

2024

# Workshops für Jugendliche



"Wir ernten, was wir säen"

**Jasmin Jordak**

Gewaltprävention - Kinderbeistand- Erziehungshilfe

Jasmin Jordak

1.1.2024

# **„Digitale Medien“**

## **Zielsetzung:**

- Sensibilisierung für den verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien
- Vermittlung von Medienkompetenz in Bezug auf Internet, Social Media und digitale Kommunikation
- Förderung eines reflektierten Umgangs mit eigenen Online-Aktivitäten und dem Konsum digitaler Inhalte
- Aufklärung über Datenschutz, Privatsphäre und Cyber-Sicherheit
- Stärkung des Bewusstseins für den Einfluss digitaler Medien auf die persönliche Entwicklung und das Sozialverhalten
- Förderung von kritischem Denken und Medienanalyse im Internet
- Entwicklung von Strategien zur Prävention von Cybermobbing und Online-Gefahren.

## **Inhalte:**

- Datenschutz und Privatsphäre im Internet
- Umgang mit Social Media und Online-Kommunikation
- Cybermobbing und Umgang mit Online-Konflikten
- Medienkompetenz im Hinblick auf Fake News, Algorithmen, Fake News
- Risiken und Gefahren von digitalen Medien und wie man sich davor schützen kann
- Online-Sucht und Medienbalance im Alltag
- Praktische Übungen und Tipps für einen verantwortungsbewussten Umgang mit digitalen Medien.

## **Methoden:**

- Gruppendiskussionen
- Rollenspiele
- Medienanalyse
- Aktives Zuhören
- Fragetechniken

## **Zeitausmaß:**

- min. 2 UE

# „Erste Hilfe bei Mobbing“

## Zielsetzung:

- Mobbing oder Konflikt unterscheiden
- Mobbing sensibilisieren in der Klasse
- Mobbing Rettungskette aktivieren
- Kausalität von Lerntheorien
- Kooperatives Lernen
- Regeln etablieren - Konsequenzen setzen
- Rollen verstehen
- Gruppendynamik erkennen
- Emotionale Kompetenzen fördern

## Inhalte:

- Basics der Gewalt
- Konflikttypen
- Konfliktarten
- Ursachen von Mobbing
- Mobbing erkennen
- Folgen von Mobbing
- Methoden-Kompetenz

## Methoden:

- Kooperatives Lernen
- Soziogramm
- Soziometrie
- Zielorientierung
- Skalierung
- Gewaltparometer
- Paradoxe Intervention
- Storytelling
- FASTA
- Anonyme Blitzumfrage

## Zeitausmaß:

- min. 3 UE

# **„Solidarität und Zivilcourage“**

## **Zielsetzung:**

- Sensibilisierung für gesellschaftliche Herausforderungen und die Bedeutung von Solidarität
- Stärkung des Engagements für soziale Gerechtigkeit und Unterstützung von Benachteiligten
- Förderung von Empathie und Mitgefühl für Menschen in Notlagen
- Entwicklung von Zivilcourage und Handlungsfähigkeit in kritischen Situationen
- Stärkung des Zusammenhalts in der Gemeinschaft und Förderung von sozialer Verantwortung
- Vermittlung von Strategien zur aktiven Unterstützung und Solidarität in der Gesellschaft
- Aufbau eines Bewusstseins für die Bedeutung von Solidarität für ein friedliches Zusammenleben.

## **Inhalte:**

- Definition und Bedeutung von Solidarität und Zivilcourage
- Beispiele für solidarisches Verhalten und zivilcouragierte Handeln in der Geschichte und Gegenwart
- Ursachen von Unsolidarität und fehlender Zivilcourage
- Strategien zur Förderung von Solidarität in der Gesellschaft
- Handlungsmöglichkeiten und konkrete Maßnahmen zur Unterstützung von Bedürftigen
- Übungen und Rollenspiele zur Stärkung von Zivilcourage und Empathie
- Diskussion über die Rolle jedes Einzelnen in der Förderung von Solidarität und Zivilcourage.

## **Methoden:**

- Gruppendiskussionen
- Rollenspiele
- Brainstorming
- Videos
- Projektarbeit

## **Zeitausmaß:**

- min. 2 UE

# **„Musik mit Gewalt“**

## **Zielsetzung:**

- Sensibilisierung für die Bedeutung von Texten und Inhalten in musikalischen Werken im Kontext von Gewalt
- Reflektion über den Einfluss von Musik mit gewalttätigen Inhalten auf das Verhalten und die Einstellungen der Hörer\*innen
- Herstellung eines Bewusstseins für Gewaltverherrlichung und -verharmlosung in der Musik
- Förderung einer kritischen Auseinandersetzung mit gewalttätigen Musiktexten und -videos
- Entwicklung von Strategien zur Bewältigung und Prävention von negativen Auswirkungen von gewalttätiger Musik
- Stärkung der Empathie und des Verständnisses für Opfer von Gewalt und Diskriminierung
- Schaffung eines aktiven Dialogs über die Verantwortung von Musiker\*innen und der Musikindustrie im Umgang mit Gewaltthemen in der Musik.

## **Inhalte:**

- Analyse von gewalttätigen Songtexten und Musikvideos aus verschiedenen Genres
- Diskussion über die Wirkung von Gewalt in der Musik auf das Verhalten und die Einstellungen der Hörer\*innen
- Reflektion über die Ursachen und Auswirkungen von Gewaltverherrlichung in der Musik
- Sensibilisierung für die persönliche Verantwortung im Umgang mit gewalttätiger Musik
- Gemeinsame Erarbeitung von Lösungsansätzen zur Prävention von Gewalt durch Musik.

## **Methoden:**

- Musikanalyse
- Kreative Aktivitäten
- Reflektionsübungen
- Gruppenarbeit

## **Zeitausmaß:**

- min. 2 UE

## **„Miteinander statt Gegeneinander“**

### **Zielsetzung:**

- Förderung von Teamarbeit und Kooperation
- Stärkung des Gemeinschaftssinns und des Zusammenhalts
- Reduzierung von Konflikten und Förderung von konstruktiven Lösungsansätzen
- Entwicklung von Empathie und Verständnis für die Perspektiven anderer
- Aufbau von Kommunikationsfähigkeiten und Konfliktlösungskompetenzen
- Schaffung eines respektvollen und achtsamen Miteinanders
- Förderung eines harmonischen und kooperativen Arbeits- und Lebensumfelds.

### **Inhalte:**

- Bedeutung von Teamwork und Zusammenarbeit
- Übungen und Spiele zur Förderung von Gruppendynamik und Zusammenhalt
- Kommunikationsübungen zur Verbesserung der Teamkommunikation
- Konfliktlösungsstrategien und Konfliktpräventionstechniken
- Empathieübungen zur Stärkung des Verständnisses für die Perspektiven anderer
- Reflexion über individuelle Stärken und Schwächen im Team

### **Methoden:**

- Bewegungsspiele
- Vertrauensübungen
- Partnerübungen

### **Zeitausmaß:**

- min. 2 UE

# **„Menschenrechte/Kinderrechte“**

## **Zielsetzung:**

- Bildung eines Bewusstseins für die Verletzung von Menschenrechten und Kinderrechten weltweit
- Vermittlung von Wissen über die UN-Menschenrechts- und Kinderrechtskonventionen
- Förderung von Empathie und Solidarität mit Menschen in prekären Lebenssituationen
- Stärkung der Achtung und Wertschätzung gegenüber unterschiedlichen Kulturen und Lebensweisen
- Entwicklung von Handlungskompetenzen zur Verteidigung und Förderung von Menschenrechten und Kinderrechten
- Förderung von Engagement und Aktivismus für die Einhaltung von Menschenrechten und Kinderrechten in der eigenen Umgebung und darüber hinaus.

## **Inhalte:**

- Einführung in die wichtigsten Menschenrechte und Kinderrechte nach den UN-Konventionen
- Vertiefung in ausgewählte Artikel und Themen der Menschenrechte und Kinderrechte
- Diskussion über Herausforderungen und Verletzungen von Menschenrechten und Kinderrechten in verschiedenen Ländern und Kontexten
- Vorstellung von Organisationen und Initiativen, die sich für Menschenrechte und Kinderrechte einsetzen
- Austausch und Vernetzung der Teilnehmer\*innen zur Stärkung des Engagements für Menschenrechte und Kinderrechte.

## **Methoden:**

- Fachlicher Input
- Spiele
- Quiz
- Gruppenarbeit

## **Zeitausmaß:**

- min. 2 UE

## „Konfliktlösung“

### **Zielsetzung:**

- Vermittlung von Techniken zur Konfliktprävention
- Förderung von Fähigkeiten zur konstruktiven Konfliktbewältigung
- Stärkung der Fähigkeit zur Kommunikation und Verhandlung in Konfliktsituationen
- Entwicklung von Empathie und Verständnis für die Perspektive des Gegenübers
- Aufbau von Konfliktlösungskompetenzen und Konfliktmanagement-Fähigkeiten
- Förderung von Teamarbeit und Zusammenarbeit in konfliktreichen Situationen

### **Inhalte:**

- Grundlagen der Konflikttheorie und Konfliktarten
- Analyse von Konfliktsituationen und Identifizierung der Ursachen von Konflikten
- Kommunikationstechniken zur Konfliktlösung, wie aktives Zuhören und gewaltfreie Kommunikation
- Verhandlungsstrategien und Kompromissfindung
- Praktische Übungen zur Konfliktlösung und -prävention
- Fallbeispiele und Rollenspiele zur Anwendung der erlernten Konfliktlösungsstrategien.

### **Methoden:**

- Sammeln von Konfliktthemen
- Kleingruppenarbeiten
- Übungen aus der Gewaltfreien Kommunikation
- Aktives Zuhören

### **Zeitausmaß:**

- min. 2 UE

# **„Identität und Rollenbilder“**

## **Zielsetzung:**

- Reflexion über die eigene Identität und die verschiedenen Einflussfaktoren auf die Identitätsbildung
- Sensibilisierung für die Vielfalt von Identitäten und die Bedeutung der Akzeptanz und Toleranz gegenüber unterschiedlichen Identitäten
- Auseinandersetzung mit Rollenbildern und Stereotypen in Gesellschaft, Medien und Kultur
- Förderung eines gesunden Selbstwertgefühls und einer positiven Körperwahrnehmung
- Stärkung der Fähigkeit zur Selbstreflexion und Selbstakzeptanz
- Ermutigung zur Entfaltung der eigenen Stärken und Talente jenseits von traditionellen Geschlechts- und sozialen Rollenbildern
- Schaffung eines Bewusstseins für die Notwendigkeit von inklusiven und diversitätsbewussten Gesellschaften.

## **Inhalte:**

- Definition und Bedeutung von Identität und Rollenbildern
- Reflexion über die verschiedenen Einflüsse auf die Identitätsbildung (z.B. Kultur, Geschlecht, Ethnizität, Sexualität, Religion)
- Analyse von Stereotypen und Vorurteilen in Bezug auf Identität und Rollenbilder
- Diskussion über die Auswirkungen von Rollenbildern auf das Selbstbild und die soziale Interaktion
- Säulen der Identität
- Stärkung der individuellen Selbstakzeptanz und des Selbstwertgefühls

## **Methoden:**

- Wertefindung durch Selbstreflexion
- Medienanalyse
- Gruppenarbeiten

## **Zeitausmaß:**

- min. 2 UE

## **„Formen der Gewalt“**

### **Zielsetzung:**

- Sensibilisierung für verschiedene Formen von Gewalt, einschließlich physischer, verbaler, emotionaler und struktureller Gewalt
- Aufklärung über die Ursachen und Hintergründe von Gewalt
- Förderung des Bewusstseins für die Verantwortung jedes Einzelnen im Umgang mit Gewalt und Gewaltprävention
- Stärkung der Fähigkeit, Gewalt zu erkennen, zu benennen und ihr entgegenzutreten
- Entwicklung von Strategien zur Prävention und Intervention bei Gewaltsituationen
- Förderung einer gewaltfreien und respektvollen Kultur und der Fähigkeit, Konflikte friedlich zu lösen.

### **Inhalte:**

- Definition und Vorstellung verschiedener Formen von Gewalt
- Diskussion über die Ursachen und Hintergründe von Gewalt
- Sensibilisierung für die Rolle von Sprache, Medien und Kultur bei der Verbreitung von Gewalt
- Erkennung und Prävention von Gewalt in persönlichen Beziehungen, Schulen, am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft
- Entwicklung von Lösungsstrategien zur Intervention bei Gewaltsituationen und zur Förderung eines gewaltfreien Zusammenlebens
- Reflexion über die eigene Verantwortung im Umgang mit Gewalt und die Möglichkeiten zur Gewaltprävention in verschiedenen Kontexten.

### **Methoden:**

- Soziogramm
- Skalierung
- Gewaltparameter
- Rollenspiele
- Gruppenarbeit

### **Zeitausmaß:**

- min. 2 UE

# **„Grenzverletzungen erkennen-reagieren“**

## **Zielsetzung:**

- Sensibilisierung für verschiedene Arten von Grenzverletzungen, wie körperliche, emotionale, verbale oder sexuelle Übergriffe
- Vermittlung von Wissen über die Auswirkungen von Grenzverletzungen auf die Betroffenen
- Entwicklung von Fähigkeiten zur Erkennung und Einschätzung von potenziellen Grenzverletzungen
- Stärkung des Selbstbewusstseins und des Sicherheitsgefühls im Umgang mit Grenzüberschreitungen
- Verständnis für die Bedeutung von klaren Grenzen und die Kommunikation der eigenen Grenzen
- Förderung von Handlungsmöglichkeiten und Strategien zur angemessenen Reaktion auf Grenzverletzungen

## **Inhalte:**

- Definition und Arten von Grenzverletzungen
- Sensibilisierung für die Folgen von Grenzverletzungen für die betroffenen Personen
- Aufklärung über die Bedeutung von persönlichen Grenzen und die Kommunikation dieser Grenzen
- Erkennung von Warnzeichen und Signalen für mögliche Grenzverletzungen
- Empowerment und Stärkung des Selbstbewusstseins zur angemessenen Reaktion auf Grenzüberschreitungen
- Rolle von Intervention, Unterstützung und präventiven Maßnahmen bei Grenzverletzungen
- Übungen zur Selbstverteidigung und zum Erstellen von Grenzen zur Verbesserung der persönlichen Sicherheit
- Ressourcen und Unterstützungssysteme für diejenigen, die von Grenzverletzungen betroffen sind.

## **Methoden:**

- Fachlicher Input
- Aktives Zuhören
- Selbstverteidigung und Selbstbehauptung
- Empathieübungen
- Rollenspiele

## **Zeitausmaß:**

- min. 2 UE

# **„Bis ich sage STOP-Sexualität im Jugendalter“**

## **Zielsetzung:**

- Aufklärung über sexuelle Rechte und Selbstbestimmung im Jugendalter
- Sensibilisierung für die Bedeutung von Zustimmung, Grenzen und Respekt in sexuellen Beziehungen
- Vermittlung von Wissen über sexuelle Gesundheit, Verhütungsmethoden und sexuell übertragbare Infektionen
- Förderung eines positiven Körperbildes und einer gesunden sexuellen Entwicklung
- Stärkung des Selbstbewusstseins und der Fähigkeit zur selbstbestimmten Entscheidungsfindung in intimen Beziehungen
- Entwicklung von Kommunikationsfähigkeiten zur offenen und respektvollen Kommunikation über sexuelle Bedürfnisse und Grenzen
- Sensibilisierung für die Prävention von sexuellem Missbrauch und sexueller Belästigung im Jugendalter.

## **Inhalte:**

- Aufklärung über wichtige Aspekte der sexuellen Gesundheit, einschließlich Verhütungsmethoden und Schutz vor sexuell übertragbaren Infektionen
- Diskussion über die Bedeutung von Einvernehmlichkeit, Zustimmung und Grenzen in sexuellen Beziehungen
- Entwicklung von Fähigkeiten zur Kommunikation über sexuelle Bedürfnisse, Wünsche und Grenzen
- Aufklärende Gespräche über sexuelle Identität und Orientierung
- Reflexion über Medien- und Gesellschaftseinflüsse auf das Bild von Sexualität im Jugendalter
- Sensibilisierung für sexuellen Missbrauch und sexuelle Belästigung sowie Maßnahmen zur Prävention und zum Schutz
- Unterstützung bei der Entwicklung eines positiven Körperbildes und einer gesunden sexuellen Entwicklung.

## **Methoden:**

- Informationsvermittlung
- Gruppenarbeit
- Recherche
- Wahrnehmungs- und Achtsamkeitsübung
- Interaktive Übungen

## **Zeitausmaß:**

- min. 2 UE