

Katalog für weiterführende Schulen

Projekte zur Prävention von Mediensucht und
Förderung der persönlichen Entwicklung



Initiative OFFLINE HELDEN

Unter anderem
bekannt aus:



Prävention für Ihre Schule



Prävention von Mediensucht und die Aufklärung über Gefahren im Internet ist in den letzten Jahren ein immer wichtigeres und umfassenderes Thema geworden. Wir freuen uns darauf, mit Ihnen gemeinsam aktiv zu werden, um SchülerInnen und Schüler zu schützen

Unsere jährlichen Statistiken:

In 10
Bundesländern

+100
Schulen

+350
Veranstaltungen

+10.000
Teilnehmer

Als Gründer von OFFLINE HELDEN liegt mir das Wohl von Kindern besonders am Herzen. Neben fachlicher Kompetenz setzen wir auf Authentizität und Nahbarkeit.

Unser Ziel: Ihre Schüler stark und resilient für die digitale Zukunft machen.



Gerne stehen wir für Ihre Fragen zur Verfügung.



+49 176 40479797



kontakt@florian-buschmann.de

Als Einzelprojekt und als Konzept möglich

Für die 5. und 6. Klasse: „Prävention von Mediensucht“ ”

Grundlagenvermittlung bezüglich der Themen:

- **Reflexion der gegenwärtig genutzten Apps und Programme**
- **Prävention von Mediensucht und Cyber-Grooming**
+ Einbezug der aktuellen Klassensituation

Seite 4



Ab der 7. Klasse: Tagesworkshop „Unser Leben mit Medien“

Ausführliche Erarbeitung und Besprechung der Nutzungsgewohnheiten:

1. Teil: **Mediensucht und Internetnutzungsstörung**
2. Teil: **(Sucht-)gefahren im Internet**
3. Teil: **Gesunde Nutzung & Stabilität in der echten Welt**
+ Einbezug der aktuellen Klassensituation

Seite 5



Ab der 8. Klasse: „Träume leben – Krisen, Gefühle, Ich-Sein“

*Verständnis und Umgang mit
Emotionen sowie Visionsarbeit.*

Seite 6

Ab der 10. Klasse: „Ist Mediensucht ein Gesellschaftsproblem?“

*Verständnis und Umgang mit
Emotionen sowie Visionsarbeit.*

Seite 7



Elternabend und/oder Lehrerfortbildung

Seite 8 und 9



Workshop: „Prävention von Mediensucht“

Angaben zum Inhalt:

Handy und Computer zählen zur Grundausstattung des modernen Menschen.

Immer früher entdecken Aufwachsene das Internet für sich. Positive Gefühle dominieren durch Likes, Spielerfolge und Freundschaften. Grenzenlose Welten in rechteckigen Geräten. Eltern verbieten und regulieren. Kinder grenzen sich ab und blockieren. Die Erfahrungen der Referenten veranschaulichen komplexe Inhalte, sodass ein kommunikativer Austausch entsteht. Der Workshop vermittelt spielerisch und altersgerecht Fähigkeiten zur Selbstregulation, um eine Suchtentwicklung zu vermeiden. Hierbei wird nach individueller Absprache Bezug auf die aktuelle Klassensituation genommen.

- Schwerpunkte:**
- Suchtvorbeugung
 - Selbstregulation
 - Medienkompetenz

Zielgruppe: Schüler ab der 5. bis zur 12. Klasse (individuelle Anpassung an das Alter)

Dauer: 3 Unterrichtseinheiten Kurzvariante mit 2 UE

Preis: 450 € 320 €
(inklusive Arbeitsmaterial, A3 Plakate zur Nachbereitung oder 16 seitige Broschüre)

Finanzierbar durch landesspezifische Schul-Budgets, Schulsozialarbeit, Krankenkassen, Gemeinden, Gesundheits- und Jugendämter, Stiftungen, Fördervereine, etc.



Tagesworkshop: „Unser Leben mit Medien“

Angaben zum Inhalt:

Mit dem Teenageralter haben sich bereits die ersten Nutzungsmuster hinsichtlich digitaler Medien etabliert. Das dreiteilige Projekt klärt über Gaming, Social Media und Pornografie auf. Gemeinsam entwickeln die Schüler Maßnahmen zur Prävention vor Mediensucht. Im Besonderen fokussiert diese Veranstaltung die Stärkung der Persönlichkeit sowie die Einstellung der Schüler. Es handelt sich um ein vielseitiges Konzept, welches über die bloße Prävention hinausgeht und viele Impulse der Intervention vermittelt.

Schwerpunkte:

1. Teil: Mediensucht und Internetnutzungsstörung
2. Teil: (Sucht-)gefahren im Internet
3. Teil: Gesunde Nutzung & Stabilität in der echten Welt

Zielgruppe: Schüler ab der 7. Klasse

Dauer: 6 Unterrichtseinheiten Halbtagesvariante mit 3 UE

Preis: 820 € 450 €
(inklusive Arbeitsmaterial, 16 seitiges Arbeitsheft)

Finanzierbar durch landesspezifische Schul-Budgets, Schulsozialarbeit, Krankenkassen, Gemeinden, Gesundheits- und Jugendämter, Stiftungen, Fördervereine, etc.



Tagesworkshop: „Träume leben – Krisen, Gefühle, Ich-Sein“

Angaben zum Inhalt:

Wenn wir nicht wissen, wohin wir wollen, dann kommen wir möglicherweise an einem Ort an, wo wir nicht hinwollen. Wir alle erleben emotionale Tiefpunkte, ob es der Verlust von Familienmitgliedern oder Freunden, Stress in der Schule oder andere Probleme sind, wir alle kennen diese Herausforderungen. Wenn wir nicht wissen, wie wir mit diesen Herausforderungen umgehen, bietet der virtuelle Raum oft eine Fluchtmöglichkeit. In diesem Workshop stärken wir die Persönlichkeit von Schülern, stabilisieren in der echten Welt und schützen somit nachhaltig

- Schwerpunkte:**
1. Workshop: Gefühle und Krisen
 2. Workshop: Wer bin ich?
 3. Workshop: Visions- und Zukunftsarbeit

Zielgruppe: Schüler ab der 8. Klasse

Dauer: 6 Unterrichtseinheiten Halbtagesvariante mit 3 UE

Preis: 820 € 450 €
(inklusive Arbeitsmaterial, 16 seitiges Arbeitsheft)

Finanzierbar durch landesspezifische Schul-Budgets, Schulsozialarbeit, Krankenkassen, Gemeinden, Gesundheits- und Jugendämter, Stiftungen, Fördervereine, etc.



Themenworkshop: „Ist Mediensucht ein Gesellschaftsproblem?“

Angaben zum Inhalt:

In den letzten Jahren ist die Sucht nach Computerspielen immer mehr in den Mittelpunkt der Gesellschaft gerückt. Der Einfluss von sozialen Medien bleibt weitgehend unterschätzt. Gemeinsam sprechen wir über gesellschaftliche Entwicklungen, die Hintergründe einer Mediensucht, Wege aus der Abhängigkeit sowie Schutzfaktoren. Gemeinschaftlich reflektieren wir die Nutzung der Schüler.

Individuelle Schwerpunkte und Zusatzthemen, wie Perspektivlosigkeit, Umgang mit Emotionen, etc. können im Vorfeld vereinbar werden.

- Schwerpunkte:**
- Mediensucht – ein Gesellschaftsproblem?
 - Aktuelle Entwicklungen und Gefahren
 - Selbsthilfe und Schutzfaktoren

Zielgruppe: Schüler ab der 10. Klasse

Dauer: 6 Unterrichtseinheiten Halbtagesvariante mit 3 UE

Preis: 820 € 450 €
(inklusive Arbeitsmaterial, 16 seitiges Arbeitsheft)

Finanzierbar durch landesspezifische Schul-Budgets, Schulsozialarbeit, Krankenkassen, Gemeinden, Gesundheits- und Jugendämter, Stiftungen, Fördervereine, etc.



Elternabend: „Prävention & Intervention bei Mediensucht“

Angaben zum Inhalt:

Sie wollen Kinder vor den Gefahren im Internet schützen und die Entwicklung einer Mediensucht vermeiden? Medienkompetenz beginnt immer bei den Eltern. Hierfür haben wir verschiedene Möglichkeiten, um zu unterstützen. Egal für welche Variante Sie sich entscheiden, Praxisnähe sowie Maßnahmen zur Prävention und Intervention stehen im Mittelpunkt. Gerne gehen wir auf Ihre individuellen Wünsche ein.

Schwerpunkte:

1. Gefahren im Internet
2. Dysfunktionale Internetnutzung
3. Gesunde Medienerziehung

Varianten: Kurzkonzept (30 Minuten) – während eines regulären Elternabends möglich
Ausführlicher Elternabend (90 Minuten)

Zielgruppe: Grund- und weiterführende Schulen

Termine: Nach Absprache

Preis: 290 €

Auf Nachfrage stellen wir Informationsbroschüren bereit (2 € pro Stück)

Finanzierbar durch landesspezifische Schul-Budgets, Schulsozialarbeit, Krankenkassen, Gemeinden, Gesundheits- und Jugendämter, Stiftungen, Fördervereine, etc.



Weiterbildung: „Gefahren, Sucht und Prävention“

Angaben zum Inhalt:

Immer früher haben Kinder Zugang zu digitalen Geräten, doch wann wird es kritisch? Welche Verantwortung übernehmen die Lehrkräfte und wie können diese einen gesunden Umgang fördern? All diesen Fragen stellen wir uns gemeinsam und erarbeiten, wie Lehrkräfte Schüler am besten begleiten können. Themenwünsche werden berücksichtigt. **Ziel ist die Vermittlung eines Konzeptes zur Durchführung eines Kurzelterneabends.**

Schwerpunkte:

1. Gefahren im Internet & dysfunktionale Internetnutzung
2. Mediensucht aus der Sicht von Betroffenen
3. Gesunde Medienerziehung & Schutzfaktoren
4. Diskussion individueller Fallbeispiele und Fragen

Dauer: 1 ½ bis 3 Stunden, je nach Absprache und gewünschtem Umfang

Zielgruppe: Grund- und weiterführende Schulen

Termine: Nach Absprache

Preis: 475 bis 950 €

Finanzierbar durch landesspezifische Schul-Budgets, Schulsozialarbeit, Krankenkassen, Gemeinden, Gesundheits- und Jugendämter, Stiftungen, Fördervereine, etc.

Unsere Beratungsangebote

Wir gehen über die klassischen Workshops hinaus und bieten **umfassende Unterstützung für Eltern und Schulen**. Neben unseren Präventionsveranstaltungen und Workshops stehen wir Ihnen langfristig als Ansprechpartner zur Verfügung. Unser Ziel ist es, nachhaltige Veränderung zu schaffen – nicht nur für einen Tag, sondern über den gesamten Prozess hinweg.

Kostenfreie Wissensplattform für Eltern:

Unsere kostenfreie Wissensplattform bietet Eltern praxisnahe Unterstützung zu Mediensucht, digitaler Erziehung und Internetsicherheit.

- ◆ **Wöchentliche Impulse:** Kurze, praxisnahe Inhalte, die Eltern helfen, digitale Herausforderungen besser zu verstehen und aktiv zu begleiten.
- ◆ **Monatliche Sprechstunden:** Offene, kostenfreie Fragerunden mit unseren Fachleuten, in denen Eltern ihre individuellen Anliegen besprechen.

Unsere Plattform bietet Ihnen die Möglichkeit, sich kontinuierlich weiterzubilden und Unterstützung genau dann zu erhalten, wenn Sie sie brauchen.

Beratungsangebot für Familien

Zusätzlich besteht die Möglichkeit zur **Familienberatung und kontinuierlichen Begleitung von betroffenen Kindern** – sowohl als Ergänzung zu unseren Schulveranstaltungen als auch völlig unabhängig davon.

Sobald Mediennutzung problematische Züge annimmt, **unterstützen wir Familien**, die Situation umfassend zu verstehen, individuelle Lösungswege zu entwickeln und diese gemeinsam in den Alltag zu integrieren. In persönlichen Gesprächen stehen wir zur Seite, um **Schritt für Schritt zu stabilisieren** und langfristig ein ausgewogenes, **gesundes Verhältnis zu digitalen Medien** zu erreichen.

Die oben genannten Möglichkeiten können Sie Eltern Ihrer Schule zur weiteren Unterstützung zukommen lassen.

Einige ausgewählte Rückmeldungen

„Sehr zu empfehlen! Anschauliche und gleichzeitig fundierte Inhalte und diese zudem sympathisch und kompetent vermittelt!“

- **Dr. Kai W. Müller (Vorsitzender des Fachverbandes für Mediensucht)**

„Florian hat uns aus seinem Leben und von seiner Sucht erzählt. Ich habe gelernt, nicht mehr so viel am Handy zu sein.“

- **Schülerin einer 4. Klasse (95. Grundschule – Dresden)**

"Ich fand den Workshop der Schüler informativ und für die Schülerinnen motivierend gestaltet. Sie konnten sich gut und haben sich sehr gern eingebracht und die Atmosphäre war so, dass Schülerinnen sich sowohl zu eigenen Erfahrungen ehrlich äußern als auch bei Erzählungen anderer emotionalen Betroffenheit entwickeln könnten. Die Gefahren der Mediennutzung wurden sehr gut deutlich. Gern mehr davon." Vielen Dank für die wertvolle Arbeit! Wir würden uns sehr freuen, Sie für das nächste Schuljahr zu buchen .

- **Konstantina Adamou (Schulsozialarbeit) LUGMS-Schwaikheim**

„Das war ein Volltreffer heute !!!!!!! Dankeschön!!!! Die Kinder waren heute ganz begeistert von Dir und allem, was Du gesprochen hast. Mein Sohn hat mir gleich sehr viel erzählt und Deine Worte haben ihn, so glaube ich, zum Nachdenken gebracht. Sie wollen, dass Du wieder kommst.“

- **Mutter eines Kindes aus der 8. Klasse (Neue Walddorfschule)**

Wir freuen uns, mit Ihnen etwas zu bewirken

1

Kontaktieren Sie uns mit Ihren Wünschen (z. B. Themen, Klassenstufe, bevorzugter Zeitraum, Anzahl der Klassen und Herausforderungen)



+49 176 40479797



kontakt@florian-buschmann.de

2

Wir beraten Sie gerne unverbindlich und ausführlich zu Themen wie Planung und Finanzierung.