

Läuft bei mir

Zeichen Setzen für Resilienz,
Selbstfürsorge und gesundes Aufwachsen

Schulprojekttag ab 11. November 2025
für Schulklassen in Stadt und Landkreis

Kinofilme | Theater | Fortbildung | Ausstellungen | Workshops

Sehr geehrte Schulleitungen und Lehrkräfte,

die Themen Resilienz und Selbstfürsorge sind von zentraler Bedeutung für das Wohlbefinden und die Entwicklung unserer Schüler:innen. Gerade in der heutigen Zeit ist es wichtiger denn je, junge Menschen darin zu stärken, Herausforderungen zu bewältigen und achtsam mit sich selbst umzugehen.

Auch 2025 bieten wir eine bunte Palette an Aktionen und Angeboten – von Theaterstücken, Kinofilmen und Workshops bis hin zu Fortbildungen und Ausstellungen. Unser Ziel ist es, diese wichtigen Themen auf unkomplizierte Weise in den Schulalltag zu integrieren und so einen nachhaltigen Beitrag zu einer positiven Entwicklung der Jugendlichen zu leisten.

Wir laden Sie herzlich ein, sich an den Schulprojekttagen zu beteiligen. Gemeinsam können wir ein starkes Zeichen für das Wohlbefinden und die Zukunft unserer jungen Generation setzen.

Ihr 'Zeichen Setzen' - Team

Überblick

Kinofilme	Kannawoniwasein!	3	 je nach Film ab 5. Klasse  3 € pro Schüler:in  Citydom Straubing
	Neneh Superstar	3	
	Tschick	3	
	Nico	4	
Theater	Hier stinkt's!	5	 ab 5. Klasse  3 € pro Schüler:in  AnstattTheater Schule
Fortbildung	Hilfe in seelischer Not	6	 Lehrkräfte + päd. Fachkräfte  kostenlos  ZAW Straubing
Ausstellungen	Achtung in der Schule	7	 ab 5. bzw. 8. Klasse  kostenlos  Schule
	Wie geht's?	8	
Workshops	Was ist eigentlich schön!?	9	 je nach WS ab 5. Klasse  kostenlos  Schule
	Salutogenese und Resilienz	9	
	Gemeinsam gegen einsam	10	
	Alles steht Kopf	10	
	Ausleihe: Bildkarten-Sets	11	
	Infos & Anmeldung	12	

KANNAWONIWASEIN!

Ab 5. Klasse | 94 Minuten | 2023

Themen: Familie, Kindheit, getrennte Eltern, Einsamkeit, Freundschaft, Freiheit, Abenteuer, Mut, Empowerment, Selbstwirksamkeit, Anerkennung

„Der Weg ist das Ziel“ in diesem eigenwilligen Roadtrip, der zwei ungleiche Kinder durch das brandenburgische Hinterland begleitet. Von ihren Eltern kaum wahrgenommen, ermächtigen sie sich dazu, ihre Probleme einfach selbst in die Hand zu nehmen. Unterwegs begegnen sie in entlegenen Dörfern einer kuriosen Erwachsenenwelt, die sie mutig durchschreiten, um zum Happy End des märchenhaften Abenteuers zu gelangen.

Termine: Di, 11. Nov, 09.00 Uhr | Di, 18. Nov, 09.30 Uhr



NENEH SUPERSTAR

Ab 7. Klasse | 98 Minuten | 2022

Themen: Rassismus, Diskriminierung, Ausgrenzung, Identität, Solidarität, Schule, Chancengerechtigkeit, Ausgrenzung, Selbstbestimmung, Migration

Neneh möchte professionelle Ballerina werden. Doch viele Menschen machen es ihr schwer ihren Traum zu verwirklichen. Sie wird abgewiesen, gemobbt und ausgegrenzt. Das alles nur, weil viele an der Ballettakademie aus Nenehs Hautfarbe ein Problem machen. Ob Neneh es schafft sich gegen die rassistischen Stereotype durchzusetzen, erfahren wir in diesem musikalisch und tänzerisch imposanten Drama.

Termine: Di, 11. Nov, 09.30 Uhr | Fr, 21. Nov, 09.00 Uhr

TSCHICK

Ab 7. Klasse | 93 Minuten | 2016

Themen: Erwachsenwerden, Suche nach Identität, Außenseiter, Freundschaft, Liebe, Familie, Freiheit, Rebellion, Naturerfahrung, Sexualität

Der Film, der von Fatih Akin nach dem gleichnamigen Roman von Wolfgang Herrndorf inszeniert wurde, erzählt die Geschichte von zwei 14-jährigen Außenseitern, Maik und Tschick, die sich in den Sommerferien auf einen Roadtrip begeben. Sie brechen mit einem gestohlenen Lada zu einer Reise ohne Karte und Kompass auf, die von Abenteuer, Freundschaft und der Suche nach dem eigenen Ich geprägt ist.

Termine: Do, 13. Nov, 09.00 Uhr | Fr, 21. Nov, 09.30 Uhr





NICO

Ab 9. Klasse | 79 Minuten | 2020

Themen: Rassismus, Diskriminierung, Gewalt, Diversität, Feminismus, Homosexualität, Selbstbewusstsein, Selbstbehauptung, Solidarität

Es ist ein ganz normaler Sommertag in Berlin, den Nico mit ihrer Freundin Rosa lachend und tanzend genießt, als die Gewalt von Rassismus über sie hereinbricht. „Nie wieder tut mir jemand weh“, schwört sie sich beim Karatetraining, das ihr hilft, mit ihrem Trauma umzugehen und wieder Selbstvertrauen zu gewinnen. Ein bewegender Film über das Zusammenleben in Diversität, Freundschaft und Feminismus.

Termine: Do, 13. Nov, 09.30 Uhr | Di, 18. Nov, 09.00 Uhr

TIMETABLE

	09.00 Uhr	09.30 Uhr
Di, 11. Nov	Kannawoniwasein!	Neneh Superstar
Do, 13. Nov	Tschick	Nico
Di, 18. Nov	Nico	Kannawoniwasein!
Fr, 21. Nov	Neneh Superstar	Tschick

Ein Film zu einer anderen Zeit?

Auf Wunsch können Filme zu anderen Uhrzeiten oder an anderen Tagen gezeigt werden. Fragen Sie nach!

- Eintritt pro Schüler:in: 3 € | Begleitpersonen frei
- Citydom Straubing, Theresienplatz 23, Straubing
- nur mit Anmeldung über Kreisjugendring (nicht über das Kino!)



Bitte beachten Sie, dass Sie die Filme selbst auswählen können. Informieren Sie sich daher im Vorfeld über die Inhalte und gehen Sie sensibel mit schwierigen Themen um, um allen Schüler:innen ein angenehmes Lernerlebnis zu ermöglichen. Sprechen Sie mit Ihren Schüler:innen und gegebenenfalls auch Eltern darüber. Ideen für die pädagogisch-methodische Begleitung finden Sie zu allen Filmen unter www.visionkino.de

HIER STINKT'S!

Marko und Tine sind Schüler zwischen 12 und 16 Jahren. Das genaue Alter und die Schulart werden bewusst offen gelassen. Marko, das Mobbingopfer, schildert seinen Mobbingalltag. Tine, die Rädelsführerin der Mobbinggruppe, beschreibt das Geschehen aus ihrer Sicht. Um seiner Opferrolle zu entkommen, sucht Marko nach den Gründen und startet verschiedene Versuche, sich dem Mobbing zu entziehen. Schließlich wird klar, dass auch Tine Opfer einer Zwangssituation ist. In einem dramatischen Showdown während einer Klassenfahrt kommen Tine und Marko sich näher. Das Stück endet versöhnlich, doch werden die psychischen Zerstörungen, die jahrelanges Mobbing hinterlässt, deutlich herausgestellt.

„Hier stinkt's!“ klärt über Mobbing auf, denn nicht jeder Konflikt ist gleich Mobbing. Systematisch werden die Ursachen der oft kaum zu durchschauenden Gewaltzusammenhänge untersucht und Lösungswege aufgezeigt. „Hier stinkt's!“ ist das Produkt umfangreicher Recherchen und vieler Einzelgespräche mit Schülerinnen und Schülern, Eltern und Pädagogen.



ab 5. Klasse

3€ pro Schüler:in

AnstattTheater & Schule

- Eintritt pro Schüler:in: 3 € | Begleitpersonen frei
- sechs Aufführungen im Anstatt-Theater, Heerstraße 35, Straubing, am 18., 25. und 26. November jeweils um 9 und 11 Uhr
- als Mobiles Theater kommt das Stück auch direkt an Ihre Schule (ohne Zusatzkosten, Bühne wünschenswert, keine besonderen Bühnenanforderungen)
- das Mobile Theater ist auf Anfrage buchbar, Termine können erfragt werden
- das Stück dauert 60 Minuten, die anschließende Diskussion etwa 20 Minuten

ZUR WEBSITE DES UE-THEATERS

HELFEN IN SEELISCHER NOT

Die psychische Gesundheit von Jugendlichen gewinnt immer mehr an Bedeutung. Lehrkräfte stehen oft vor der Herausforderung, Anzeichen seelischer Belastung frühzeitig zu erkennen und angemessen zu reagieren. Der HSN-Kurs „Hilfe in seelischer Not“ vermittelt praxisnahe Strategien, um bei Krisen und psychischen Problemen kompetent zu unterstützen. In diesem Kurs lernen Sie, Anzeichen von Belastung zu erkennen, erste Hilfsmaßnahmen einzuleiten und Betroffene zu begleiten. Das Programm basiert auf bewährten Methoden und bietet konkrete Handlungshilfen für den Schulalltag. Ziel ist es, eine sichere Umgebung zu schaffen, in der sich Schülerinnen und Schüler verstanden und unterstützt fühlen. Zudem erhalten Sie Tipps zur Kommunikation und zur Zusammenarbeit mit Eltern, um eine ganzheitliche Unterstützung sicherzustellen. Durch die Teilnahme stärken Sie Ihre Kompetenzen und tragen aktiv zu einer positiven Schumatmosphäre bei. Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich für die seelische Gesundheit Ihrer Schülerinnen und Schüler zu engagieren. Gemeinsam können wir präventiv wirken und Krisen frühzeitig abfangen.

HSN
Helfen in Seelischer Not
Erste-Hilfe-Kurs



 Lehrkräfte + päd. Fachkräfte

 kostenlos

 ZAW Straubing

- Kostenlose Fortbildung für Lehrkräfte und päd. Fachkräfte
- am 17. November von 14 bis 17 Uhr
- Sitzungssaal ZAW Straubing, Äußere Passauer Str. 75

ZUR WEBSITE DER HSN-KURSE

ACHTUNG IN DER SCHULE

Hänseln, Beleidigen, Schubsen, Prügeln, Erpressen – Gewalt an Schulen hat viele Gesichter. Sie fängt bei scheinbar harmlosen Kleinigkeiten an und kann mit körperlichen Verletzungen enden. Jeder Schüler und jede Schülerin mit psychischen oder körperlichen Verletzungen ist dabei ein verletzter Mensch zu viel.

Die Plakatausstellung „Achtung in der Schule“ beschäftigt sich mit der alltäglichen Gewalt an Schulen. Sie zeigt, was Gewalt ist und wie häufig sie in Schulen vorkommt, wie sich die Betroffenen fühlen und was die Umstehenden denken. Gefragt wird auch nach Ursachen und dem Einfluss des Schulklimas. Zielgruppen sind Kinder und Jugendliche der fünften bis zehnten Klasse, die Lehrkräfte und Eltern. Ziel ist, zum Dialog anzuregen, für das Thema zu sensibilisieren und zu motivieren, eigene Projekte in Angriff zu nehmen. Denn die Leitbotschaften der Ausstellung sind: „Ich kann was tun.“ und „Wir können etwas ändern.“ Mit dem erstellten Unterrichtsmaterial zur Ausstellung möchten wir Sie in Ihrer täglichen schulischen Arbeit und auf Ihrem Weg zu einer gewaltfreien Schule unterstützen.

 5. bis 10. Klasse

 kostenlos

 Schule

- kostenlos
- Anforderung: Platz und Pinnwände für 10 Plakate (DinA1)
- Ausstellung kann für mehrere Tage bzw. Wochen gebucht werden
- Dauer je nach Gruppengröße und gewählten Übungen: 1 bis 2 Schulstunden
- Begleitdokument 'Achtung in der Schule – Unterrichtsmaterial zur Gewaltprävention' mit Hintergrundinformationen und einer Reihe von Übungen für Schulklassen steht zur Verfügung



WIE GEHT'S?

Das Erwachsenwerden ist die spannendste und zugleich schwierigste Etappe in unserem Leben. Es ist die Zeit des Lernens, der Rebellion und der Selbstfindung. Hindernisse und Widerstände gehören dazu. Viele junge Menschen brauchen gerade dann unsere Hilfe, um ihre Probleme besser bewältigen zu können.

Die Wanderausstellung "Wie geht's?" zum Thema "Psychische Gesundheit" richtet sich an Jugendliche, Lehrkräfte und Eltern. Die Held:innen der Ausstellungstafeln sind junge Menschen, die über ihre psychischen Gesundheitsprobleme sprechen. Sie berichten was ihnen dabei geholfen hat, sich heute wieder besser zu fühlen. Die Wanderausstellung besteht aus 10 Plakaten zu folgenden Themen:

Was Dich stark macht | Wenn Deine Eltern psychisch krank sind | Depression hat viele Gesichter | Gefangen von meiner Angst | Seelenkratzer: Sich selbst verletzen | Psychose und Drogen | Kein Land in Sicht! | Suizid | Hänkeln, Demütigen, Fertigmachen: Mobbing in der Schule | Wenn der Körper nervt | Blau sein? Grau sein? Stärker sein!: Alkohol

 ab 8. Klasse

 kostenlos

 Schule

- kostenlos
- Anforderung: Platz und Pinnwände für 10 Plakate
- Ausstellung kann für mehrere Tage bzw. Wochen gebucht werden
- Dauer je nach Gruppengröße und gewählten Übungen: 1 bis 2 Schulstunden
- Begleitdokument 'Verrückt? Na und! Seelisch fit in der Schule' mit Tipps und Hinweisen für Lehrkräfte – Was Lehrkräfte für psychisch belastete Schüler:innen tun können

Die Wanderausstellung "Wie geht's?" zur Prävention psychischer Krisen von Schüler:innen gibt es jetzt auch in einfacher Sprache. Die Informationen sind inhaltlich und gestalterisch so barrierearm aufbereitet, dass sie alle Schüler:innen verstehen können – auch jene, denen das manchmal schwerfällt.

Infos, Ausleihe, Buchungen nur auf Anfrage möglich



WAS IST EIGENTLICH SCHÖN!?

Besonders bei Jugendlichen ist in den letzten Jahren ein deutlicher Anstieg von Essstörungen beobachtet worden. Im Jugendalter sind Schüler:innen zahlreichen Einflüssen ausgesetzt, die ihr Selbstbild und ihre emotionale Stabilität beeinflussen können. Um frühzeitig präventiv zu wirken und Jugendliche bei einem gesunden Umgang mit sich selbst zu unterstützen, bietet die Beratungsstelle Waagnis spezielle Workshops für Schulklassen an. Diese umfassen Inhalte wie die kritische Reflexion gesellschaftlicher Schönheitsideale, Social-Media-Trends und deren Wirkung auf uns, den Umgang mit Gefühlen sowie Übungen zur Stärkung des Selbstbewusstseins, wie z. B. „Schönheitscheck“, „Ich mag an mir...“ oder die „Fähigkeiten-Kärtchen“. Ziel ist die Förderung eines gesunden Körperbildes und der Selbstakzeptanz.

 7. bis 9. Klasse

 kostenlos

 Schule

- Je nach Gruppengröße / gewählten Übungen sind ca. 4 Schulstunden einzuplanen
- Aufgrund des sensiblen Themas wird bevorzugt in geschlechtsgetrennten Gruppen gearbeitet und die Altersstruktur in der Wahl der konkreten Inhalte berücksichtigt.
- Mögliche Termine: 11., 13., 26. und 27. November; ab 3. Schulstunde
- Weitere Termine auf Anfrage und Absprache möglich

Leitung: Pädagoginnen der Beratungsstelle waagnis



SALUTOGENESE UND RESILIENZ

Im Gegensatz zur Pathogenese, die sich auf die Ursachen von Krankheit konzentriert, fragt die Salutogenese nach den Faktoren, die Menschen gesund halten. Das Gesundheitsamt Straubing-Bogen bietet den Workshop 'Salutogenese und Resilienz' an, in dem Schüler:innen Tipps an die Hand bekommen, mit Stress und Druck umzugehen und sich um das eigene Wohlbefinden zu kümmern – körperlich, emotional und mental. Neben einem praxisnahen Vortrag über Salutogene bleibt genügend Raum für Diskussionen. Insbesondere sollen sich die Schüler:innen mit der Frage auseinandersetzen: "Welche Ressourcen habe ich, wie kann ich diese stärken und ganz gezielt für mich und meine Gesundheit nutzen?"

 ab 7. Klasse

 kostenlos

 Schule

- doppelstündiger Workshop
- Mögliche Termine: 11., 13., 18., 20. und 27. November
- weitere Termine auf Anfrage
- Wichtiger Bestandteil des Workshops sind anonyme Fragen der Schüler:innen zum Thema, die vorab an die Referentinnen geschickt werden sollen. Hierfür ist im Vorfeld des Workshops genügend Zeit einzuplanen.

Leitung: Sozialpädagoginnen des Gesundheitsamts Straubing-Bogen

GEMEINSAM GEGEN EINSAM

Im Workshop erfahren Jugendliche in 4 Unterrichtseinheiten, was sie innerlich stark macht – und warum soziale Beziehungen ein Schlüssel zur Resilienz sind. Mithilfe der Methode 'Soziales Atom' reflektieren sie ihr persönliches Beziehungsnetz und erkennen, wo Unterstützung vorhanden ist – oder fehlt. Ergänzt wird dies durch Teamübungen, Visualisierungs- und Achtsamkeitseinheiten, die Vertrauen, Empathie und das Erleben von Gemeinschaft fördern. Der Umgang mit innerem Stress, die Stärkung der Selbstwahrnehmung und das bewusste Gestalten von Beziehungen stehen im Mittelpunkt – mit der Botschaft: Ich bin nicht allein, und ich kann etwas tun.



ab 5. Klasse



kostenlos



Schule

- Die 4 Unterrichtseinheiten können flexibel gestaltet werden – entweder an einem Tag am Stück oder aufgeteilt in 2 x 2 Schulstunden.
- Mögliche Termine: 12., 17., 21. und 26. November + 3., 10., 12. und 17. Dezember
- weitere Termine auf Anfrage

Leitung: Manuela Stiglbauer (Sozialpädagogin, Suchttherapeutin, Sozialkompetenztrainerin)

Dieser Workshop wird durch die AOK Bayern finanziell gefördert.

PAUSE IM KOPF - STARK IM SCHULALLTAG

Jugendliche haben eine große Bandbreite an Anforderungen zu bewältigen. In der Schule sollen sie stets ihr Bestes geben, um den steigenden Leistungsanforderungen gerecht zu werden, und in ihrer Freizeit reiht sich oft ein Termin an den nächsten. Hinzu kommt ein Überangebot an Medien und damit eine enorme Reizüberflutung. Dabei sind Entspannungs- und Ruhephasen für Jugendliche unglaublich wichtig. Sie sollten keinesfalls eine Ausnahme sein, sondern die Regel, um das Wohlbefinden zu fördern und eigene Ressourcen zu stärken.

In diesem Workshop lernen Schüler:innen, wie sie zur Ruhe kommen, gut für sich sorgen und mit kleinen Übungen gelassener durch den Schulalltag gehen – besonders hilfreich auch vor Proben oder in stressigen Phasen.

Mit viel Praxis, Leichtigkeit und Raum zum Durchatmen.



ab 5. Klasse



kostenlos



Schule

- "Pause im Kopf – Stark im Schulalltag" ist ein doppelstündiges Achtsamkeitstraining
- Mögliche Termine: 12., 17., 26. November + 3. Dezember
- weitere Termine auf Anfrage

Leitung: Verena Meindl (Gesundheitsmanagerin, Entspannungspädagogin)

BILDKARTEN FÜR PÄDAGOGISCHE IMPULSE

Bildkarten sind in gruppenpädagogischen Kontexten ein wertvolles Werkzeug, um Kommunikation, Verständnis und Interaktion zu fördern. Durch ihre visuelle Ansprache ermöglichen sie es Kindern und Jugendlichen, sich auf einfache und anschauliche Weise auszudrücken. Zur Ausleihe stehen folgende Bildkarten-Sets:

Hand auf's Herz

„Was mögen Menschen an dir?“ oder „Was machst du ungern allein?“ sind zwei von 48 Fragen, die zu einem aktivierenden und wertschätzenden Austausch in der Gruppe beitragen.

Für mehr Informationen [hier](#) klicken.

Ganz klar: Nein oder Ja?

Das 120-teilige Entscheidungskarten-Set für Kinder und Jugendliche bietet spielerische, farbenfrohe Fragen zu Themen wie Familie, Schule, Freundschaft, Freizeit, Medien und Ernährung.

Für mehr Informationen [hier](#) klicken.

Konfetti für mein Ich

Das Kartenset mit 60 Übungen bietet vielfältige, kreative Impulse, um in der pädagogischen Arbeit mit Jugendlichen Selbstliebe, Selbstbewusstsein und Selbstwert zu stärken.

Für mehr Informationen [hier](#) klicken.



ab 5. Klasse



kostenlos



Schule

- Ausleihe auf Anfrage



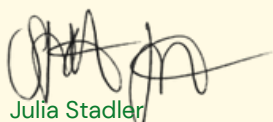
Informationen zur Anmeldung

Wir versuchen 'Zeichen Setzen' stetig zu verbessern und attraktiver für Schulen zu gestalten. Dabei ist uns besonders wichtig, die Angebote flexibel zu gestalten, sodass sie möglichst mobil an Ihrer Schule stattfinden können, mit geringem zeitlichen Mehraufwand für Lehrkräfte verbunden sind und für Schülerinnen und Schüler möglichst kostenfrei sind.

Anmeldungen werden sehr gerne auch noch nach dem Projektstart entgegengenommen. Nehmen Sie gerne Kontakt mit uns auf, falls Termine oder auch Uhrzeiten zu Konflikten mit dem laufenden Schulbetrieb führen. Wir geben unser Bestes, Ihren Wünschen gerecht zu werden.

Nichtsdestotrotz halten wir uns vor, einzelne Anfragen abzulehnen, insbesondere wenn das uns zur Verfügung stehende Projektbudget aufgebraucht ist.

Ihr 'Zeichen Setzen' - Team



Julia Stadler
Kommunale Jugendarbeit
Landkreis Straubing-Bogen



Richard Maier
Kommunale Jugendarbeit
Landkreis Straubing-Bogen



Hannes Pfeiffer
Kommunale Jugendarbeit
Stadt Straubing

Anmelden | Buchen | Information | Wünsche

Kreisjugendring Straubing-Bogen
09421 / 33 03 701
christine.strobl@kjr-straubing-bogen.de