

2026/27



ANGEBOTE FÜR SCHULEN ZUR

Prävention

Julia Dichtl & Luisa Mifka

Landratsamt Dingolfing-Landau

Obere Stadt 1

84130 Dingolfing

www.dingolfing-landau.de

Beschreibung

Dieser Katalog bietet eine strukturierte Übersicht über alle im Landkreis verfügbaren Angebote im Bereich “Prävention und Gesundheitsförderung” für Schulen. Die detaillierte Beschreibung jeder Maßnahme - inklusive Jahrgangsstufe, Inhalt und Dauer - soll Schulen dabei unterstützen, passgenaue Angebote für ihre Bedürfnisse auszuwählen.

Einige Workshops lassen sich auch sinnvoll mit weiteren Angeboten kombinieren. Bei Interesse wenden Sie sich bitte direkt an die jeweiligen Ansprechpersonen.

Um eine reibungslose Planung und die Sicherung von Terminen zu gewährleisten, wird eine frühzeitige Anfrage und Buchung der gewünschten Maßnahme empfohlen.

Hinweise zum Aufbau:

Die Angebote sind zur besseren Übersichtlichkeit in sechs thematische Kategorien unterteilt: **Sucht**, **Medien**, **Gewalt & Mobbing**, **(Mentale) Gesundheit**, **Sexualpädagogik** und **Demokratie**. Jede Kategorie ist farblich hervorgehoben, um eine schnelle Orientierung zu ermöglichen.

Zusätzlich finden sich in der rechten oberen Ecke jeder Angebotsbeschreibung **grafische Symbole**, die die jeweilige Kategorie visuell kennzeichnen. Eine Legende mit allen Symbolen und zugehörigen Kategorien finden Sie auf der nächsten Seite.

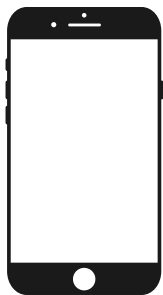
**Wir freuen uns auf eine
gute Zusammenarbeit!**

Julia & Luisa

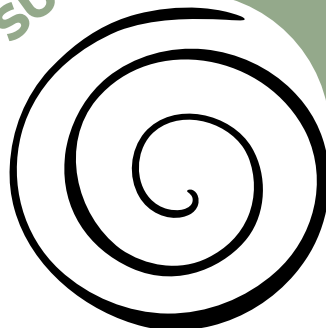


Symbole

MEDIEN



SUCHT



GEWALT & MOBBING



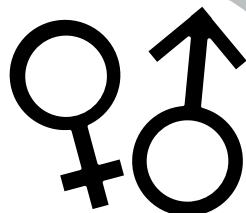
(Mentale) Gesundheit



Demokratie



SEXUALPÄDAGOGIK



Inhalt

Sucht

● Von 0 auf Sucht	06
● Alkohol - Der Weg in die Sucht	07
● Sucht auf Lunge	08
● Einfach ich	09
● Cannabis - quo vadis?	10
● Sucht, Stress und Gesundheit	11
● Klar im Kopf - sicher im Job	12

Medien

● Digital, aber richtig	14
● Medien - Chancen und Risiken	15
● Medienkompetenz stärken - Risiken erkennen	16
● wischen.klicken.scrollen - und trotzdem den Durchblick behalten	17

Gewalt & Mobbing

● Wir zusammen	19
● Freundschaft - Dein Schatz im Alltag	20
● Klartext statt K.O.	21
● Bloßgestellt im Netz	22
● Gefangen im Netz	23
● Schutzkonzepte	24

(Mentale) Gesundheit

● Gefühle sind bunt	26
● Ich.echt.stark.	27
● Ausgezeichnet G'sund	28

Sexualpädagogik

● Pubertät - Liebe und so Sachen	30
● ZERO	31
● Pornographie - alles echt?	32
● HIV - Kein Aids für Alle	33
● Schutz des Lebens	34
● Aufklärung über sexuelle Gesundheit	35

Demokratie

● Verfassungsviertelstunde kommunal	37
● Quararo	38
● Detektivspiel "Der Fall Klara Meyer"	39

Inhalt

Angebote der Polizei

- Die PI Dingolfing klärt auf 41
- Die PI Landau a.d. Isar klärt auf 42

Beratung & Information

- Jugendsprechstunde 44
- Vitamin G(eflüster) 45



SUCHT



Von 0 auf Sucht

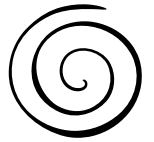
Zielgruppe ● ab der 5. Klasse

Zeitlicher Umfang ● 90 Min. (= 2 Schulstunden)

Inhalt ● Der interaktive Workshop „Von 0 auf Sucht“ informiert über verschiedene Suchtstoffe und Suchtformen, die Entstehung von Abhängigkeit sowie die gesundheitlichen und sozialen Folgen von Suchtmittelkonsum. Ziel des Angebots ist es, den Konsum illegaler Suchtmittel präventiv zu verhindern bzw. zu reduzieren und die Teilnehmenden für einen reflektierten und verantwortungsvollen Umgang mit legalen Suchtmitteln zu sensibilisieren.

Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Luisa Mifka
E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



Alkohol - Der Weg in die Sucht

Zielgruppe ● ab der 5. Klasse

Zeitlicher Umfang ● 135 Min. (= 3 Schulstunden)

Inhalt ● Der Weg in die Sucht ist ein interaktiver Workshop. Die Teilnehmenden setzen sich mithilfe von Gefühlskarten mit persönlichen Erfahrungen und Erfahrungen in der Gesellschaft zum Thema Alkohol auseinander. Im Anschluss erarbeiten sie in Gruppen die Suchtstraße und Phasen des Suchtverlaufs. Näher besprochen werden sowohl Vor- als auch Nachteile von Alkoholkonsum. Damit verbunden werden mögliche Alternativen erarbeitet und besprochen. In einem Rollenspiel wird eine Situation aus dem Alltag nachgespielt. Es gibt die Rolle des Verführers und die des „Nein-Sagers“. Als letzte Station werden persönliche Stärken und Lebenskompetenzen bewusst gemacht. Abschließend erzählt die Referentin ihre ganz persönliche Lebensgeschichte mit dem Weg in die Sucht.

Kosten ● 100 € **Die Kostenübernahme ist bis 15.11.26 mit Frau Dichtl abzuklären.**

Kontakt ● Gabi Salzberger
Tel.: 09933/892741 oder 0171/9745248
E-Mail: gabi.salzberger@t-online.de



Sucht auf Lunge

Zielgruppe ● ab der 6. Klasse

Zeitlicher Umfang ● 90 Min. (= 2 Schulstunden)

Inhalt ● Im Rahmen dieses Projekts setzen sich Schülerinnen und Schüler mit dem Thema Sucht auseinander. Zu Beginn werden grundlegende Kenntnisse zu verschiedenen Suchtformen und Suchtmitteln vermittelt. Darauf aufbauend richtet sich der Fokus auf den Themenbereich Tabak und Nikotin. Die Teilnehmenden lernen unterschiedliche Tabak- und Nikotinprodukte - wie Zigaretten, E-Zigaretten, Shishas und Nikotinbeutel - kennen und erhalten Informationen zu deren Inhaltsstoffen, Wirkungsweise und Verbreitung. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf den gesundheitlichen Folgen des Konsums sowie dessen Auswirkungen auf den menschlichen Körper. Ziel ist es, das Bewusstsein für die Risiken des Tabak- und Nikotinkonsums zu stärken, eine kritische Auseinandersetzung mit Konsummotiven und gesellschaftlichen Einflüssen anzuregen sowie gesundheitsförderliche Entscheidungen zu unterstützen.

Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Luisa Mifka
E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



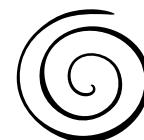
Zielgruppe ● ab der 6. Klasse

Zeitlicher Umfang ● 135 Min. (= 3 Schulstunden)

Inhalt ● Das Projekt (entwickelt von: Kreisjugendring Passau & Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung und Prävention/Gesundheitsamt Passau) behandelt das Thema Essstörungen mit Fokus auf deren Formen, Ursachen und Auslöser. Zudem wird der Einfluss von Schönheitsidealen im Wandel der Zeit sowie die Rolle von Medien bei der Verbreitung unrealistischer Körperbilder thematisiert. Durch Diskussionen, Übungen und Informationen sollen die Teilnehmenden angeregt werden, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, um ihre Gefühle, Ängste, Stärken und Schwächen besser kennenzulernen. Ziel ist es, sie dabei zu unterstützen, ein positives Selbstwertgefühl und Selbstbewusstsein zu entwickeln und gesellschaftliche Schönheitsnormen kritisch zu hinterfragen.

Kosten ● keine Kosten

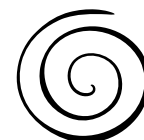
Kontakt ● Luisa Mifka
E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



Cannabis - quo vadis?

Zielgruppe	●	8. bis 10. Klasse
Zeitlicher Umfang	●	120 Min. (= 2-3 Schulstunden)
Inhalt	●	„Cannabis – quo vadis?“ ist ein interaktiver Workshop, der anhand von sechs Etappen fachlich fundierte und sachliche Informationen zum Thema Cannabis vermittelt. Bestehende Mythen und andere Fehlinformationen werden korrigiert. Zudem wird über mögliche Auswirkungen auf den Straßenverkehr aufgeklärt. Während des Workshops setzen sich die Jugendlichen auch mit ihrer eigenen Biografie auseinander, indem sie mögliche Auswirkungen des Cannabiskonsums mit Lebensentwürfen fiktiver Personen in Zusammenhang stellen. Auch Situationen zu Hause und in der Schule werden durchgespielt und diskutiert. Zusätzlich wird ein Perspektivenwechsel mit Eltern und Bezugspersonen angeregt. Abschließend werden Informationen über das Hilfesystem in der Region besprochen.
Kosten	●	keine Kosten
Kontakt	●	Luisa Mifka E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de

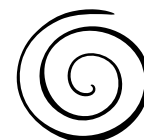
Anfrage auch bei den
JaS-Fachkräften möglich.



Sucht

Sucht, Stress und Gesundheit

Zielgruppe	●	8. bis 10. Klasse
Zeitlicher Umfang	●	135 Min. (= 2-3 Schulstunden)
Inhalt	●	Ein interaktiver Vortrag, in dem die Teilnehmenden sich aktiv mit dem Thema "Sucht, Stress und Gesundheit" auseinandersetzen und in die Lebens- und Suchtgeschichte eines Ex-Users eintauchen können. Fragen rund um das Thema "Sucht" werden in Gruppenarbeiten aufgegriffen und anschließend gemeinsam beantwortet. Was das Angebot besonders macht, ist der Umstand, dass nun ein EX-User im Bereich Streetwork aktiv mitarbeitet und über viel Lebens- und Suchterfahrung verfügt. Sonstiges: auch im Rahmen von Eltern- oder Schulveranstaltungen adaptierbar.
Kosten	●	keine Kosten Nur für Schulen in Dingolfing buchbar.
Kontakt	●	Marcus Reif Tel.: 0160/8976945 E-Mail: Streetworker-dingolfing@t-online.de



Klar im Kopf - sicher im Job

Zielgruppe	●	Auszubildende
Zeitlicher Umfang	●	90 Min. (= 2 Schulstunden)
Inhalt	●	Der interaktive Workshop „Klar im Kopf – Sicher im Job“ sensibilisiert BerufsschülerInnen für die Auswirkungen von Alkohol- und Cannabiskonsum auf den privaten und beruflichen Alltag. Im Mittelpunkt steht die praxisnahe Auseinandersetzung mit möglichen Risiken im Arbeitskontext – insbesondere beim Bedienen von Maschinen, beim Umgang mit Werkzeugen sowie in Situationen, die eine erhöhte Aufmerksamkeit und Verantwortungsübernahme erfordern. Ziel ist es, die Selbstverantwortung der Teilnehmenden zu stärken und sie für einen bewussten und reflektierten Umgang mit Konsumverhalten zu sensibilisieren. Der Workshop verbindet fachliche Wissensvermittlung mit interaktiven Methoden wie Gruppenarbeit, Quizformaten und offenen Gesprächsrunden. Dabei stehen der Bezug zur eigenen Lebens- und Ausbildungspraxis, ein wertschätzender Austausch sowie die Möglichkeit zur Reflexion persönlicher Erfahrungen und Einstellungen im Vordergrund.
Kosten	●	keine Kosten
Kontakt	●	Luisa Mifka E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



MEDIEN



Digital, aber richtig

Zielgruppe ● ab der 3. Klasse

Zeitlicher Umfang ● 90 Min. (= 2 Schulstunden)

Inhalt ● Im Projekt „Digital aber richtig“ lernen die Schülerinnen und Schüler den bewussten Umgang mit Medien im Alltag. Sie erfahren, was Medien sind, wie man persönliche Daten schützt und was im Internet erlaubt oder verboten ist. Themen wie Urheberrecht, Bildrechte und respektvolles Verhalten werden kindgerecht vermittelt. Auch Cybermobbing wird besprochen: Was ist das, wie fühlt sich das an, und was kann man dagegen tun? Zum Abschluss entwickeln die Kinder gemeinsam Regeln für ihren Klassenchat, um einen fairen und sicheren Austausch zu fördern.

Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Luisa Mifka
E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



Medien - Chancen und Risiken

Zielgruppe ● 5. Klasse

Zeitlicher Umfang ● 90 Min. (= 2 Schulstunden)

Inhalt ● Medien wie Fernsehen, Radio, Internet und Smartphone sind in unserer heutigen Gesellschaft kaum wegzudenken. Da die Jugendlichen vermehrt das Smartphone als Kommunikationsmittel nutzen, sind Apps wie WhatsApp, Instagram, Snapchat und Co. sehr verbreitet. Oftmals fehlt den Jugendlichen jedoch das notwendige Wissen, um „sicher“ mit diesen Apps umgehen zu können. Diesbezüglich soll das Medienprojekt den Jugendlichen eine Einführung in einen sicheren und verantwortungsbewussten Umgang ermöglichen.

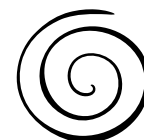
Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Luisa Mifka
E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



Medienkompetenz stärken - Risiken erkennen

Zielgruppe	FOS/BOS und Berufsschule
Zeitlicher Umfang	120 Min. (= 3 Schulstunden)
Inhalt	Der dreistündige Workshop vermittelt SchülerInnen einen reflektierten und verantwortungsvollen Umgang mit digitalen Medien. Im Mittelpunkt stehen die Themen Cybermobbing und digitale Verantwortung, Social Media und Selbstwert sowie Fake News und Deepfakes. Die Jugendlichen setzen sich aktiv mit ihrem eigenen Medienverhalten auseinander, lernen Risiken und Auswirkungen digitaler Inhalte kennen und entwickeln Strategien für Zivilcourage, kritische Informationsprüfung und einen sicheren Umgang im digitalen Raum. Durch abwechslungsreiche Methoden wie Gruppen- und Partnerarbeit, Diskussionen, Bewegung, Experimente und interaktives Quiz werden die SchülerInnen zur aktiven Reflexion und Meinungsbildung angeregt.
Kosten	keine Kosten
Kontakt	Luisa Mifka E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de

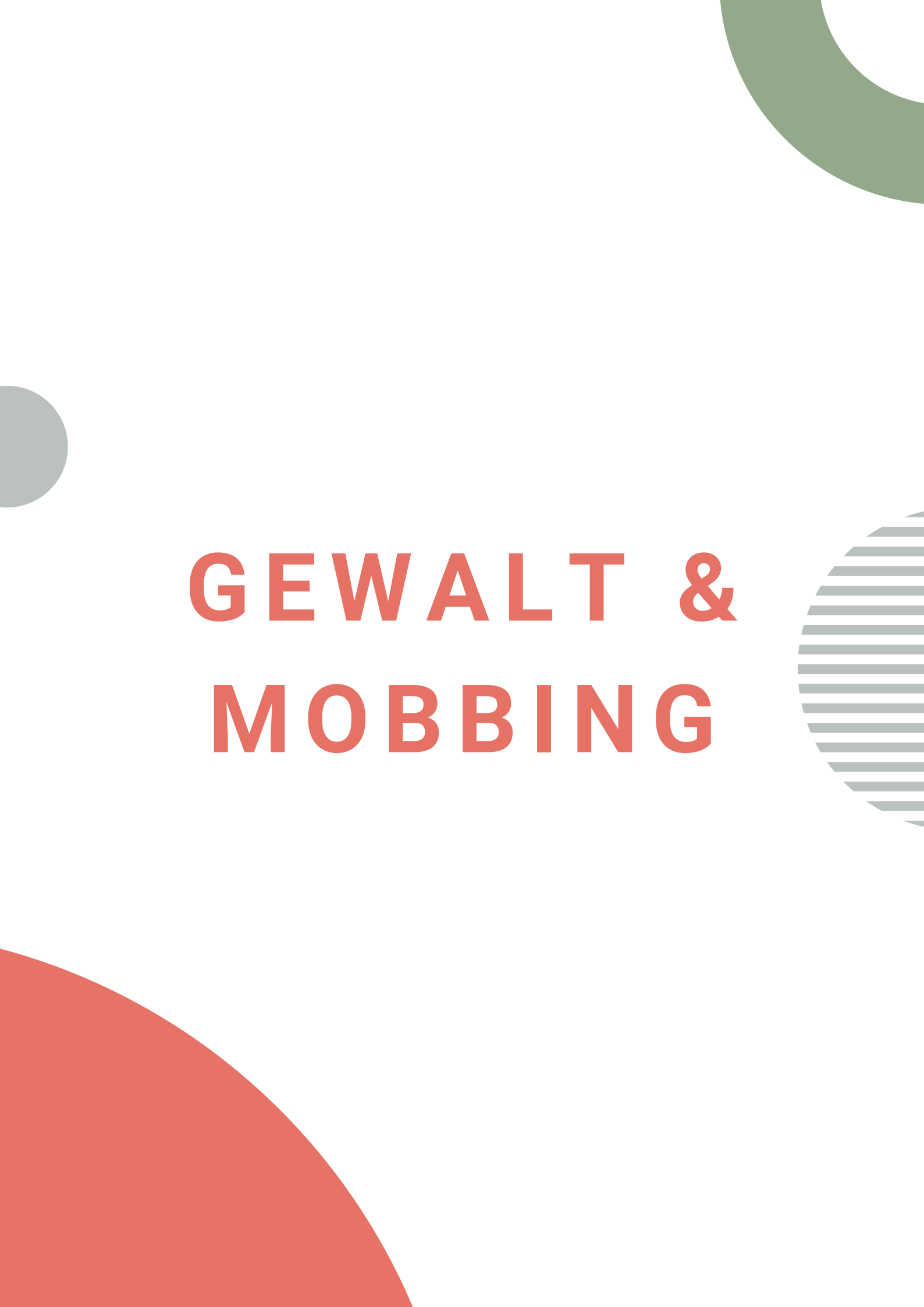


Medien

wischen.klicken.scrollen

- und trotzdem den Durchblick behalten

Zielgruppe	Lehrkräfte, Fachkräfte, Eltern
Zeitlicher Umfang	120 Min.
Inhalt	Digitale Medien gehören zum Alltag von Kindern und Jugendlichen – umso wichtiger ist ein sicherer und bewusster Umgang damit. Im ersten Teil des Informationsabends geben die Präventionsfachkräfte einen praxisnahen Einblick in Themen wie Medienerziehung und Medienkompetenz, Empfehlungen zur Mediennutzung und Bildschirmzeit, Tipps für den Familienalltag, Medienreife, technische Schutzmöglichkeiten sowie gesundheitliche Auswirkungen übermäßigen Medienkonsums. Im zweiten Teil informiert die Polizei mit dem Vortrag „Dein Smartphone – deine Entscheidung“ über rechtliche Aspekte der Smartphone-Nutzung und klärt über Risiken wie Cybergrooming, Pornografie, Gewaltinhalte und weitere Gefahren im digitalen Raum auf. Ein informativer Abend mit wertvollen Impulsen für alle, die Kinder und Jugendliche im Umgang mit digitalen Medien begleiten.
Kosten	keine Kosten
Kontakt	Luisa Mifka E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



GEWALT & MOBBING



Gewalt & Mobbing

Wir zusammen

Zielgruppe	●	ab der 3. Klasse
Zeitlicher Umfang	●	90 Min. (= 2 Schulstunden)
Inhalt	●	Durch erlebnispädagogische Angebote, sollen junge Menschen befähigt werden ihre Lebenswelt eigenverantwortlich und selbstständig gestalten zu können. Ebenso sollen die Teilnehmer/innen in ihrer Persönlichkeitsentwicklung unterstützt und gefördert werden. Das erlebnispädagogische Angebot „WIR-ZUSAMMEN“ dient dazu, untereinander Kontakte zu knüpfen und sich besser kennen zu lernen. Durch gemeinsam zu lösende Aufgaben, soll das Zusammengehörigkeitsgefühl in der Klasse gestärkt werden. Zentrale Zielsetzung des Angebots ist es, Mobbing, Gewalt und Ausgrenzung in der Klasse zu vermeiden/ zu verringern. Sonstiges: Für die Durchführung ist ein größerer Raum notwendig- bei schönem Wetter auch draußen möglich.
Kosten	●	keine Kosten
Kontakt	●	Luisa Mifka E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



Gewalt & Mobbing

Freundschaft - Dein Schatz im Alltag

Zielgruppe ● ab der 5. Klasse

Zeitlicher Umfang ● 90 Min. (= 2 Schulstunden)

Inhalt ● In diesem Projekt beschäftigen sich die Schüler*innen mit dem Thema Freundschaft – einer der wichtigsten sozialen Beziehungen im Alltag von Kindern und Jugendlichen. Zentrale Fragen des Projekts sind: Was macht eine/n gute/n Freund/in aus? Welche Eigenschaften stärken eine Freundschaft und welche können eher störend oder belastend sein? Die Schüler*innen reflektieren außerdem, welche Eigenschaften ihnen in einer Freundschaft besonders wichtig sind und ob es Dinge gibt, die sie sich in bestehenden Freundschaften anders wünschen würden. Auch der Umgang mit Konflikten und Herausforderungen wird thematisiert: Wie können Missverständnisse geklärt und Hürden gemeinsam überwunden werden? Zum Abschluss verfassen die Schüler*innen ein persönliches, geheimes Freundschaftsversprechen – als Ausdruck ihrer Werte, Wünsche und Vorstellungen von echter Freundschaft.

Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Luisa Mifka
E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



Gewalt & Mobbing

Klartext statt K.O.

Zielgruppe	ab der 7. Klasse
Zeitlicher Umfang	90 Min. (= 2 Schulstunden)
Inhalt	Das Projekt hat zum Ziel, ein grundlegendes Bewusstsein für Gewalt und ihre verschiedenen Formen zu schaffen. Zu Beginn beschäftigen sich die Jugendlichen mit unterschiedlichen Gewaltformen wobei sie auch reflektieren, wie unterschiedlich Gewalt wahrgenommen und erlebt werden kann. Ein besonderer Fokus liegt auf den Auswirkungen, die Gewalt auf Betroffene hat. Zum Abschluss des Projekts findet eine interaktive Übung statt, in der verschiedene Aussagen zum Thema Gewalt gelesen und bewertet werden. Dadurch entsteht Raum für Diskussion, Perspektivwechsel und ein tieferes Verständnis für die Vielschichtigkeit des Themas. Ergänzend dazu lernen die Jugendlichen Strategien zur gewaltfreien Konfliktlösung kennen. Das Projekt legt großen Wert auf den respektvollen Umgang miteinander, Empathie und die Stärkung sozialer Kompetenzen – wichtige Grundlagen für ein friedliches Miteinander im Schulalltag und darüber hinaus.
Kosten	keine Kosten
Kontakt	Luisa Mifka E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



Gewalt & Mobbing

Bloßgestellt im Netz

Zielgruppe ● 6. und 7. Klasse

Zeitlicher Umfang ● 180 Min. (= 4 Schulstunden)

Inhalt ● Das Planspiel (Hrsg. Aktion Jugendschutz e.V.) dient nur zur Prävention von Cyber-Mobbing und nicht dazu, einen aktuellen Fall zu bearbeiten. Durch das Planspiel „Bloßgestellt im Netz“, können die Teilnehmenden in die Situation eines erdachten Cyber-Mobbingfalles eintauchen. Durch das „Spielen“ verschiedener Rollen im Fall können sie verschiedene Perspektiven von Beteiligten einnehmen. Dadurch soll die Handlungskompetenz, sowie die Handlungsfähigkeit im Falle eines realen Falles von Cybermobbing verbessert und ausgebildet werden.

Sonstiges:

- Vorgespräch mit zuständiger Lehrkraft,
- Anwesenheit einer Aufsichtsperson während der Durchführung,
- 3 Räume nebeneinander für die Durchführung

Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Luisa Mifka
E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



Gewalt & Mobbing

Gefangen im Netz

Zielgruppe	●	ab der 8. Klasse (ab 13 Jahren)
Zeitlicher Umfang	●	180 Min. (= 4 Schulstunden)
Inhalt	●	In Deutschland werden pro Tag 9 Kinder Opfer sexueller Gewalt im Internet. In jeder Schulklasse sitzen aktuell 1-2 betroffene Kinder! Der Dokumentarfilm "Gefangen im Netz" dokumentiert in eindringlichen Bildern, was nahezu überall auf der Welt passiert. Die meisten der Täter/innen fragen nach Sex am Bildschirm und schicken explizite Fotos oder Links zu Pornoseiten. Einige versuchen, die Mädchen zu erpressen. Im Dokumentarfilm werden die Kriminellen mit ihren eigenen Waffen verfolgt - so werden aus den Jägern Gejagte. Ein Film, der aufrüttelt! Durch dieses Angebot sollen Jugendliche und junge Erwachsene bezüglich sexualisierter Gewalt in den Medien sensibilisiert werden. Sonstiges: • Vorgespräch mit Lehrkraft, • Anwesenheit Schulpsychologe/JaS/ Vertrauenslehrer während des Films, • Elternabend im Voraus
Kosten	●	keine Kosten
Kontakt	●	Luisa Mifka E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



Gewalt & Mobbing

Schutzkonzepte

Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene vor sexuellem Missbrauch schützen

Zielgruppe	Lehrkräfte und Fachkräfte
Zeitlicher Umfang	90 Min. (= 2 Schulstunden) Dieses Angebot unterstützt Einrichtungen dabei, ein individuelles Schutzkonzept zum Schutz vor sexuellem Missbrauch von Kindern und Jugendlichen zu entwickeln. Schritt für Schritt werden zentrale Bausteine erarbeitet: • Analyse bestehender Strukturen • Prävention durch Risikoerkennung und Benennung von Ansprechpersonen • Konkrete Handlungspläne für Verdachts- und Notfälle • Aufarbeitung von erfahrenem Unrecht und Förderung einer offenen Auseinandersetzung Ergänzend werden Informationen zum Thema sexueller Missbrauch vermittelt sowie konkrete Anlaufstellen aufgezeigt. Die aktive Beteiligung von Kindern und Jugendlichen als Teil eines wirksamen Schutzes wird dabei besonders betont.
Kosten	keine Kosten
Kontakt	Luisa Mifka und Angela Pichler E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



(MENTALE) GESUNDHEIT



(Mentale) Gesundheit

Gefühle sind bunt

Zielgruppe ● 5. bis 6. Klasse

Zeitlicher Umfang ● 90 Min. (= 2 Schulstunden)

Inhalt ● Gefühle beschreiben Reaktionen auf verschiedene Situationen oder werden durch bestimmte Handlungen und Aktionen ausgelöst. Diese erlebten Gefühle können sich im Laufe eines Tages mehrmals verändern. Deshalb ist es wichtig und sinnvoll, Gefühle offen anzusprechen um Missverständnisse und Fehlinterpretationen bezüglich dieser zu verhindern. Durch das Projekt „Gefühle sind bunt“, sollen die jungen Menschen unterschiedliche Gefühle kennenlernen und sich genauer mit diesen auseinandersetzen. Ebenso sollen sie dahingehend sensibilisiert werden, verantwortungsvoll mit den erlebten Gefühlen umgehen zu können. Dadurch soll ein respektvoller und rücksichtsvoller Umgang innerhalb der Klassengemeinschaft ermöglicht werden.

Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Luisa Mifka
E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



(Mentale) Gesundheit

Ich.echt.stark.

Zielgruppe	ab der 7. Klasse
Zeitlicher Umfang	90 Min. (= 2 Schulstunden)
Inhalt	Der Workshop besteht aus drei aufeinander aufbauenden Phasen und verfolgt das Ziel, das emotionale Wohlbefinden sowie die Resilienz von Kindern und Jugendlichen zu stärken. Die Einheiten sind interaktiv gestaltet und verbinden Selbsterfahrung, Reflexion und fachliche Impulsen miteinander. In Phase 1 setzen sich die Teilnehmenden mit unterschiedlichen Emotionen auseinander, nehmen eigene Gefühle bewusster wahr und lernen, deren körperliche Signale sowie ihren Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden zu verstehen. Phase 2 widmet sich den individuellen Ressourcen und Schutzfaktoren: Die Teilnehmenden entdecken eigene Stärken, persönliche Energiequellen und Möglichkeiten, sich gegenüber belastenden Einflüssen abzugrenzen. In Phase 3 stehen der Umgang mit Stress und die Entwicklung hilfreicher Bewältigungsstrategien im Mittelpunkt. Dabei werden Themen wie Emotionsregulation, Freizeitgestaltung, Lernorganisation und der Aufbau innerer Stärke aufgegriffen. Ziel ist es, einen bewussteren Umgang mit eigenen Emotionen zu fördern, persönliche Ressourcen zu stärken und die psychische Gesundheit im Alltag nachhaltig zu unterstützen.
Kosten	keine Kosten
Kontakt	Luisa Mifka E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



(Mentale) Gesundheit

Ausgezeichnet G'sund

Zielgruppe	ab der 8. Klasse
Zeitlicher Umfang	90 Min. (= 2 Schulstunden) Das Projekt „Ausgezeichnet G'sund“ bietet Schülerinnen und Schülern der weiterführenden Schulen praxisnahe und nachhaltige Ernährungsbildung. Die Schulen können hierbei sowohl einzelne Projektbausteine als auch das gesamte Projekt wählen:
Inhalt	Baustein 1: Auftaktveranstaltung mit Workshop „Mission Zero Waste“ des AELF Baustein 2: Basischallenge: „Dein gesundes Gericht“ Baustein 3: Zusatzchallenge: „Plakat nachhaltige Ernährungsbildung“ Baustein 4: Zusatzangebot: Elternabend mit Schwerpunkt „Planetary Health Diet und besondere Tipps für Ihre Kids“ Baustein 5: Abschluss und Auszeichnung der Schule
Kosten	keine Kosten
Kontakt	Verena Eberl Tel.: 08731/87-582 E-Mail: gesundheitsregionplus@dingolfing-landau.de



SEXUAL- PÄDAGOGIK





Pubertät - Liebe und so Sachen

Zielgruppe ● 6. Klasse

**Zeitlicher
Umfang** ● 135 Min. (3. - 5. Schulstunde)

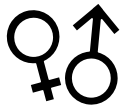
Inhalt ● Inhalte des gemeinsam gestalteten Vormittags sind Themen, die weibliche und männliche Jugendliche betreffen, wobei sich die Schülerinnen und Schüler der Geschlechtergruppe selbst zuordnen können. Es geht um Körperveränderung in der Pubertät bei Mädchen und Jungen. Anschließend wird in beiden Gruppen der Begriff „die erste Liebe“ und das Thema Partnerschaft diskutiert. Die Jugendlichen können Fragen stellen und erhalten Informationsmaterial.

Sonstiges:

- Es werden 2 Räume benötigt.
- Die Klasse wird in 2 Kleingruppen aufgeteilt.
- Ansprechperson vor Ort gewünscht.
- Versand des vorgefertigten Elternbriefes vorab durch die Schule.

Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Birgid Leonhardt
Tel.: 08731/87-243
E-Mail: leonhardtb@dingolfing-landau.de



ZERO

Kein Alkohol in der Schwangerschaft

Zielgruppe ● ab der 7. Klasse

Zeitlicher Umfang ● 90 Min. (= 2 Schulstunden)

Inhalt ● Der Vortrag gibt einen niedragschwelligen Überblick über die Fallzahlen und den Schwierigkeiten von alkoholgeschädigten Kindern und Erwachsenen, die lebenslänglich leiden. Und eine einfache Möglichkeit, diese Schäden zu vermeiden: Abstinenz während der Schwangerschaft.

Sonstiges:

- Jährlich am 09.09. ist der internationale Tag des alkoholgeschädigten Kindes. Bevorzugt werden daher Termine im September/Okttober vergeben.

Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Silvia Menzel
Tel.: 08731/97-244
E-Mail: menzels@dingolfing-landau.de



Pornographie - alles echt?

Zielgruppe ● 8. Klasse

Zeitlicher Umfang ● 90 Min. (3. und 4. Schulstunde)

Inhalt ● An diesem gemeinsam gestalteten Vormittag geht es um die Sensibilisierung von Jugendlichen in Bezug auf das Thema Pornographie. Dabei wird der Fokus auf die Selbsteinschätzung und die Selbstreflexion der Jugendlichen gelegt. Weiterer Inhalt ist die Aufklärung über die rechtlichen Themen. Die Jugendlichen können Fragen stellen und erhalten Informationsmaterial.

Sonstiges:

Benötigtes Equipment für eine anonyme Umfrage:

- Internetzugang auf dem Whiteboard + Zugang für die SchülerInnen zum QR-Code über das Handy oder Tablet.
- Es werden 2 Räume benötigt. Die Klasse wird in 2 Kleingruppen aufgeteilt.
- Ansprechperson vor Ort gewünscht.
- Versand des Elternbriefes vorab durch die Schule.

Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Birgid Leonhardt
Tel.: 08731/87-243
E-Mail: leonhardtb@dingolfing-landau.de

HIV - Kein Aids für Alle

Zielgruppe ● ab der 8. Klasse

Zeitlicher Umfang ● 45 Min. (=1 Schulstunde)

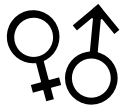
Inhalt ● Der Vortrag gibt einen niedrigschwelligen Überblick über aktuelle Fallzahlen von HIV, Ansteckungsmöglichkeiten, wie man die Krankheit erkennt, Testmöglichkeiten und wie sie behandelt werden kann.

Sonstiges:

- Termine werden bevorzugt rund um den Welt-Aids-Tag am 1.12. vergeben

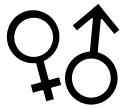
Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Silvia Menzel
Tel.: 08731/97-244
E-Mail: menzels@dingolfing-landau.de



Schutz des Lebens

Zielgruppe	●	ab der 9. Klasse
Zeitlicher Umfang	●	45 Min. (= 1 Schulstunde)
Inhalt	●	Eine Beraterin der Schwangerschaftsberatung besucht die Klassen im Religions- oder Ethikunterricht und beantwortet Fragen zur Schwangerschaftskonfliktberatung. Sonstiges: Das Thema muss im Unterricht vor- und nachbereitet werden. In enger Absprache mit den Lehrkräften und der Schwangerschaftsberatung entstehen einfühlsame Unterrichtsgespräche.
Kosten	●	keine Kosten
Kontakt	●	Silvia Menzel Tel.: 08731/97-244 E-Mail: menzels@dingolfing-landau.de



Aufklärung über sexuelle Gesundheit

Zielgruppe	ab der 7. Klasse
Zeitlicher Umfang	ab 90 Min. (= 2 Schulstunden), individuell anpassbar
Inhalt	Die beiden Beraterinnen der HIV-Beratungsstelle liefern auf Anfrage altersgerecht aufbereitete Informationen zu verschiedenen Themenblöcken, welche sich die Schule je nach individuellem Bedarf auswählen können. Zu den Auswahlmöglichkeiten gehören: HIV & sexuell übertragbare Infektionen, Verhütung, Sexualität & Kommunikation, Das „erste Mal“, Menstruation & Menstruationsprodukte, sexuelle Gesundheit in Partnerschaften, Anspruch vs. Wirklichkeit Sonstiges: Gerne können 2-3 der aufgeführten Themen miteinander kombiniert werden. Ein PC/Laptop und Beamer/Whiteboard werden aus technischen Gründen für die PowerPoint Präsentation benötigt.
Kosten	keine Kosten
Kontakt	HIV-Beratungsstelle Niederbayern Tel.: 0175/9577016 bzw. 01515/8424614 E-Mail: stefanie.eschrich@die-gfi.de bzw. luisa.reissland@die-gfi.de



DEMOKRATIE



Verfassungsviertelstunde kommunal

Zielgruppe ● ab der 5. Klasse

Zeitlicher Umfang ● ab 15 Min. (auf Wunsch ausbaubar)

Inhalt ● Die Kommunalwahl liegt hinter uns und keine Wahl hat mehr Einfluss auf die Lebensrealität der Kinder und Jugendlichen. Aber was wurde eigentlich gewählt und wofür? Wer zahlt denn eigentlich den neuen Turnhallenboden, wer ist zuständig für unser Ferienprogramm und wer für den Jugendtreff in der Gemeinde und das Personal, das drinsteht und mit uns Ausflüge macht? Was neu ist, an wen sie sich mit ihren Fragen und Wünschen wenden können und wer was entscheiden darf wird den Kindern und Jugendlichen altersgemäß und in aller Kürze vermittelt.

Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Kommunale Jugendarbeit
E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de



Quararo

Zielgruppe ● ab der 5. Klasse

Zeitlicher Umfang ● 135 Min. (= 3 Schulstunden)

Inhalt ● ,Quararo' ist ein interaktives Lernspiel - Schüler und Schülerinnen können dabei spielerisch erleben, wie demokratische Entscheidungen getroffen werden können und welche Auswirkungen unterschiedliche Entscheidungsformen auf eine Gruppe haben. Im Mittelpunkt stehen Meinungsbildung, Mitbestimmung, Konflikt- und Kritikfähigkeit sowie der respektvolle Umgang mit unterschiedlichen Perspektiven. Durch eine anschließende Reflexionsphase wird das Erlebte auf den Schul- und Lebensalltag übertragen. Themen wie Vielfalt, Toleranz, Zivilcourage, Gleichheit und gesellschaftlicher Zusammenhalt können je nach gewähltem Modul vertieft werden.

Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Kommunale Jugendarbeit
E-Mail: jugendpraevention@dingolfing-landau.de

Detektivspiel

“Der Fall Klara Meyer”

Zielgruppe ● ab der 6. Klasse

Zeitlicher Umfang ● 60 - 90 Min. (ca. 2 Schulstunden)

Inhalt ● Das Detektivspiel wird in Kleingruppen von 3-5 SpielerInnen gespielt (auch parallel möglich). Die Kleingruppen betreiben in dem Spiel ein Detektivbüro, das einen rätselhaften Fall lösen muss: Klara Meyer, engagiertes Mitglied der Lokalpolitik, wurde Opfer der Verbreitung von Fake News. Die Kleingruppen bekommen alle Beweise, die bisher gesammelt wurden – jetzt liegt es an den Gruppen Licht ins Dunkel zu bringen und die Fragen zu beantworten, die auf dem Deckblatt der Akte angegeben sind. Durch das Spiel beschäftigen sich die SchülerInnen spielerisch mit der Kommunalpolitik und erfahren, welche Auswirkungen Fake News auf betroffene Personen haben können. Das Spiel kann selbstständig mit den SchülerInnen gespielt werden. Auf Wunsch werden alle notwendigen Unterlagen zugeschickt.

Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Kreisjugendring Dingolfing-Landau
Tel.: 08731/40001
E-Mail: info@kjr-dgf-lan.de



ANGEBOTE DER POLIZEI

Die PI Dingolfing klärt auf



Zuständigkeit:

Dingolfing, Frontenhausen, Gottfrieding, Loiching, Mamming, Marklkofen, Mengkofen, Moosthenning, Niederviehbach, Reisbach (West)

Zielgruppe ● ab der 5. Klasse

Zeitlicher Umfang ● ab 45 Min. (= 1 Schulstunde)

Inhalt ● Vorträge zu den Themen:

- Sucht (Alkohol und illegale Drogen),
- Internet und Medien,
- Gewalt,
- Zivilcourage

Anlassbezogene Vorträge, die Bezug auf polizeilich relevante Themen haben, können nach vorheriger Absprache mit der Polizeiinspektion Dingolfing erarbeitet werden.

Kosten ● keine Kosten

Kontakt ● Rudolf Schmuderer (Polizei Dingolfing)
Tel.: 08731/3144-0
E-Mail: pp-nb.dingolfing.pi@polizei.bayern.de

Polizei

Die PI Landau a.d. Isar klärt auf



Zuständigkeit:

Eichendorf, Landau a.d. Isar, Pilsting, Simbach, Wallersdorf, Reisbach (Ost)

Zielgruppe ● ab der 5. Klasse

Zeitlicher Umfang ● ab 45 Min. (= 1 Schulstunde)

Inhalt ●

Vorträge zu den Themen:

- Sucht (Alkohol und illegale Drogen),
- Internet und Medien,
- Gewalt,
- Zivilcourage

Anlassbezogene Vorträge, die Bezug auf polizeilich relevante Themen haben, können nach vorheriger Absprache mit der Polizeiinspektion Landau a.d. Isar erarbeitet werden.

Kosten ● keine Kosten

Kontakt ●

Christian Freundorfer und Christian Schuster
Tel.: 09951/9834-0
E-Mail: pp-nb.landau.pi@polizei.bayern.de



BERATUNG & INFORMATION

JUGEND SPRECHSTUNDE

BERATUNG, INFO UND HILFE
BEI FRAGEN ZU

- SUCHT UND DROGEN
- INTERNET UND ZOCKEN
- LIEBE UND SEXUALITÄT
- GEWALT UND MOBBING
- STRESS
- ÜBERFORDERUNG IM TÄGLICHEN LEBEN
- ANDEREN PROBLEMEN

KOSTENLOS
ANONYM
OHNE STRESS
SCHWEIGEFLICHT!

TERMINE NACH VEREINBARUNG

Kontakt: Luisa Mifka
E-Mail: MifkaL@dingolfing-landau.de
Telefon: 08731 87-946 oder 0171 9057860



Instagram

Vitamin G(eflüster)

Als Präventionsfachkräfte des Landkreises Dingolfing-Landau informieren wir, Julia und Luisa, auf unserer Instagramseite **Vitamin G(eflüster)** fundiert und praxisnah über Themen wie Sucht, Mentale Gesundheit, Ernährung & Bewegung u.v.m. - stets ehrlich, aufklärend und ohne erhobenen Zeigefinger.

🎯 Für alle, die mehr wissen und bewusst entscheiden wollen.

🗣️ Fakten, Stories, Tipps & echte Einblicke.

💬 ehrlich. aufklärend. humorvoll.

👉 Folge uns, bleib informiert & triff selbstbewusste Entscheidungen für deine Gesundheit.



Der Code darf gerne an die Schülerinnen und Schüler weitergegeben werden!

Kontakt

Infos zum Katalog

- Design** ● Julia Dichtl (mit Canva)
- Kontakt** ● Tel.: 08731/87-512
E-Mail: dichtlj@dingolfing-landau.de
- Adresse** ● Landratsamt Dingolfing-Landau
Obere Stadt 1
84130 Dingolfing
- Website** ● www.dingolfing-landau.de

Bei Fragen oder Anregungen bitte jederzeit melden!

