



**Helden e.V.**  
#nichtmitmir



# Seminar- und Workshopangebot



Seminare für Schüler,  
Lehrer, Schulsozialarbeiter  
und Eltern,  
gegen **(Cyber-)Mobbing** und  
**Rassismus**





# Einleitung

## Helden e.V. - Wer wir sind und was wir tun

**Der Helden e.V. wurde im Jahre 2015 von Psychologen, Sozialarbeitern und Erlebnispädagogen gegründet, um ein sinnvolles und nachhaltiges Workshop-Angebot gegen (Cyber-)Mobbing und Rassismus zu schaffen.**

**Die Grundidee unserer Arbeit basiert auf der Sensibilisierung für sozialpsychologische Effekte. Sie lässt sich am besten anhand des folgenden Beispiels erläutern:**

Im Jahr 2002 hat der Sender BBC versucht, das berühmte Stanford Prison Experiment zu replizieren. Bei der ersten Durchführung von Philip Zimbardo im Jahre 1971 kam es nach wenigen Tagen zu gewalttätigen Übergriffen, sowohl durch die Häftlinge, als auch durch die Wärter. Obwohl die Studierenden den Versuchsbedingungen damals zufällig zugeteilt wurden und die politische Stimmung zu der Zeit unter den Studierenden sehr antiautoritär war, haben verschiedene sozialpsychologische Effekte dazu geführt, dass das Experiment



nach wenigen Tagen abgebrochen werden musste. Der Versuch von BBC das Experiment zu replizieren ist gescheitert. Die Häftlinge haben sich in der BBC Variante sehr gut mit den Wärtern verstanden und es kam zu keinerlei Übergriffen oder Problemen zwischen den beiden Gruppen. Warum hat die Replizierung nicht geklappt? Die Antwort hierauf ist einfach. Das Experiment war 31 Jahre nach der ersten Durchführung einfach schon viel zu bekannt und die Versuchspersonen haben aus den Fehlern der ersten Generation gelernt.

*Wächter und Gefangene beim Stanford Prison Experiment von 1971  
Quelle: PrisonExp.org*

Wenn ich sensibel für die Mechanismen bin, welche mich manipulieren, kann ich mich dagegen wehren und meine eigenen Entscheidungen treffen - auch unter dem Druck, der von einer Gruppe oder einer Autorität ausgeht. Die Sensibilisierung für diese Prozesse ist das Ziel der Heldenakademie.

Um diese Sensibilisierung zu realisieren haben wir die klassischen Experimente der Sozialpsychologie zu ethisch und moralisch vertretbaren Methoden abgewandelt, so dass wir sie heute mit allen Arten von Gruppen durchführen können. Wir haben sie außerdem mit höchst wirksamen erlebnispädagogischen Elementen, Geschichten von Helden, Storytelling Elementen und mit kleinen Mutproben verbunden und daraus die Heldenakademie geschaffen, welche das Herzstück unserer Arbeit ist.



Eine große Unterstützung bei unserer Arbeit war Professor Philip Zimbardo, der damalige Versuchsleiter des Stanford-Prison-Experiments, welchen wir sowohl in Europa als auch in den USA mehrfach getroffen haben, um von ihm zu lernen. Er selbst hat im Jahre 2011 das Heroic Imagination Project (HIP) gegründet. Er verfolgt dabei das Ziel, Schüler und Studierende weltweit zu Helden auszubilden, die sich für andere stark machen und die als Botschafter für ein couragiertes Verhalten stehen. Wir sind sehr stolz seit dem Jahr 2017 lizenzierter Partner zu sein und seine Ideen in Deutschland weitertragen zu dürfen.



Seit dem Jahr 2015 ist unser Angebot deutlich gewachsen. Wir konnten viele Unterstützer gewinnen und viele Schüler zu Helden ausbilden. Wir freuen uns auch Sie und Ihre Schule kennenlernen zu dürfen und gemeinsam mit Ihnen etwas gegen (Cyber)Mobbing und Rassismus zu tun.

Mit freundlichen Grüßen

**Sven Fritze**  
Erster Vorsitzender

**Thorsten Kröber**  
Zweiter Vorsitzender



## Seminar- und Workshopangebot für Schüler

### Heldenakademie gegen (Cyber-)Mobbing

**(Cyber-)Mobbing ist ein komplexes Phänomen, bei welchem jeder Schüler einer Klasse seine Rolle einnimmt. Sei es als Tatverantwortlicher, Geschädigter, Unterstützer, Verteidiger oder Zuschauer. In unserer Heldenakademie sensibilisieren wir Ihre Schüler für ihre eigene Rolle in einer (Cyber-)Mobbing-Situation und befähigen sie sich im Klassen- oder Schulkontext gegen (Cyber-)Mobbing zu positionieren.**

Durch Experimente, bei denen die Schüler lernen, welche sozialpsychologischen Prozesse dazu führen, dass Einzelne ausgewählt, ausgegrenzt und fertiggemacht werden, bekommen sie die Chance bereits die ersten Warnzeichen zu erkennen und sich so für ihre Mitschüler einzusetzen. Ein besonderes Augenmerk wird hier auf den Bystander-Effekt gelegt. So lernen die Schüler, dass jeder für das Wohlergehen jedes anderen im Klassenkontext verantwortlich ist. Sie werden ermutigt und befähigt, vom Zuschauer, Tatverantwortlichen oder Unterstützer zum Verteidiger zu werden.

Neben den Experimenten und der Wissensvermittlung wird durch erlebnispädagogische Elemente am Zusammenhalt der Klasse gearbeitet, so dass die Heldenakademie die ganze Zeit spannend bleibt und sich für die Schüler wie ein Abenteuer mit der ganzen Klasse anfühlt, bei dem die Schüler ganz nebenbei zu Helden ausgebildet werden.



### Steckbrief Heldenakademie gegen (Cyber-)Mobbing

#### Mindestteilnehmerzahl

15 Schüler

#### Veranstaltungsort

Schule, Jugendherberge, Tagungshaus

#### Dauer des Seminars

1,5 bis 5 Tage

Bei mehrtägigen Programmen wird von unseren Trainern außerdem geprüft, ob in der Klasse aktuell ein Vorfall vorliegt. Sollte dies der Fall sein, wird dieser von unseren Trainern bearbeitet, so dass nach dem Programm wieder mit voller Energie in den Schulalltag gestartet werden kann.

Die Heldenakademie kann ab der 5. Klasse gebucht werden. Während der Fokus bei älteren Klassen auf den sozialpsychologischen Experimenten liegt, ist bei jüngeren Klassen der erlebnispädagogische Anteil größer. Die Heldenakademie ist so für jede Altersstufe geeignet und holt die Schüler da ab, wo sie aktuell stehen.

**„ Zuerst dachte ich, er mag mich. Jetzt wissen alle, wie ich nackt aussehe! “**

Lena, 13 Jahre

**Cybermobbing ist Alltag an unseren Schulen und hat unmittelbar und langfristig schmerzliche Folgen für die Opfer.**

Die einzigen, die effektiv etwas gegen dieses Problem unternehmen können, sind die MitschülerInnen. Helfen Sie uns, diese stark und mutig zu machen, damit sie Helden und Heldinnen sein können, wenn es darauf ankommt.

**Fragen und Antworten**

**zum Thema Mobbing:**

[www.helden-ev.de/nichtmitmir](http://www.helden-ev.de/nichtmitmir)



**Helden e.V.**

#nichtmitmir



## Heldenakademie gegen Rassismus

**In den letzten Jahren hat sowohl der offene als auch der verdeckte Rassismus neue Formen angenommen und versucht auf verschiedene Arten wieder salonfähig zu werden. In der Heldenakademie gegen Rassismus gehen wir mit Ihren Schülern den Ursachen von Rassismus auf den Grund. Wir machen durch Experimente spürbar, wie schnell es zu einer Ausgrenzung einer bestimmten Gruppe kommen kann und erklären die psychologischen Hintergründe dahinter.**

Wir beleuchten außerdem den geschichtlichen Rahmen in Deutschland, bringen aktuelle Geschehnisse in einen zeitgeschichtlichen Kontext und reflektieren diese mit Ihren Schülern. Bei unserer Arbeit orientieren wir uns an keiner politischen Richtung, sondern arbeiten ausschließlich auf Basis des Grundgesetzes.

Gemeinsam mit Ihren Schülern beleuchten wir Wege, wie sie selbst demokratisch aktiv werden und sich für eine offene, tolerante und anti-rassistische Gesellschaft einsetzen können. In diesem Kontext beschäftigen wir uns nicht nur mit Rechtsradikalität, sondern auch mit anderen Formen der Ausgrenzung von Gruppen, wie zum Beispiel mit dem fundamentalen Islamismus.

Die Heldenakademie gegen Rassismus wird primär an der Wewelsburg durchgeführt. Ein Besuch der Ausstellung „Ideologie und Terror der SS“ im Museum der Wewelsburg ist fester Bestandteil des Programms. Die Ausstellung zeigt die lokale Geschichte der SS-Tätigkeiten und des örtlichen Konzentrationslagers – eingebettet in eine umfangreiche Gesamtausstellung.



### Steckbrief Heldenakademie gegen Rassismus

#### Mindestteilnehmerzahl

15 Schüler

#### Veranstaltungsort

Wewelsburg, in Einzelfällen auch an anderen Orten

#### Dauer des Seminars

1,5 bis 5 Tage

Die Ausstellung wird nach dem Besuch mit ihren Teilnehmern reflektiert und mit dem vorherigen Workshop in Verbindung gebracht. So werden ihre Schüler gut ausgestattet sich gegen rassistisches Gedankengut zu schützen und einzusetzen.

**„Zuerst sagten sie, ich soll nach Hause gehen! Dann bin ich nicht mehr zur Schule!“**

Hedda 15 Jahre

Rassismus gehört nicht der Vergangenheit an. Alltagsfaschismus ist in unseren Schulen präsent und muss verhindert werden.

Die einzigen, die effektiv etwas gegen dieses Problem unternehmen können, sind die MitschülerInnen. Helfen Sie uns, diese stark und mutig zu machen, damit sie Helden und Heldinnen sein können, wenn es darauf

**Fragen und Antworten  
zum Thema Mobbing:**

[www.helden-ev.de/nichtmitmir](http://www.helden-ev.de/nichtmitmir)



**Helden e.V.**  
#nichtmitmir



## Akuthilfe

**Wenn es zu einem (Cyber-)Mobbing-Vorfall gekommen ist, muss sehr schnell gehandelt werden, um den Schaden so weit wie möglich einzugrenzen. Gemeinsam mit Ihnen untersuchen wir den Vorfall, schauen, wie groß die Gefahr ist, die von diesem ausgeht und unterstützen Sie dabei, die richtigen Schritte einzuleiten. Wir starten direkt eine Intervention mit der ganzen Klasse, um die Geschädigten zu schützen und schnell wieder einen normalen Schulalltag einkehren zu lassen.**

In unserer Akuthilfe arbeiten wir systemisch. Das bedeutet, dass wir die Situation nicht nur mit dem Geschädigten und dem Tatverantwortlichen bearbeiten, sondern die ganze Klasse mit einbeziehen. Je nach Art des Vorfalls werden außerdem auch die Fachlehrer sowie die Eltern der betroffenen Kinder miteinbezogen.

Bei unserem Vorgehen geht es primär um den Schutz der Geschädigten und weniger darum einen Schuldigen zu finden. So kann in der betroffenen Klasse eine Atmosphäre geschaffen werden, die dazu führt, dass die Bedrohungssituation aufgelöst wird und der Schüler wieder in die Klassengemeinschaft integriert wird.

Zum Ende einer Intervention reflektieren wir die entstandene Situation mit den Lehrenden und gegebenenfalls der Schulleitung und erarbeiten Wege, mit denen ähnliche Situationen in Zukunft verhindert werden können.



## Steckbrief Heldenakademie

### Akuthilfe

#### Mindestteilnehmerzahl

15 Schüler

#### Veranstaltungsort

Schule, Jugendherberge, Tagungshaus

#### Dauer des Seminars

3 bis 5 Tage





**„Zuerst haben sie ja nur  
gelacht. Dann nicht mehr!“**

**Daniel, 14 Jahre**

**Mobbing ist keine Bagatelle und nicht nur in  
der direkten Situation für die Opfer  
schmerzlich, sondern oft ein Leben lang.**

Die einzigen, die effektiv etwas gegen dieses Problem  
unternehmen können, sind die MitschülerInnen. Helfen Sie  
uns, diese stark und mutig zu machen, damit sie Helden  
und Heldinnen sein können, wenn es darauf ankommt.

**Fragen und Antworten**

**zum Thema Mobbing:**

[www.helden-ev.de/nichtmitmir](http://www.helden-ev.de/nichtmitmir)



**Helden e.V.**  
#nichtmitmir



## Seminare für Lehrer, Schulsozialarbeiter und Eltern

### „(Cyber-)Mobbing“ und „Rassismus“

**Wie entsteht (Cyber-)Mobbing? Was ist der Unterschied zwischen Snapchat und Twitter? Wer wird zum Tatverantwortlichen, wer zum Geschädigten und warum gucken alle anderen eigentlich nur zu? Welche wichtige Rolle hat der Lehrer in diesem System? Was muss man eigentlich tun, wenn es einen Vorfall gibt und was sollte man besser unterlassen?**



All diese Fragen beantworten wir Ihnen in unserer „Heldenakademie für Multiplikatoren“. In diesem Workshop bekommen Sie nicht nur Materialien und Methoden an die Hand, um präventiv mit Ihren Schülern gegen (Cyber-)Mobbing zu arbeiten, sondern auch einen Leitfaden, wie Sie sicher und souverän auf einen akuten (Cyber-)Mobbing-Vorfall in Ihrer Schule reagieren können. Zusätzlich gibt es eine Einführung in die aktuellen Medien, die von den Schülern genutzt werden. In diesem Kontext wird vermittelt, welches Risikopotential von diesen ausgeht.

Neben der Wissens- und Methodenvermittlung arbeiten wir mit den Lehrkräften und Sozialarbeitern an der Haltung, die man einnehmen kann, wenn man mit einem (Cyber-)Mobbing-Vorfall konfrontiert wird. Außerdem identifizieren wir die typischen Fehler, die bei der Bearbeitung einer (Cyber-)Mobbing-Attacke gemacht werden und vermitteln Wege, diese sinnvoll zu umgehen.

### Steckbrief Heldenakademie für Multiplikatoren

#### Mindestteilnehmerzahl

keine

#### Veranstaltungsort

Schule, Jugendherberge, Tagungshaus

#### Dauer des Seminars

1 bis 5 Tage



## Elternabende zum Thema (Cyber-) Mobbing

**Was kann ich dagegen tun, dass mein Kind Leidtragender von (Cyber-)Mobbing wird? Was sind Warnzeichen? Oder ist mein Kind vielleicht sogar einer der Tatverantwortlichen? Welche Apps und wieviel digitale Medien sind okay?**

Bei unseren Elternabenden zum Thema (Cyber-)Mobbing erklären wir, wie eine (Cyber-)Mobbing-Situation entsteht, welche Rollen die Kinder dabei einnehmen und was Eltern dafür tun können ihr Kind davor zu schützen einer der Akteure zu werden. Wir vermitteln, welche große Gefahr von (Cyber-)Mobbing ausgeht und welche Folgen es sowohl für Geschädigte als auch für Tatverantwortliche haben kann.



Wir erklären, wie Sie sich als Eltern verhalten sollten, wenn Sie merken, dass Ihr Kind in eine solche Situation involviert ist und geben Ihnen das Rüstzeug an die Hand auf Augenhöhe mit Ihren Kindern zu kommunizieren.

In einem kurzen Exkurs weisen wir außerdem auf die Gefahren hin, welche von Sexting oder Cybergrooming ausgehen und erarbeiten, wie Sie ihr Kind davor schützen können.

Unsere Elternabende können sowohl präventiv als Informationsangebot gebucht werden, als auch im Rahmen einer „Akuthilfe“, falls es bereits zu einem Vorfall gekommen sein sollte.

### Elternabend zum Thema

### (Cyber-)Mobbing

#### Mindestteilnehmerzahl

keine

#### Veranstaltungsort

Schule, Jugendherberge, Tagungshaus

#### Dauer des Seminars

3 Stunden



## **Integration des Heldenkonzepts**

### **in die Schule**

Nicht nur Ihre Schüler oder Ihre Lehrkräfte, sondern Ihre ganze Schule kann gegen (Cyber-) Mobbing stark gemacht werden. Mit der Integration des Heldenkonzeptes in Ihre Schule unterstützen wir Sie dabei, ein System aufzubauen, das der Prävention und Intervention bei (Cyber-)Mobbing dient und begleiten Sie dabei – und das ist der entscheidende Punkt – dieses nachhaltig aufrechtzuerhalten.

#### **Bestandteile des Heldenkonzepts sind:**

- Eine Heldenakademie mit erlebnispädagogischer Ausrichtung in der Jahrgangsstufe 5
- Eine Heldenakademie mit präventiver Ausrichtung in der Jahrgangsstufe 8
- Angebot und Ausbildung einer Courage AG, in welcher sich die Schüler gegen (Cyber-) Mobbing und Rassismus einsetzen und so als Multiplikatoren und Ansprechpartner unter den Schülern agieren
- Lehrerfortbildungen zum Thema (Cyber-)Mobbing und Rassismus
- Erarbeitung eines Leitfadens zur Krisenintervention in Ihrer Schule
- Einrichtung einer Steuergruppe in der Schule
- Vernetzung mit kommunalen Partnern

**Mit dem Heldenkonzept können Sie bei Konflikten schnell und sicher agieren.**





**“I applaud the Hero Academy’s efforts to build everyday heroes. Through increasing students’ self-awareness and sensitivity to the power of situations on our behavior, they are helping to create a better world.”**

*Philip Zimbardo, emeritierter Professor für Psychologie  
an der Stanford University (USA)*

*Initiator des „Stanford-Prison-Experiments“*





## Mit folgenden Jugendherbergen

## arbeiten wir zusammen

Unsere Seminare und Workshops können wir überall durchführen. Wir brauchen nur einen Raum und ein kleines Außengelände. Manche Orte bieten jedoch besonders gute Voraussetzungen und haben sich in der Vergangenheit bewährt, so dass wir Ihnen die folgenden Jugendherbergen und Jugendgästehäuser besonders empfehlen können:

### **Jugendherberge Horn-Bad Meinberg**

Jahnstraße 36  
32805 Horn-Bad Meinberg

### **Jugendherberge Bad Driburg**

Schirrmannweg 1  
33014 Bad Driburg

### **Jugendgästehaus Bielefeld**

Hermann-Kleinewächter-Straße 1  
33602 Bielefeld

### **Jugendherberge Rüthen**

Am Rabenknapp 4  
59602 Rüthen

### **Jugendherberge Wewelsburg**

Burgwall 17  
33142 Büren-Wewelsburg

### **Jugendherberge Brilon**

Hölsterloh 3  
59929 Brilon

### **Jugendgästehaus Petershagen**

Mindener Straße 51  
32469 Petershagen

### **Jugendherberge Detmold**

Schirrmannstraße 49  
32756 Detmold



Foto: DJH Jugendherbergen in Westfalen-Lippe

## Kontakt und Buchung

**Helden – Verein für Nachhaltige Bildung  
und Persönlichkeitsentwicklung e.V.**

Kirchstraße 16b  
33161 Hövelhof

## So erreichen und buchen Sie uns

### Telefon

05257/506 2163

### E-Mail

[info@helden-ev.de](mailto:info@helden-ev.de)

### Web

[www.helden-ev.de](http://www.helden-ev.de)



**Helden e.V.**  
#nichtmitmir



**Helden e.V.**  
#nichtmitmir

**Der Helden e.V. macht Seminare für Schulklassen  
und alle anderen Arten von Gruppen, mit dem  
Ziel (Cyber-)Mobbing und Rassismus zu verhindern  
und Zivilcourage zu stärken.**