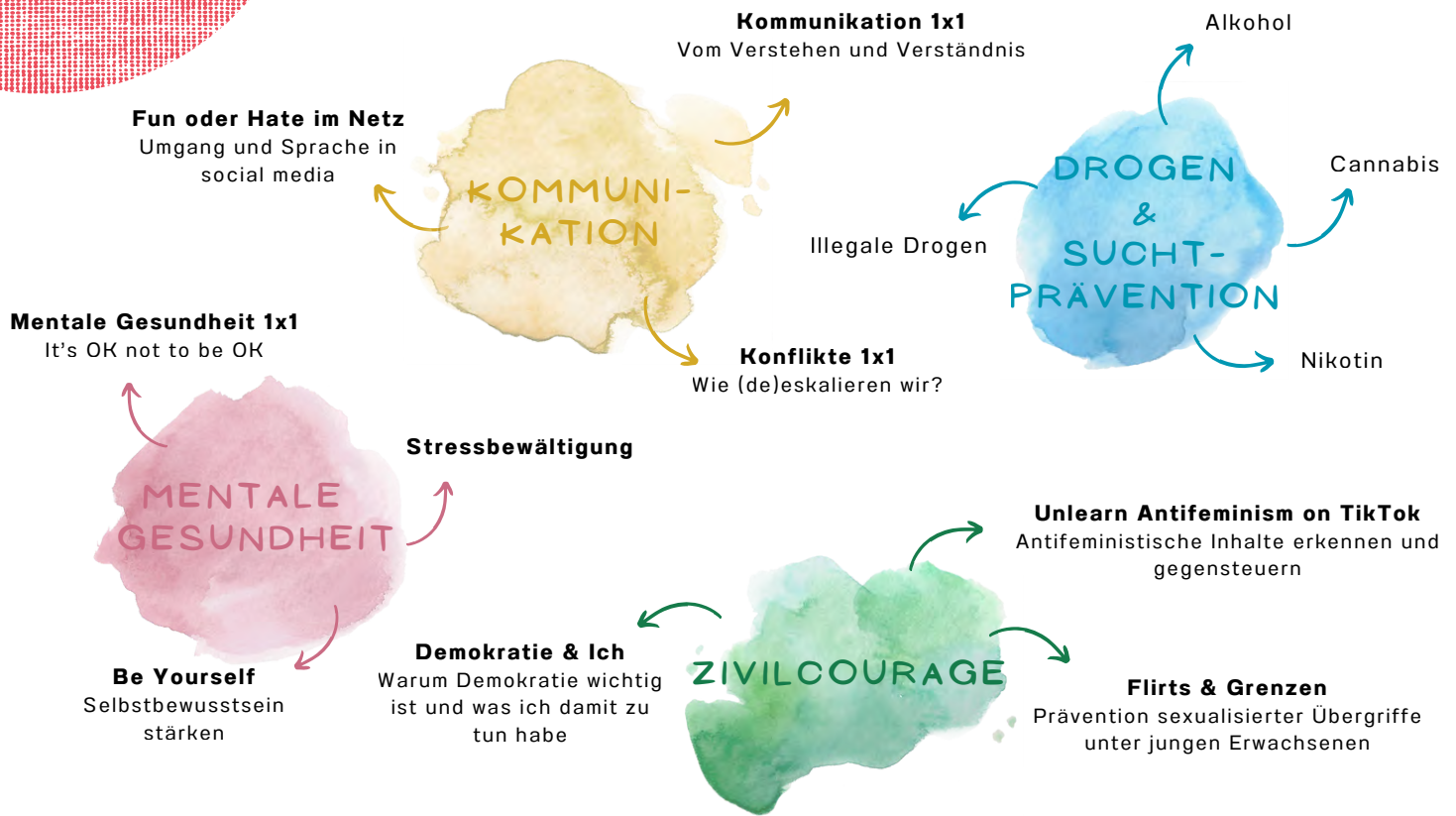


1. Halbjahr
2025/26

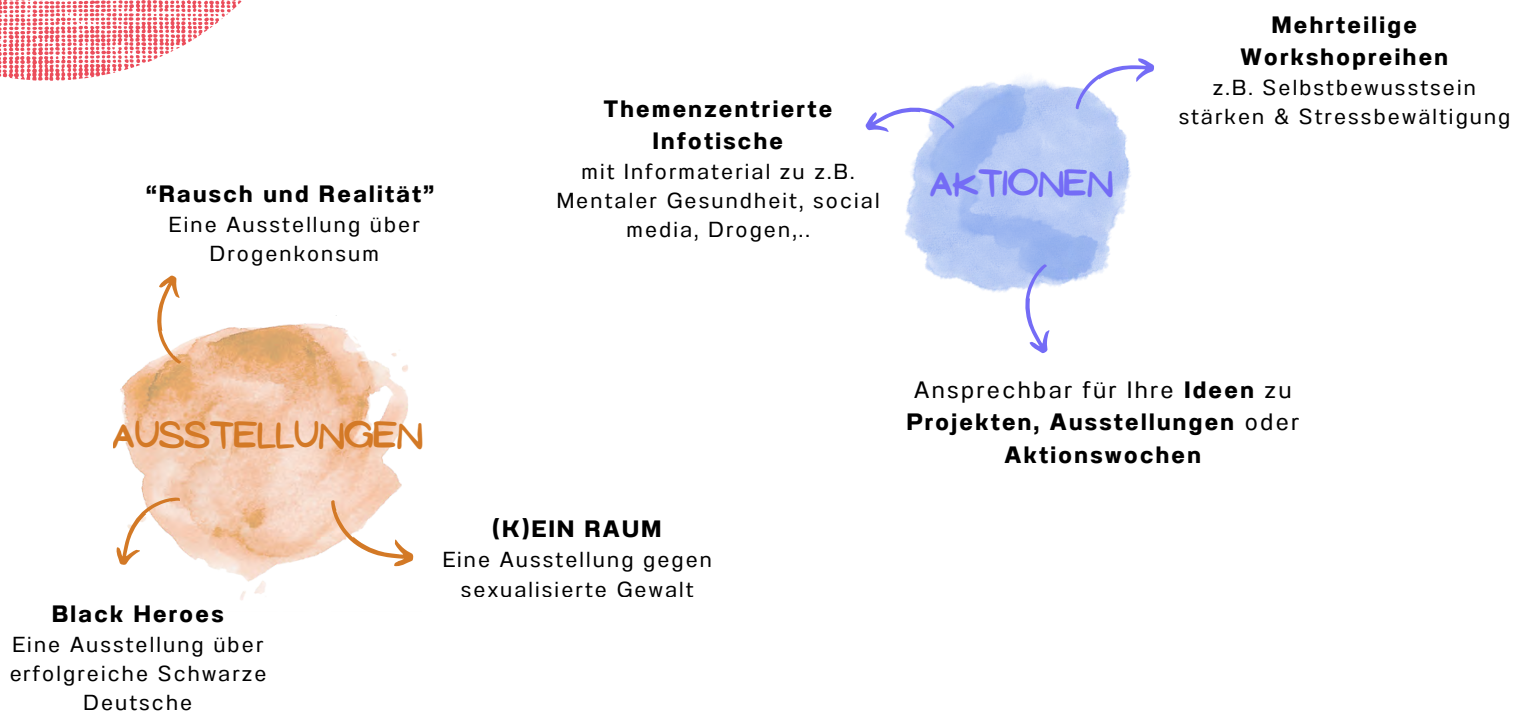
Workshopangebote von MoBS



Alle Workshops gibt es in einer **Kurzversion** (90min) und einer **Langversion** (180min)

1. Halbjahr
2025/26

Weitere Angebote von MoBS



1. Halbjahr
2025/26

MENTALE GESUNDHEIT

Alle Workshops gibt es in einer
Kurzversion
(90min) und einer
Langversion
(180min)

Mentale Gesundheit 1x1

It's OK not to be OK

Dieser Workshop trägt dazu bei, die mentale Gesundheit und das Wohlbefinden der Schüler*innen zu stärken. Er soll dabei unterstützen, ohne Scham und Vorurteile über psychische Belastungen zu sprechen und gemeinsam Strategien und Ideen zu entwickeln, die zur Stärkung der mentalen Gesundheit beitragen. Er verfolgt das Ziel, psychische Belastungen zu entstigmatisieren und die Sensibilität und das Wissen über mentale Gesundheit sowie über Unterstützungsmöglichkeiten zu erhöhen.

Be Yourself

Selbstbewusstsein stärken

In diesem Workshop wollen wir uns konkret mit den eigenen Bedürfnissen und Grenzen auseinandersetzen. Gemeinsam machen wir uns auf die Suche nach einer Definition von Selbstbewusstsein und beleuchten die verschiedenen Ebenen. Dabei wird ebenso deutlich, dass ein stärkendes Umfeld und eine positive Klassengemeinschaft das eigene Selbstbewusstsein festigen kann. Der Fokus liegt während des gesamten Workshops auf den eigenen Stärken und Ressourcen.

Stressbewältigung

Dieser Workshop dient als Einstieg in das komplexe Themenfeld der Stressbewältigung. Er besteht aus einer Mischung aus persönlicher Stressorenermittlung, Psychoedukation zum Thema Stress und Erproben von konkreten Entspannungstechniken. Die Schüler*innen können hier aus einer Vielzahl (Traumreise, Progressive Muskelentspannung, Autogenes Training,...) selbst wählen. Wir wollen dem Austausch über bewährte Strategien Raum geben, neue Methoden ausprobieren und die Selbstreflexion fördern.

Diese beiden Workshops lassen sich z.B. gut in **Kombination** buchen. Dabei hat sich bewährt, "Be Yourself" als ersten Teil und "Stressbewältigung" als zweiten Teil durchzuführen.

1. Halbjahr
2025/26

DROGEN & SUCHTPRÄVENTION

Alle Workshops gibt es in einer
Kurzversion
(90min) und einer
Langversion
(180min)

Rausch und Realität

Eine Ausstellung über
Drogenkonsum

Die Ausstellung besteht aus ca. 30 Infoplaten über Sucht, Rauchen, Alkohol, Cannabis und illegale Drogen. Dazu bieten wir 90-minütige Begleitworkshops an. Hier wählen die Schüler*innen eines der Themen zur Vertiefung. In zwei Kleingruppen gehen wir insbesondere auf Schutzfaktoren ein und vermitteln Wissen.

Bereits gebucht:
Berufsschulzentrum:
12.01.2025 - 13.02.2025

Suchtprävention im Bereich Alkohol, Nikotin und illegale Drogen

Die Workshops im Bereich der Suchtprävention lassen sich für jeden Themenschwerpunkt getrennt voneinander buchen.

Wir greifen die Themen "Sucht" und "Konsum" und deren Unterschiede auf. Dabei werden Risiko- und vor allem persönliche Schutzfaktoren beleuchtet. Anschließend liegt der Fokus auf dem gewählten Schwerpunkt. Wir klären gemeinsam Halbwissen auf und informieren interaktiv über Folgen und Risiken des Konsums. Dabei beziehen wir die Lebenswelt der Schüler*innen mit ein. Ziel soll sein, die eigene Konsum- und Risikokompetenz zu stärken.

Cannabisprävention

Der Workshop orientiert sich am von der Villa Schöpfung konzipierten Programm "Cannabis - quo vadis?". Die Schüler*innen werden über die Risiken und Wirkweisen des nichtmedizinischen Cannabiskonsums aufgeklärt. Dabei decken wir gemeinsam bestehende Mythen rund um das Thema Cannabis auf. Im lockeren und interaktiven Rahmen sollen Unklarheiten beseitigt, Nichtkonsument*innen in ihrer Haltung bestärkt und Konsument*innen dazu angeregt werden, ihren Konsum kritisch zu reflektieren. Ebenso lernen die Schüler*innen die neuen rechtlichen Bestimmungen in einem Quiz besser kennen.

1. Halbjahr
2025/26

ZIVILCOURAGE

Alle Workshops gibt es in einer
Kurzversion
(90min) und einer
Langversion
(180min)

Flirts & Grenzen

Prävention sexualisierter Übergriffe unter jungen Erwachsenen

Ziel dieses Workshops ist es, gemeinsam mit Jugendlichen Schutzprozesse gegen sexualisierte Übergriffe in ihrem sozialen Umfeld zu etablieren und einzuüben und dabei ihre lebensweltlichen Erfahrungen und kollektiven Aushandlungen in der Gruppe einzubeziehen. Dabei wollen wir zum einen die eigene Körperwahrnehmung in Bezug auf Übergriffe schulen, das Wissen über Übergriffe erhöhen und so die Handlungsmacht erweitern.

Dieser Workshop kann auch als Begleitworkshop zur Ausstellung "(K)EIN RAUM" von Frauenhorizonte angeboten werden.

Demokratie & Ich

Warum Demokratie wichtig ist und was ich damit zu tun habe

In diesem Workshop machen wir uns gemeinsam mit den Schüler*innen auf die Suche nach Antworten zu folgenden Fragen:

- Was macht demokratische Gesellschaften aus?
- Wo sehe ich Ungerechtigkeiten in der Realität?
- Wo und wie kann ich selbst in meinem Alltag demokratisch handeln?
- Wie kann das Vertrauen in Demokratie gestärkt werden?
- In was für einer Gesellschaft möchte ich leben?

Wir geben Kurzinputs und regen interaktiv zur Selbstreflexion an.

Unlearn Antifeminismus on TikTok

Antifeministische Inhalte erkennen und gegensteuern

Der Workshop soll zur kritischen Auseinandersetzung mit antifeministischen Inhalten auf TikTok und verwandten Social-Media-Plattformen anregen sowie das Zusammenspiel von rechten Ideologien und Antifeminismus verdeutlichen. Er zielt darauf ab, Jugendliche und junge Erwachsene zu befähigen, antifeministische Narrative zu erkennen, deren Verbreitungsmechanismen zu verstehen und eigene Handlungsstrategien im digitalen Raum zu entwickeln. Der Workshop orientiert sich an einem von medialen Pfaden und der Universität Köln entwickelten Konzept. Er verbindet medienpädagogische und politische Bildung aus intersektionaler Perspektive und stärkt Medienkompetenz sowie demokratisches Handeln im digitalen Raum.

1. Halbjahr
2025/26

KOMMUNIKATION

Alle Workshops gibt es in einer
Kurzversion
(90min) und einer
Langversion
(180min)

Kommunikation 1x1

Vom Verstehen und Verständnis

Wir alle kommunizieren unterschiedlich. Anhand praktischer Übungen lernen die Schüler*innen andere Perspektiven einzunehmen und ihr Gegenüber (besser) zu verstehen.

Zudem nähern wir uns Grenzen von (verletzender) Sprache und beleuchten unterschiedliche Kontexte.

Im Workshop besprechen wir einige Faktoren, die eine gelingende Kommunikation möglich machen und informieren über Grundlagen.

Konflikte 1x1

Wie (de)eskalieren wir?

Dieser Workshop kann als Teil 2 zu Kommunikation 1x1 gesehen werden. Die Frage "Wie entstehen eigentlich Konflikte?" eröffnet den Workshop. Ziel des Workshops ist es, eigene Konfliktmuster zu erkennen und diese reflektieren zu können. Gemeinsam werden in Kleingruppen Ausstiegsmöglichkeiten aus der Konflikt-Eskalationsspirale entwickelt.

Fun oder Hate im Netz

Umgang & Sprache in social media

Wie kommunizieren wir in sozialen Netzwerken und welche positiven Einflüsse haben sie auf unser Leben? Welche Risiken und Herausforderungen begegnen uns im Netz? Welche Inhalte werden im Internet geteilt und was davon ist strafbar? Was ist digitale Gewalt und wie können wir damit umgehen? Wie können Mitlesende eingreifen?

Gemeinsam mit den Schüler*innen wollen wir Antworten auf diese und angrenzende Fragen finden.

Diese beiden Workshops lassen sich z.B. gut in **Kombination** buchen. Dabei hat sich bewährt, "Kommunikation 1x1" als ersten Teil und "Konflikte 1x1" als zweiten Teil durchzuführen.

**1. Halbjahr
2025/26**

Rausch und Realität Eine Ausstellung über Drogenkonsum

Die Ausstellung besteht aus ca. 30 Infoplatakten über Sucht, Rauchen, Alkohol, Cannabis und illegale Drogen. Dazu bieten wir 90-minütige Begleitworkshops an. Hier wählen die Schüler*innen eines der Themen zur Vertiefung. In zwei Kleingruppen gehen wir insbesondere auf Schutzfaktoren ein und vermitteln Wissen.

Bereits gebucht:
Berufsschulzentrum:
12.01.2025 - 13.02.2025

AUSSTELLUNGEN

(K)EIN RAUM

Die Ausstellung "(K)EIN RAUM" ist eine von der Beratungsstelle Frauenhorizonte konzipierte Wanderausstellung zu den Themen Sexismus, sexualisierte Gewalt und Diskriminierung. Die Ausstellung ist direkt bei der Beratungsstelle (ausstellung@frauenhorizonte.de) anfragbar und wird dann vor Ort in der Schule aufgebaut.

Das Angebot von MoBS wäre, 90minütige Begleitworkshops zur Ausstellung durchzuführen.

Diese Workshops ähneln im Konzept den Workshops "Flirts & Grenzen - Prävention sexualisierter Übergriffe unter jungen Erwachsenen"

(Beschreibung s. unter der Überschrift "Zivilcourage") und beinhalten zusätzlich den begleiteten Besuch der Ausstellung.

Black Heroes

Die Ausstellung "Black Heroes" präsentiert in 22 farbenfrohen Porträts erfolgreiche Schwarze Deutsche, die mit ihren Geschichten rassistische Klischees und Stereotype aufbrechen, sei es als Schwarze Mathematiklehrerin, Fechterin, Dirigent, CEO, als Politikerin oder als Illustratorin. Ihre Lebensgeschichten machen Mut, den eigenen Weg trotz aller Widerstände zu gehen und niemals aufzugeben – inspirierend für uns alle! Die laminierten Porträts in DIN A3 stehen mit gedruckten und laminierten Begleittexten unentgeltlich zur Verfügung. Die Herausgeber*innen Guy Kabengele und Kerstin Finkelstein lesen auf Anfrage gegen Honorar aus dem Buch und/oder führen durch die Ausstellung (Kontaktaufnahme über den Verlag Jacoby & Stuart).

Die Ausstellung kann über uns ausgeliehen und zusammen mit pädagogischem Begleitmaterial am Berufsschulzentrum Bissierstraße abgeholt werden.

**1. Halbjahr
2025/26**

AKTIONEN

Mehrteilige Workshopreihen

Da unsere Workshops einen präventiven Charakter haben und Nachhaltigkeit ein Merkmal von erfolgreicher Prävention ist, bieten wir auch aufeinander aufbauende Workshopreihen an, die sich über das gesamte Schuljahr ziehen können oder in Form von Aktionswochen stattfinden.

Bewährt haben sich hier Kombinationen wie "Be Yourself - Selbstbewusstsein stärken" und "Stressbewältigung" oder "Kommunikation 1x1 - Vom Verstehen und Verständnis" und "Konflikte 1x1 - Wie (de)eskalieren wir?".

Welche Kombination wäre für Ihre Klasse passend?

Themenzentrierte Infotische

Gerne bieten wir (im Rahmen von Workshops oder Ausstellungen) themenzentrierte Infotische an Ihrer Schule an.

Wir informieren mithilfe von Flyern zu unseren Schwerpunktthemen und weisen auf die spezialisierten Beratungsstellen hin.

Ansprechbar für Ideen

Gerne sind wir ansprechbar für Projekte oder Ideen, die Sie an Ihren Schulen planen und umsetzen wollen.

Dies könnten Ausstellungen sein, bei denen wir bspw. Begleitworkshops entwickeln und anbieten können oder Aktionswochen, zu denen wir mit passenden Workshops beitragen können.

Kommen Sie gerne auf uns zu. Wir freuen uns gemeinsam mit Ihnen spannende Projekte durchzuführen.

Mobile Berufsschulsozialarbeit - MoBS -



Verena Steinmann, Liz Friedrich und Sedy Khalaj



Wir sind erreichbar unter



0761- 201 74 91
0176- 129 678 08



verena.steinmann@caritas-freiburg.de
oder
mobs@kurve-org.de

BÜROZEITEN:
MONTAG - DONNERSTAG
9 - 17 UHR
RAUM 048 IM BSZ

Unser Angebot gilt für **alle** öffentlichen,
beruflichen Schulen in Freiburg und ist
kostenlos.

Alle unsere Workshops bestehen aus
Interaktion, Reflexion und Input.

Die Workshops haben eine **präventive
Ausrichtung.**

Wir freuen uns auf Ihre **Anfrage** –
Schreiben Sie uns gerne eine Mail mit
Terminvorschlägen, kommen Sie vorbei oder
rufen Sie uns an!

Sollte Ihre Klasse **andere Bedarfe** (inhaltlich,
zeitlich,..) haben, erarbeiten wir gerne ein
passendes Format zusammen.