

Die dbb jugend nrw - ein anerkannter Jugendverband

Die Deutsche Beamtenbund-Jugend NRW – kurz: dbb jugend nrw – ist ein starker gewerkschaftlicher Jugendverband in NRW.

Als anerkannter Träger der Kinder- und Jugendarbeit setzen wir uns für die Belange von Kindern und Jugendlichen ein. Unsere prozess- und werteorientierte Bildungsarbeit wird gefördert mit Mitteln aus dem Kinder- und Jugendförderplan des Landes NRW - KJFP -.

Prozess- und werteorientierte Bildungsarbeit

Unser Engagement für Kinder und Jugendliche in NRW äußert sich in vielfältigen hochwertigen Bildungsangeboten.

Mit unseren praxisorientierten „Mutmacher-Workshops“ unterstützen wir Kinder und Jugendliche bei der Stärkung und Entwicklung ihrer Resilienz.

Weiterhin vermitteln wir mit den Workshops „Präsentieren“, „Kommunizieren“ und „Konflikte lösen“ nützliche Kompetenzen für die Schule und für die Teilhabe an unserer Gesellschaft.

Mit „Bewerbung-Trainings“ und „Prüfungsvorbereitungs-Workshops“ machen wir Schüler:innen fit für den Übergang von der Schule in den Beruf.

Möglichkeiten für Ihre Schule

Seit Jahren kooperiert die dbb jugend nrw erfolgreich mit zahlreichen Schulen in Nordrhein-Westfalen und organisiert vor Ort Workshops für Schülerinnen und Schüler.

Die Veranstaltungen finden in der Regel in den Schulen statt. Die Lernatmosphäre ist lebendig, kooperativ und zielorientiert.

Rahmenbedingungen für die Mutmacher-Workshops

Die „Mutmacher-Workshops“ werden aus öffentlichen Mitteln bezuschusst. Die Schule zahlt lediglich eine Verwaltungspauschale von 10,- Euro pro zweistündigem Workshop bzw. 30,- Euro pro fünfstündigem Workshop.

Wir empfehlen bei den zweistündigen Workshops eine Reihe von sechs Modulen im Abstand von etwa einer Woche.

Die Gruppengröße liegt bei 8 – 15 Teilnehmenden zwischen 6 und 26 Jahren.

Sprechen Sie uns an!

Wir freuen uns über Ihr Interesse.

dbb jugend nrw
Friedrich-Ebert-Straße 1
40210 Düsseldorf

Telefon 02 11. 35 59 28 - 0
Telefax 02 11. 35 59 28 - 10
Website www.dbbjnrw.de
eMail mail@dbbjnrw.de

Gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Mutmacher-Workshops

Resilienz stärken bei Kindern und Jugendlichen

Ankommen und Aufholen nach Corona
in Kooperation mit Schulen in NRW



Mutmacher-Workshops – Warum?

Die Coronakrise hat den Alltag von vielen Kindern und Jugendlichen völlig auf den Kopf gestellt. Studien zeichnen ein düsteres Bild vom aktuellen Seelenleben der jungen Generation. Seelische und psychosomatische Beschwerden haben deutlich zugenommen. Gleichzeitig nahm die gesundheitliche Lebensqualität ab.

Viele Kinder und Jugendliche fühlen sich übergangen, schlecht informiert und ohnmächtig. Das verstärkt ihr Gefühl, belastet und einsam zu sein, und macht Angst um die eigene Zukunft.

Wozu Resilienzförderung?

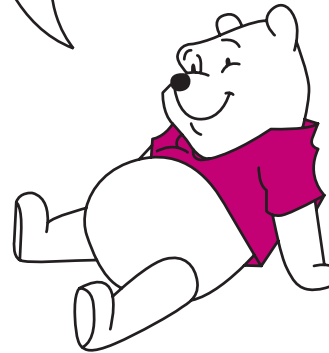
Die Fähigkeiten zum Umgang mit Krisen, Problem und schwierigen Situationen bezeichnet man als psychische Widerstandskraft oder „Resilienz“. Aufgrund der Neuroplastizität unseres Gehirn kann „Resilienz“ gelernt, gefördert und trainiert werden, je früher, desto besser.

In den „Mutmacher-Workshops“ lernen und trainieren die Kinder und Jugendliche nützliche Resilienz-Strategien, die sie in belastenden Lebenssituationen konstruktiv einsetzen können.

Sie lernen, wirksam einzutreten für ihre eigene psychische Gesundheit und die anderer Menschen.

„Du bist mutiger
als du glaubst,
stärker als es scheint
und klüger, als du denkst.“

Winnie Puuh



Was ist das Besondere an den Workshops?

Die „Mutmacher-Workshops“ machen Kinder und Jugendliche stark und resilient im Umgang mit schwierigen Lebenssituationen. Da die Gruppen klein sind, erfahren die Teilnehmenden individuelle Unterstützung.

Eine wichtige Grundlage bilden aktuelle Erkenntnisse der Neurobiologie, der Entwicklungspsychologie und der positiven Psychologie.

Alle Referent:innen der dbb jugend nrw sind erfahrene, qualifizierte und wertschätzende Lehrpersonen. Sie sorgen mit Kompetenz, Offenheit, Respekt und Humor für lebendigen und nachhaltigen Unterricht.

Mutmacher-Workshops – wie laufen sie ab?

Inhalt und Ablauf:

Die persönliche Resilienz setzt sich aus multimodalen Stärken und Strategien zusammen. Deshalb beinhaltet das Konzept zur Resilienzförderung praktische Übungserfahrungen zu den folgenden Modulen:

- **Selbst- und Fremdwahrnehmung**
- **Selbstwirksamkeit**
- **Selbststeuerung**
- **Selbstwert**
- **Stressbewältigung**
- **Soziale Kompetenz**
- **Akzeptanz**
- **Kreativität**

Die Schwerpunkte werden in Kooperation mit der Lehrperson ausgewählt. So erhält jede Gruppe passgenau zusammengestellte „Mutmacher-Workshops“. In praxisorientierten Übungen stärken und verfeinern die Teilnehmenden so ihre individuelle Resilienz.

„Mutmacher-Workshops“ gibt es als zweistündige Einzelmodule oder als fünfstündige Tages-Workshops.