos und Namen in Print - und Telemedien sowie elektronischen Medien zu, soweit dies den satzungsgemäßen Aufgaben und Zwecken des Vereins entspricht.

4.

Jedes Mitglied hat im Rahmen der gesetzlichen Vorschriften des Bundesdatenschutzgesetzes das Recht auf

- Auskunft über die zu seiner Person gespeicherten Daten, deren Empfängern sowie den Zweck der Speicherung,
- Berichtigung seiner Daten im Falle der Unrichtigkeit,
- Löschung oder Sperrung seiner Daten.