



ab 8:30 Uhr	Ankunft und Anmeldung
9:00 Uhr	Begrüßung und Einführung Zonya Dengi und Carsten Völtzke Leitung Landeskoordination Berlin Vorstellung der Workshopthemen und Referent*innen Auswahl der Workshops
10:10 Uhr	Workshops Phase I
11:30 Uhr	Pause mit kalten Getränken und Snacks
12:00 Uhr	Workshops Phase II Fortsetzung der Workshops
13:20 Uhr	Abschlussplenum Stimmen zum Tag und Verabschiedung Ausgabe der Teilnahmebescheinigungen
14:00 Uhr	Verabschiedung, Ende der Veranstaltung

Workshop 1

Cyber-Mobbing ist nicht cool

Stefan Müller, Sexualpädagoge und psychologischer Berater

Mobbing in der Schule ist ein weit verbreitetes Phänomen. Eine besondere Form, Mitschüler*innen und Lehrkräfte zu diffamieren, zu belästigen und zu nötigen, ist das Cyber-Mobbing. Anonymität und fehlende soziale Kontrolle lassen die Hemmschwelle sinken, während Täter*innen häufig gar nicht mitbekommen, wie sich Betroffene fühlen und welchen Schaden sie erleiden. Der Workshop sucht Antworten auf folgende Fragen: Was ist Cyber-Mobbing (und was nicht)? Warum mobben Täter*innen andere? Wie geht es den Betroffenen? Und welche Werkzeuge gibt es, um Cyber-Mobbing entgegenzuwirken?

Workshop 2

Mentale Gesundheit & Du

Elisa Spikker, Dare2Care

Mentale Gesundheit betrifft uns alle – trotzdem gibt es noch viele Vorurteile und Mythen. In diesem Workshop sprechen wir offen darüber, was mentale Gesundheit bedeutet und warum es wichtig ist, darüber zu reden. Wie können wir unsere eigenen Gefühle und Bedürfnisse besser verstehen und Stressauslöser erkennen? Gemeinsam schauen wir, welche Strategien in schwierigen Situationen wirklich helfen und was langfristig guttut. So entwickelt Ihr Ideen, wie Ihr besser für Euch sorgen und mit Herausforderungen umgehen könnt.

Workshop 3

Deine Botschaft. Dein Plakat. Deine Wirkung!

Katrin Gömann, Anti-Mobbing-Referentin und Kunstlehrerin

Wie kann ein Plakat laut werden, ohne ein Wort zu sagen? Gestalte dein eigenes Anti-Mobbing-Plakat und entdecke, wie Farben, Bilder, Schrift und Gestaltung zusammenwirken – und welche Regeln ein Plakat braucht, damit seine Botschaft sofort ins Auge fällt. Gestalte deine Idee. Setze ein Zeichen. Mach Mobbing sichtbar – und Zusammenhalt stark!

Workshop 4

Zusammen statt gegeneinander – Anti-Mobbing-Training

Jacobine Filippov und Daniel Dermitzel, KonfliktHaus e. V.

Was ist eigentlich Mobbing – und was „nur“ Ausgrenzung? Wann ist etwas Petzen und wann ist es richtig, sich Hilfe zu holen? In diesem Workshop geht's darum, sich selbst und andere besser zu verstehen, Gefühle wahrzunehmen und Konflikte fair und konstruktiv zu lösen. Mit coolen Bewegungs-, Kommunikations- und Kooperationsübungen, Selbsterfahrung und Teamwork probieren wir gemeinsam aus, was hilft, wenn es schwierig wird, und wie wir am besten zusammenhalten können!

Workshop 5

Mach doch kein Theater – sei doch nicht so empfindlich...!

Lutz Bublitz, Theaterpädagoge

Mobbing, Ausgrenzung und Gewalt finden im Alltag auf dem Schulhof oder jetzt verstärkt im Netz statt. Wie könnt Ihr Euch wehren? Wie könnt Ihr die Mauer des Schweigens durchbrechen? Hier geht es um Eure Erfahrungen als Opfer, Zeuge oder Täter*in! Lasst uns die Mauer des Schweigens durchbrechen, lasst uns drüber reden. Lasst uns gemeinsam „spielerisch“ Szenen entwickeln und nach Lösungsmöglichkeiten suchen. Wir machen „Theater“, nicht weil wir so empfindlich sind, sondern gerade weil wir empfindsam sind und unsere Stimme erheben!

Workshop 6

Hier wird gemobbt – und jetzt?

Kathrin Kirschey und Wolfram Metzger-Eisner,

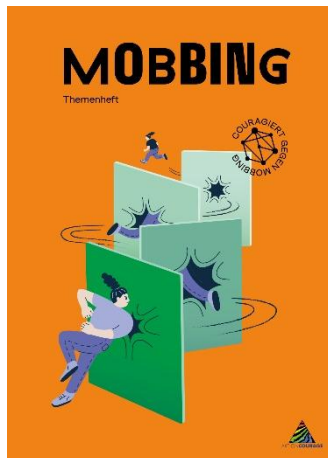
Fachstelle proRespekt

Einmischen, wegschauen oder Hilfe holen? Was kann ich tun, wenn ich Mobbing beobachte, und was braucht es, damit ein Einschreiten gegen Mobbing tatsächlich gelingt? Mit Euren Erfahrungen, praktischen Übungen und Standbildern probieren wir verschiedene Situationen aus und sprechen darüber, welche Möglichkeiten und Verantwortlichkeiten Schüler*innen und Pädagog*innen haben und wo man Unterstützung erhält.

Mobbing und Cybermobbing kommen in allen Altersgruppen und sozialen Milieus vor. Die psychischen Folgen für Betroffene sind bekannt. Dennoch wird das Phänomen oft erst angesprochen, wenn ein akuter Fall vorliegt.

Klar ist auch: Mobbing hört nie von allein auf. Es braucht die ganze Schulgemeinschaft, Schüler*innen und Pädagog*innen, um Mobbing effektiv und nachhaltig entgegenzuwirken. Ein angstfreies Schulklima hilft, Aggressionen abzubauen, und klare Regeln setzen deutliche Grenzen.

Heute zeigen Expert*innen Euch in der Werkstatt gegen Mobbing bewährte Zugänge zum Umgang mit Mobbing und stellen Euch Ansätze vor, die dauerhaft in den Schulalltag integriert werden können. Zudem bieten die Workshops die Möglichkeit für einen schulübergreifenden Erfahrungsaustausch.



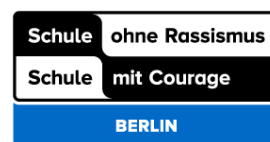
Das Themenheft bietet Anregungen und Tipps, um Mobbing in Schulen wie Freizeiteinrichtungen im Vorfeld zum Thema zu machen und so im besten Fall zu verhindern. In seinem Zentrum stehen Veranstaltungsformate und Materialien, die im Rahmen des Modellprojekts „Couragiert gegen Mobbing“ entwickelt wurden. Das Heft macht zudem deutlich, welche Rolle Rassismus, Antisemitismus und andere Ideologien der Ungleichwertigkeit bei der Entstehung von Mobbing spielen.

Das Themenheft „Mobbing“ wurde von Aktion Courage e. V. im Projekt „Couragiert gegen Mobbing“ herausgegeben und vom Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend gefördert.

Das Themenheft kann als pdf heruntergeladen oder bestellt werden unter courage-shop.schule-ohne-rassismus.org.



Eine Veranstaltung von:



Gefördert durch



im Rahmen von



Mit freundlicher Unterstützung von:



Besucht uns auf unserer Webseite



und auf Instagram



Werkstatt gegen Mobbing

Dienstag, 29. September 2026
9 bis 14 Uhr

Jugendkulturzentrum „Die Weisse Rose“
Martin-Luther-Straße 77, 10825 Berlin

