



Heldenakademie

Couragiert einen Normen- und Werterahmen schaffen, in dem alle so sein können, wie sie möchten.

„Von jetzt auf gleich war da dieses Gefühl, ganz allein dazustehen. Von den vorher besten Freunden ignoriert, während andere dich ständig beleidigen und Gerüchte über dich verbreiten. Dann wurde ich aus Chat-Gruppen entfernt und ich wusste einfach nicht, was ich falsch gemacht hatte.“

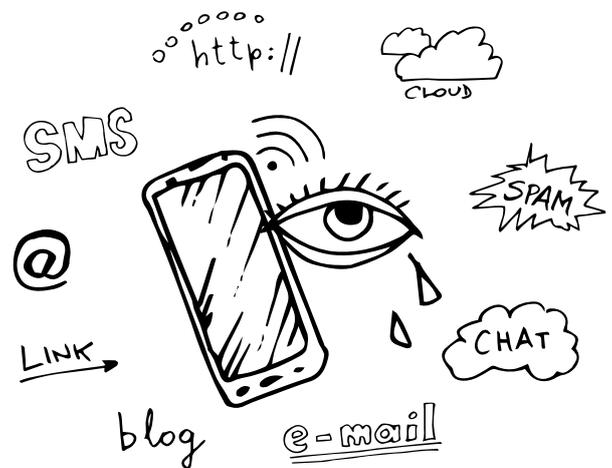
Teilnehmer Jasper (13 Jahre) über seine Erfahrungen mit Mobbing

Problem

Es gibt kaum Schulen ohne Mobbing

Geschichten wie die von Jasper sind leider kein Einzelfall und begegnen uns in unseren Programmen sehr häufig. Das Thema (Cyber-)Mobbing hat über die Jahre hinweg leider nicht an Aktualität und Dringlichkeit weiter zugenommen. Gerade auch durch die zunehmende Digitalisierung sind die Zahlen von Cybermobbingfällen in den letzten Jahren enorm gestiegen.

Fast **zwei Millionen Kinder und Jugendliche in Deutschland waren schon einmal von (Cyber-)Mobbing betroffen** (Studie Cyberlife III, 2020). Die Folgen sind vielfältig und reichen von geringem Selbstwertgefühl und Schlafstörungen bis hin zu Depressionen, Suizidgedanken sowie Suizid.



Mit der Heldenakademie möchten wir auch die Schüler und Schülerinnen Ihrer Schule zu Helden und Heldinnen ausbilden, die wissen, dass alles, was sie tun, einen Unterschied machen kann.

Unser Lösungsansatz

Die Heldenakademie

Auf der Basis langjähriger Praxiserfahrungen im Bereich Erlebnispädagogik sowie der Expertise im Bereich Sozialpsychologie haben wir mit der **Unterstützung von Prof. Philip Zimbardo**, dem Begründer des Stanford-Prison-Experiments, ein einzigartiges Workshopkonzept geschaffen.

Eines der Kernanliegen unseres Vereins besteht darin, junge Menschen in der Heldenakademie zur Heldin oder zum Helden werden zu lassen. Dazu werden diese ermutigt, für sich und andere Verantwortung zu übernehmen, ihre eigenen Werte und Wünsche zu verteidigen und nicht wegzuschauen, wenn die Situation aktives Handeln erfordert.

Im Hinblick auf die Förderung von Zivilcourage und der Prävention von (Cyber-)Mobbing und Rassismus stehen die Sensibilisierung für Entstehungsprozesse von Gewalt, Ausgrenzung und Mobbing, die Befähigung zum Eingreifen und die Etablierung eines prosozialen Normen- und Werterahmen gleichermaßen im Fokus.



Einzigartige Methodenkombination



Erlebnispädagogische Teamaufgaben



Sensibilisierung für sozialpsychologische Effekte



Etablierung eines positiven Normen- und Werterahmens



Die Heldenakademie in Ihrer Klasse:

Sie möchten Ihrer Klasse ein besonderes Erlebnis ermöglichen, bei dem die Schülerinnen und Schüler ...

- für die Entstehung von (Cyber-)Mobbing, Rassismus und Ausgrenzung sensibilisiert werden?
- lernen, auf die eigenen Bedürfnisse und die Bedürfnisse anderer zu achten?
- in ihrem Selbstvertrauen und der eigenen Kritikfähigkeit gestärkt werden?
- Verantwortung für sich selbst und für andere übernehmen?
- in ihrem Selbstwirksamkeitserleben gestärkt werden?
- als Klassengemeinschaft zusammenwachsen?
- für die eigenen Grenzen sensibilisiert werden?
- eine Menge Spaß haben?

Dann stehen wir Ihnen gerne für eine persönliche Beratung zur Verfügung.

Erfahrungen von Teilnehmenden

„Auch nach einem Jahr hatte die Klasse noch einen sehr starken Zusammenhalt. Die Schülerinnen und Schüler haben sich gegenseitig unterstützt und ihre „Teamaufgabe“ erfolgreich fortgesetzt.“

– Lehrerin

„Mir ist das vorher gar nicht so klar gewesen, dass, wenn ich bei Mobbing nichts mache, es für das Opfer so ist, als würde ich es tolerieren. Und da macht es einen richtig großen Unterschied, ob ich mich entscheide zu handeln oder nicht. Gerade bei Mobbing, kann das Nichtstun sehr schlimme Folgen haben.“

– Teilnehmer

Sie möchten mehr erfahren?

Dann schauen Sie hier vorbei:

Hier geht's zum [Video](#)



bit.ly/VideoHeldenakademie

Hier geht's zum [Wirkbericht](#)



bit.ly/WirkungHeldenakademie

Wenn Sie Interesse an der **Heldenakademie** haben, rufen Sie uns an oder schreiben Sie uns eine Mail.

0521 – 38 47 86 04 | anfrage@helden-ev.de
Mehr Infos auf www.helden-ev.de

Der Helden e.V. in Social Media



2020 ausgezeichnet mit dem Förderpreis „Cybermobbing – Aufklärung, Prävention und Hilfe“ der help and hope Stiftung.