



Workshop

BILDUNGSEINRICHTUNGEN

SOZIALE MEDIEN UND MENTALE GESUNDHEIT



Gemeinsam gegen Cybermobbing

Mag. Anna-Sophie Standl
Dipl. Mentaltrainerin

www.dis-connect.me
0699/11006146
a.standl@dis-connect.me

Workshop für

KINDER AB 8



THEMA

Cyber-Mobbing beschreibt das gezielte Bloßstellen, Beleidigen, Belästigen oder Bedrohen von Personen mithilfe digitaler Kommunikationsmittel wie Smartphones, sozialen Netzwerken oder Messengern. Es geschieht meist anonym oder in Gruppen und zieht sich oft über einen längeren Zeitraum hin. Besonders Kinder und Jugendliche sind betroffen, da ihre Lebensrealität stark von digitalen Medien geprägt ist. Mit der Zunahme digitaler Kommunikation, insbesondere während der Corona-Pandemie, ist Cyber-Mobbing zu einem wachsenden Problem geworden, das viele Schulen, Familien und Lehrkräfte vor große Herausforderungen stellt.

ZIEL

Der Workshop von dis-connect.me hat das Ziel, Kinder und Jugendliche über Cyber-Mobbing aufzuklären und sie zu stärken:

- Prävention: Sie lernen, wie sie sich selbst vor Cyber-Mobbing schützen und wie sie sensibel mit anderen umgehen.
- Handlungskompetenz: Sie entwickeln Strategien, wie sie im Ernstfall reagieren und sich Hilfe holen können.
- Empathie und Gemeinschaft: Durch Teambuilding-Spiele und Reflexionsrunden wird das Miteinander in der Klasse gestärkt, um ein unterstützendes Umfeld zu schaffen.

Der Workshop richtet sich an Schulen, um sowohl Kinder und Jugendliche als auch Lehrkräfte und Eltern für das Thema Cyber-Mobbing zu sensibilisieren und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, wie sie virtuelle Gewalt erkennen und bekämpfen können.

Gemeinsam setzen wir ein Zeichen gegen Cyber-Mobbing – für eine stärkere und sicherere digitale Gemeinschaft!

INHALT

1. Definition und Formen von Cyber-Mobbing:
 - Was ist Cyber-Mobbing, und wie unterscheidet es sich von herkömmlichem Mobbing?
 - Beispiele für Cyber-Mobbing wie Hatespeech, das Verbreiten privater Bilder, Gerüchte oder Beleidigungen in Chats und sozialen Netzwerken.
2. Warum kommt es zu Cyber-Mobbing?
 - Psychologische Hintergründe: Warum werden Menschen zu Täter:innen?
 - Rolle von Gruppenzwang und Anonymität im Internet.
3. Wer ist beteiligt?
 - Die verschiedenen Rollen bei Cyber-Mobbing: Täter:innen, Mitläufer:innen, Zuschauer:innen und Opfer.
 - Wie Gruppendynamiken Cyber-Mobbing fördern können.
4. Folgen von Cyber-Mobbing:
 - Emotionale und psychische Auswirkungen auf die Betroffenen, wie Angst, Depression oder sozialer Rückzug.
 - Auswirkungen auf das Schulklima und die Gemeinschaft.
5. Was kann man gegen Cyber-Mobbing tun?
 - Präventive Maßnahmen: Wie kann man sich selbst und andere schützen?
 - Was tun, wenn man betroffen ist? Strategien, wie man Hilfe bekommt und reagiert.
 - Die Rolle von Eltern, Lehrkräften und Mitschüler:innen bei der Unterstützung Betroffener.
6. Gemeinsame Übungen und Teambuilding-Spiele:
 - Praktische Übungen zur Stärkung von Empathie und Zusammenhalt in der Gruppe.
 - Rollenspiele, die zeigen, wie man in verschiedenen Situationen eingreifen oder Hilfe anbieten kann.

"Cyber-Mobbing hat in der Pandemie zugenommen, wir müssen uns vor der virtuellen Gewalt schützen."

Workshop Leiterin

MAG. ANNA-SOPHIE STANDL



ABOUT

Hallo, mein Name ist Anna-Sophie, und ich bin die Gründerin von dis-connect.me. Als Influencerin, Bloggerin und Social Media Managerin habe ich die faszinierenden Möglichkeiten der digitalen Welt erlebt – aber auch die Schattenseiten intensiver Mediennutzung. 2018 zog mein Körper die Notbremse: Nach Jahren der ständigen Erreichbarkeit und des digitalen Dauerstresses erlitt ich einen Schlaganfall.

Dieses Ereignis war ein Wendepunkt in meinem Leben. Es zeigte mir, wie leicht die Grenzen der Belastbarkeit überschritten werden können – oft, ohne es zu merken. Ich erkannte, wie wichtig ein bewusster und gesunder Umgang mit digitalen Medien für die mentale und körperliche Gesundheit ist. Nach diesem Einschnitt entschied ich, mein Leben neu auszurichten. Ich absolvierte die Ausbildung zur Diplomierten Mentaltrainerin, um meine persönlichen Erfahrungen mit fundiertem Wissen zu ergänzen, und gründete dis-connect.me.

Mein Angebot:

1. Workshops in Unternehmen:

Strategien gegen digitalen Stress, Förderung mentaler Gesundheit und klare Kommunikationsregeln.

2. Workshops an Schulen:

Interaktive Programme, die Jugendlichen zeigen, wie sie soziale Medien reflektiert und gesund nutzen können.

3. Elternworkshops:

Praxistipps und Strategien, um Kinder sicher und bewusst durch die digitale Welt zu begleiten.

Warum dis-connect.me?

Meine Erfahrung als Influencerin, Bloggerin und Social Media Managerin ermöglicht es mir, praxisnah und auf Augenhöhe zu arbeiten – mit Unternehmen, Jugendlichen und Eltern. Als Mentaltrainerin biete ich fundierte Ansätze, die nachhaltige Veränderungen schaffen. Ziel meiner Workshops ist es, nicht nur Wissen zu vermitteln, sondern konkrete Werkzeuge für den Alltag an die Hand zu geben.

Mein Ziel:

Unternehmen zu einer gesunden digitalen Balance zu verhelfen, Schulen zu unterstützen, Kinder und Jugendliche für die digitale Welt zu sensibilisieren, und Eltern zu zeigen, wie sie ihre Kinder sicher begleiten können.



©Antje Wolm

WORKSHOP INFOS

Workshopkosten:

340€ pro Klasse/Gruppe

Workshopdauer:

3 Unterrichtseinheiten

KONTAKT

a.standl@dis-connect.me

069911006146

www.dis-connect.me