





Zielgruppe	Angebot	Inhalt/Ziel
Schüler*innen	<b>Lebenskompetenzförderung</b> Stationsspiel „Lebenskünstler“	 <p><b>Dauer:</b> 90-minütiges Stationsspiel  <b>Klassenstufe:</b> 5 -8  <b>Kosten:</b> 1€/pro Person</p> <p>Ziel ist die interaktive Auseinandersetzung mit bestimmten (Risiko-) Situationen zur Förderung persönlicher und sozialer Fähig- und Fertigkeiten.</p>
	<b>Förderung psychischer Gesundheit</b> Workshop „FREE YOUR MINDmatters“	 <p><b>Dauer:</b> 90-minütiger Workshop  <b>Klassenstufe:</b> 5-8  <b>Kosten:</b> 1€/pro Person</p> <p>Ziel ist die Förderung der psychischen Gesundheit, einschließlich Auseinandersetzung mit persönlichen Stärken und Copingstrategien, Informationsvermittlung zu psychischen Störungen, Förderung sozialer Kompetenzen.</p>
	<b>Förderung psychischer Gesundheit</b> Workshop „Mein Leben in Balance“	 <p><b>Dauer:</b> 90-minütiger Workshop  <b>Klassenstufe:</b> 9-12  <b>Kosten:</b> 1€/pro Person</p> <p>Ziel ist die Förderung der psychischen Gesundheit, einschließlich Auseinandersetzung mit persönlichen Lebenslagen, Copingstrategien und Aufzeigen von Hilfe- und Anlaufstellen.</p>
	<b>Stressbewältigung</b> Workshop „Komm mal runter!“	 <p><b>Dauer:</b> 90-minütiger Workshop  <b>Klassenstufe:</b> 5-8  <b>Kosten:</b> 1€/pro Person</p> <p>Ziel ist die Auseinandersetzung mit den eigenen Stressoren &amp; der adäquate Umgang mit (Schul-)Stress, einschließlich Entspannungsübungen und praktischen Tipps gegen Prüfungsangst.</p>

### Mobbingprävention

Workshop „Make a Change - Prävention“



**Dauer:** 90-minütiger Workshop

**Klassenstufe:** 5-8

**Kosten:** 1€/pro Person

Ziel ist die Förderung sozialer Kompetenzen sowie die Auseinandersetzung mit dem Thema Mobbing/Cybermobbing aus Täter\*innen-, Betroffenen- und Umfeldperspektive.

### Mobbingintervention

Workshop „Make a Change - Intervention“



**Dauer:** 90-minütiges Projekt

**Klassenstufe:** 5-8

**Kosten:** 1€/pro Person

Ziel ist die gemeinsame Reflexion des eigenen Verhaltens, der Umgang mit Provokation & Förderung von Problemlösekompetenzen, einschließlich der Erarbeitung von Verhaltensregeln für ein verbessertes Klassenklima.

### Medienkompetenzförderung

Workshop „Smart Restart“



**Dauer:** 90-minütiger Workshop

**Klassenstufe:** 5-6

**Kosten:** 1€/pro Person

Ziel ist die Auseinandersetzung mit dem ersten eigenen Smartphone und den Gefahren. Die Schwerpunkte bilden hier Sicherheitseinstellungen, rechtliche Aspekte, Medienabhängigkeit und Cybergrooming/Cybermobbing.

### Medienkompetenzförderung

Workshop „Follow Us“



**Dauer:** 90-minütiger Workshop

**Klassenstufe:** 7-12

**Kosten:** 1€/pro Person

Ziel die die kritische Reflexion des eigenen Mediennutzungsverhaltens und den Gefahren von Games, Social-Media-Plattformen und Co. Die Schwerpunkte bilden hier Realitätsverzerrungen und fake News auf Social Media Plattformen (Realitätsverzerrungen/Fake News/Werbung), Games (Glücksspiele, jugendgefährdende Inhalte) und der Umgang mit persönlichen Daten.

### Medienkompetenzförderung Wanderausstellung „Follow us!“

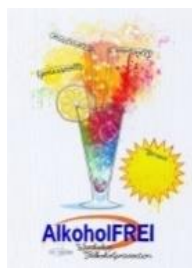


**Klassenstufe:** 7-12

**Kaution:** 50 €

Die Wanderausstellung „Follow us“ ist eine interaktive Ausstellung für Schüler\*innen zum gleichnamigen Workshop. Die Ausstellung kann für eine gewünschte Zeit ausgeliehen und der Schule zur Verfügung gestellt werden, um auch während der Pausenzeiten auf das Thema aufmerksam zu machen und zum Mitmachen anzuregen.

### Alkoholprävention Workshop „AlkoholfREI“



**Dauer:** 90-minütiger Workshop

**Klassenstufe:** 5-8

**Kosten:** 1€/pro Person

- Wissensvermittlung zur Wirkungsweise bzw. zu Nebenwirkungen von Alkohol, langfristigen Risiken von Alkoholmissbrauch sowie zum Jugendschutzgesetz
- Ggf. Reflexion des eigenen Konsumverhaltens und funktionaler Äquivalente

### Nikotinprävention Workshop „RauchFREI“



**Dauer:** 90-minütiger Workshop

**Klassenstufe:** 5-8

**Kosten:** 1€/pro Person

- Wissensvermittlung zu Inhaltsstoffen in Zigaretten/ E-Zigaretten & weiteren Tabak- bzw. Rauchprodukten bzw. Aufklärung über damit zusammenhängende gesundheitliche Risiken
- Verhaltenstraining bei Substanzangebot

### Cannabisprävention Workshop „Cannabis – alles gebongt?“



**Dauer:** 90-minütiger Workshop

**Klassenstufe:** 7-9

**Kosten:** 1€/pro Person

- Wissensvermittlung zur Wirkungsweise bzw. zu den Nebenwirkungen von Cannabis, den langfristigen Risiken und rechtlichen Aspekten

### Koffeinprävention Workshop „Schlaflos?“



**Dauer:** 90-minütiges Projekt  
**Klassenstufe:** 5-8

- Aufklärung über koffeinhaltige Softdrinks, insb. Inhaltsstoffe und gesundheitliche Risiken von Energydrinks, aber auch anderen stark zuckerhaltigen Getränken
- Kritische Auseinandersetzung mit Werbung

### Prävention von Essstörungen Workshops „Bauchgefühl“



**Dauer:** 90-minütiger Workshop  
**Klassenstufe:** 6-8

- Wissensvermittlung zu verschiedenen Essstörungsformen und gesundheitsschädlichen Fitness- und Ernährungstrends
- Kritische Auseinandersetzung mit eigenen, aber auch medial vermittelten Schönheitsidealen
- Reflexion des eigenen Essverhaltens

### Prävention von Sucht Workshops „Sehnsucht“



**Dauer:** 90-minütiger Workshop  
**Klassenstufe:** 5-8  
**Kosten:** 1€/pro Person

- interaktive Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht mit Schwerpunkt auf der Suchtentwicklung, Suchtformen & -merkmale
- Förderung von Meinungsbildung
- Kennenlernen von Hilfsangeboten

### Prävention von Sucht Programm „REBOUND“



**Dauer:** 3 Tag á 6h  
**Klassenstufe:** 5-8  
**Kosten:** 300 €

REBOUND ist ein praxiserprobtes und wissenschaftlich evaluiertes Programm zur Lebens- und Risikokompetenzförderung der bundesweit aktiven FINDER Akademie. Es richtet sich an Jugendliche ab 14 Jahre und thematisiert methodisch abwechslungsreich und interaktiv zum Beispiel die Themen Alkohol, Cannabis und/oder Nikotin. Ziel ist es außerdem, wichtige Sozial- und Selbstkompetenzen zu fördern.

## Fachkräfte

### Methodenset zur Cannabisprävention Schulung „Der grüne Koffer“



**Dauer:** 5 Stunden

**Kosten:** 15€/pro Person (Mindestteilnehmer\*innenzahl 10)

Fortbildungsveranstaltung mit folgenden Schwerpunkten:

- Substanzkunde Cannabis
- Auseinandersetzung mit Haltung & der eigenen Vorbildfunktion
- Kennenlernen von Methoden zur Cannabisprävention mit Kindern & Jugendlichen
- Befähigung zur Umsetzung des Projektes „Grüner Koffer“ in einer Klasse

### Medienkompetenzförderung Schulung „#starkmitmedien“



**Dauer:** 2h

**Kosten:** kostenlos (1 Schulung pro Schuljahr für Kooperationsschulen)

Fortbildungsveranstaltung mit folgendem Schwerpunkt

- digitale Medien & aktuelle Trends
- kindliche Entwicklung & Bedeutung im Jugendalter
- pädagogische Begleitung des Medienkonsums (in der Einrichtung und zu Hause) inkl. Reflexion der eigenen Vorbildrolle sowie einrichtungsinterner Verhaltensregeln
- rechtliche Aspekte: (insb. StGB, KunstUrhG, JuSchG, UN-KRK)
- konkrete Seiten- und Einstellungsempfehlungen

### Suchtprävention & Gesundheitsförderung

Schulung „Grundlagen der Suchtprävention & Gesundheitsförderung“



**Dauer:** 2h

**Kosten:** 100 €

Fortbildungsveranstaltung mit folgenden Schwerpunkten:

- Grundlagen der Suchtprävention & Gesundheitsförderung
- Wissenschaftlich Erkenntnisse & Qualitätsstandards
- Bedeutung des Präventions- bzw. Gesundheitskonzepts im Setting Schule

### Methodenset Suchtprävention

Schulung „Suchtpräventive Methoden für Kinder & Jugendliche“

**SUCHTPRÄVENTIVE METHODEN  
FÜR KINDER  
& JUGENDLICHE**

**Dauer:** 2h

**Kosten:** 100 €

Fortbildungsveranstaltung mit folgenden Schwerpunkten:

- Definition von Sucht (-entwicklung), Ansätze Prävention
- Methoden für den Schulalltag
- Kennenlernen/Anwenden von Methoden für die Einrichtung
- Entwicklung eines eigenen Methodenrepertoires

### Suchtprävention & Substanzkunde

Schulung „Sucht & Drogen mit Schwerpunkt...“

**SUCHT  
& DROGEN**

**Dauer:** 2h

**Kosten:** 100 €

Fortbildungsveranstaltung mit folgenden Schwerpunkten:

- z. B. Cannabis, Alkohol, Nikotin oder Essstörungen
- aktuelle Zahlen & Sachinformationen zu der gewünschten Thematik
- Umgang & Bedeutung im Jugendalter
- Hilfe & Anlaufstellen

### Lebenskompetenzförderung

Schulung „Lebenskünstler“

**lebens  
♥ \*  
o ! Künstler**

**Dauer:** 5h

**Kosten:** 15€/pro Person (Mindestteilnehmer\*innenzahl 10)

Fortbildungsveranstaltung mit folgenden Schwerpunkten:

- Grundlagen der Lebenskompetenzförderung
- Kennenlernen & Umsetzung des „Lebenskünstler“-Koffers
- Umsetzung von Methoden zur Risikokompetenzförderung & Lebenskompetenzförderung

Eltern

**Medienkompetenzförderung**  
Elternabend „#starkmitmedien“



**Dauer: 2h**

**Kosten:** kostenlos (1 Elternabend pro Schuljahr für Kooperationschulen)

Elternabend mit folgenden Schwerpunkten:

- digitale Medien & aktuelle Trends
- kindliche Entwicklung & Bedeutung im Jugendalter
- Empfehlungen zur Medienerziehung inkl. Reflexion der eigenen Vorbildrolle und Austausch untereinander
- rechtliche Aspekte: (insb. StGB, KunstUrhG, JuSchG, UN-KRK)
- konkrete Seiten- und Einstellungsempfehlungen

**Suchtprävention & Substanzkunde**

Elternabend „Sucht & Drogen mit Schwerpunkt...“



**Dauer: 2h**

**Kosten:** 100 €

Elternabend mit folgenden Schwerpunkten:

- z. B. Cannabis, Alkohol, Nikotin oder Essstörungen
- aktuelle Zahlen & Sachinformationen zu der gewünschten Thematik
- Umgang & Bedeutung im Jugendalter
- Hilfe & Anlaufstellen