

4. - 6. NOV. 2026
von 8 bis 13 Uhr

Im Bildungszentrum
Sandberg

FLENSBURGER
PRÄVENTIONSMESSE
für 7. & 8. Klassen



INFOS • WORKSHOPS • ANMELDUNG



Weitere Informationen folgen...

HERZLICH WILLKOMMEN

Die Messe findet von Mittwoch, den 04.11.2026, bis Freitag, den 16.11.2026, von 8-13 Uhr in der Turnhalle des Bildungszentrums am Sandberg statt.

Flensburger Präventionsmesse 2026: Mitmachen • Informieren • Stark machen!

An drei spannenden Tagen dreht sich alles um euch:
Von **Medienkompetenz und Liebe** bis hin zu **Suchtprävention und Kommunikation**.

Das erwartet euch:

- **Action statt Theorie:** Über 30 lokale und überregionale Beratungsstellen bieten interaktive Mitmachstationen an.
- **Workshops:** Sichert euch einen Platz in unseren Klassen-Workshops (jeweils um 9 oder 12 Uhr).



GRUßWORT

Liebe Schüler*innen,

Ihr seid in einem Alter, in dem sich vieles verändert – neue Erfahrungen, neue Freiheiten, aber auch neue Herausforderungen gehören dazu.

Diese Messe bietet euch die Möglichkeit, euch mit Themen auseinanderzusetzen, die euch direkt betreffen: Gesundheit, Freizeit, soziale Medien, Suchtprävention, Gewalt, Selbstbewusstsein und vieles mehr. Vielleicht wirken manche dieser Themen auf den ersten Blick weit weg – doch sie können schneller Teil des eigenen Lebens werden, als man denkt.

Nutzt die Gelegenheit, informiert euch, stellt Fragen und bleibt neugierig. Prävention bedeutet, euch stark zu machen – stark für euren eigenen Weg, stark für das „Nein“ sagen, wenn etwas nicht richtig ist, stark bedeutet auch um Hilfe zu bitten, wenn ihr sie braucht.



Ihr seid die Zukunft unserer Gesellschaft. Eure Ideen, eure Werte und euer Mut zählen. Je besser ihr informiert seid, desto selbstbewusster könnt ihr euren eigenen Weg gestalten.

Ich wünsche euch spannende Eindrücke, interessante Gespräche und vielleicht auch den einen oder anderen Aha-Moment.

Dr. Martin Oldenburg

Leitung der Abteilung „Gesundheitsvorsorge“
im Ministerium für Justiz und Gesundheit Schleswig-Holstein



AUF EINEN BLICK...



Alle Angebote um 9 Uhr

Mittwoch	Donnerstag	Freitag
1 Ich bin nicht auf der Welt, um perfekt zu sein... (DKSUND)	1 Ich bin nicht auf der Welt, um perfekt zu sein... (DKSUND)	1 Ich bin nicht auf der Welt, um perfekt zu sein... (DKSUND)
2 Ich bin wertvoll. (PETZE)	2 Ich bin wertvoll. (PETZE)	2 Ich bin wertvoll. (PETZE)
3 SCHLAU (SCHLAU Dauer: 1,5 h)	3 SCHLAU (SCHLAU Dauer: 1,5 h)	7 Jeopardy - Jetzt mal ehrlich, kennst du Werte? (Schulsozialarbeit)
4 Brain Gym (Schulsozialarbeit)	5 Klimaemotionen – zwischen Sorge, Wut und Hoffnung (Waldwuchs)	11 All you need is love – das Quiz (pro familia)
5 Klimaemotionen – zwischen Sorge, Wut und Hoffnung (Waldwuchs)	8 Sexuelle Gesundheit (Beratungsstelle Sexualität & Gesundheit)	12 Free Bubatz? Wissen for free! (Suchthilfezentrum)
6 Erste Hilfe für die Seele (Brücke Dauer: 1,5 h)	9 Du tickst doch nicht richtig!? (Brücke Dauer: 1,5h)	13 „Man kann ja sowieso nichts tun“ - Handlungsspielräume und Verantwortung in unserer demokratischen Gesellschaft (KZ-Gedenkstätte Husum-Schwesing)
7 Jeopardy - Jetzt mal ehrlich, kennst du Werte? (Schulsozialarbeit)	10 Glück kann man nicht kaufen (Haus der Familie)	



Alle Angebote um 11 Uhr

Mittwoch	Donnerstag	Freitag
14 All you need is love – das Quiz (pro familia)	17 Finde deine Sportart (Sportjugend Flensburg)	15 Wahr oder falsch - Bin ich schlauer als KI? (OKSH)
15 Wahr oder falsch - Bin ich schlauer als KI? (OKSH)	18 Wie wir entscheiden – und wie andere uns dabei beeinflussen (Verbraucherzentrale)	18 Wie wir entscheiden – und wie andere uns dabei beeinflussen (Verbraucherzentrale)
16 Brain Gym (Schulsozialarbeit)	19 Alles Paletti? (Villa Paletti)	19 Alles Paletti? (Villa Paletti)
17 Finde deine Sportart (Sportjugend Flensburg)	20 Ich bin nicht auf der Welt, um perfekt zu sein... (DKSUND)	20 Ich bin nicht auf der Welt, um perfekt zu sein... (DKSUND)
18 Wie wir entscheiden – und wie andere uns dabei beeinflussen (Verbraucherzentrale)	21 Glück kann man nicht kaufen (Haus der Familie)	24 „Man kann ja sowieso nichts tun“ - Handlungsspielräume und Verantwortung in unserer demokratischen Gesellschaft (KZ-Gedenkstätte Husum-Schwesing)
19 Alles Paletti? (Villa Paletti)	22 Jeopardy - Jetzt mal ehrlich, kennst du Werte? (Schulsozialarbeit)	
20 Ich bin nicht auf der Welt, um perfekt zu sein... (DKSUND)	23 Free Bubatz? Wissen for free! (Suchthilfezentrum)	

9 UHR WORKSHOPS

1

MI | DO | FR



Ich bin nicht auf der Welt, um perfekt zu sein...

...ich bin hier, um hier zu sein.

Der Dansk Sundhedstjeneste e.V. bietet einen interaktiven Workshop an mit der Fragestellung „Was macht mich aus? Wie möchte ich sein?“

Jeg er her ikke for at være perfekt...

...jeg er her, for at være her.

Dansk Sundhedstjeneste e.V. tilbyder en interaktiv workshop med spørgsmål omkring "Hvem er jeg i det hele taget? Hvordan vil jeg være?"

*Das Angebot kann in dänischer und deutscher Sprache durchgeführt werden.
Tilbuddet kan gennemføres både på dansk og tysk.*

2

MI | DO | FR



Ich bin wertvoll.

In diesem Workshop beschäftigen wir uns spielerisch mit Selbstwertstärkung und den zentralen Präventionsprinzipien. Dabei geht es um die Auseinandersetzung mit guten und schlechten Gefühlen, mit guten und schlechten Geheimnissen, wie die eigenen Grenzen gesetzt werden können und wo man sich Hilfe holen kann, wenn Grenzen überschritten worden sind.

3

MI | DO



SCHLAU

In unseren Workshops geht es um den Themenbereich sexuelle, romantische und geschlechtliche Vielfalt. Als Überbegriff für alles, was darunter fällt nutzen wir den Begriff „queer“ bzw. Queerness. Die Workshops werden von 2-3 Ehrenamtlichen gegeben. Diese sind alle selber queer und offen dafür, sich vor den Teilnehmenden zu outen und Fragen zu ihrer Identität und zu ihrem Outing zu beantworten.

Achtung: Der Workshop dauert 1,5 Stunden.

4

MI



Brain Gym

Spielerisch (Lern-)Blockaden und stressigen Situationen im Alltag (z.B. Schule) die Stirn bieten. Gemeinsames Ausprobieren von Übungen, die überall einsetzbar sind, sorgen für ein besseres Wohlbefinden, Spaß und neue Energie.

5

MI | DO



Klimaemotionen – zwischen Sorge, Wut und Hoffnung

Wie fühlt sich die Zukunft an und wie können wir damit umgehen? Waldwuchs Flensburg geht mit euch gemeinsam auf eine interaktive Reise zur Klimakrise. Dabei schauen wir gemeinsam auf verschiedene Emotionen wie Angst, Hoffnung und vieles mehr. Ziel ist es eure eigenen Gefühle und Grenzen wahrzunehmen und zu zeigen, wie ihr handlungsfähig und selbstwirksam bleibt.

6

MI | DO



Erste Hilfe für die Seele

Vielen Menschen macht die aktuelle gesellschaftliche und politische Lage zu schaffen. Was könnt ihr in solch schwierigen Zeiten tun, um (psychisch) gesund zu bleiben? Eine wichtige Frage, finden wir vom Präventionsprojekt der Brücke Flensburg. Deshalb lernt ihr in dem Workshop, wie ihr einen Notfallkoffer für die Seele packt und euch in der Klasse gegenseitig stärken könnt.

Achtung: Der Workshop dauert 1,5 Stunden.

7

MI | FR



Jeopardy - Jetzt mal ehrlich, kennst du Werte?

In einem interaktiven Quiz setzen sich die Teilnehmenden spielerisch mit zentralen Werten und Normen unserer demokratischen Gesellschaft auseinander. Diskussion, Meinungsvielfalt und der gemeinsame Austausch stehen im Mittelpunkt – Spaß inklusive.

8

DO



Sexuelle Gesundheit

Die Beratungsstelle Sexualität & Gesundheit bietet einen Workshop an, der mit einem Spiel einen Einstieg ins Thema sexuell übertragbare Krankheiten und Übertragungswege von HIV und weiteren STIs gibt. Es gibt ein Quiz und ihr testet so euer Wissen und am Ende gibt es etwas zu gewinnen! Ziel ist die offene und freiwillige Auseinandersetzung mit einer selbstbestimmten sexuellen Gesundheit.

10

DO



Glück kann man nicht kaufen

Sind Computerspiele Abzocke, ist sparen uncool oder darf ich schon alleine eine Playstation kaufen? Spannende Fragen finden wir vom Schuldenpräventionsprojekt aus dem Haus der Familie. Deshalb möchten wir das Thema Geld und Verschuldungsrisiken spielerisch mit euch erkunden und so das Problembewusstsein für Ver- und Überschuldung fördern.

11

FR



All you need ist love - das Quiz

Das Team der sexuellen Bildung von pro familia lässt euch in zwei Teams gegeneinander antreten, in denen ihr euer Wissen rund um die Themen Sexualität, Liebe, Identität, Partnerschaft und Freundschaft unter Beweis stellen könnt. Traut ihr euch? Wir freuen uns auf euch!

12

FR



Free Bubatz? Wissen for free!

Testet euer Wissen über Alkohol, Cannabis und Suchtentstehung. Welche Mythen, Halbwahrheiten und Gerüchte kursieren? Nach diesem Workshop habt ihr grundlegende Kenntnisse über die Substanzen und ihre Wirkung.

13

FR



„Man kann ja sowieso nichts tun“ - Handlungsspielräume und Verantwortung in unserer demokratischen Gesellschaft

Der Workshop setzt sich mit der Frage auseinander, ob Einzelne in einer demokratischen Gesellschaft wirklich etwas bewirken können.

Anhand von Fragen erkunden die Schüler*innen, welche Handlungsspielräume sie haben – und welche Verantwortung daraus entsteht. Gemeinsam wird diskutiert, wie gesellschaftliches Engagement aussehen kann und warum „nichts tun“ ebenfalls eine Entscheidung ist.

11 UHR WORKSHOPS

14

MI



All you need ist love - das Quiz

Das Team der sexuellen Bildung von pro familia lässt euch in zwei Teams gegeneinander antreten, in denen ihr euer Wissen rund um die Themen Sexualität, Liebe, Identität, Partnerschaft und Freundschaft unter Beweis stellen könnt. Traut ihr euch? Wir freuen uns auf euch!

15

MI | FR



Wahr oder falsch - Bin ich schlauer als KI?

Mit Textgeneratoren wie „Chat GPT“ lassen sich in kürzester Zeit aufwendige Texte erstellen. Bildgeneratoren produzieren mit dem Einsatz weniger Worte fotorealistic Bilder. Inzwischen werden auch KI-Tools immer besser, mit denen sich Videos erstellen lassen, für die noch vor kurzem ein großes Filmteam lange gearbeitet hätte. Gibt es überhaupt eine Chance zu erkennen, was wahr oder was gefälscht ist?

Der Offene Kanal Schleswig-Holstein (OKSH) bietet einen Workshop zum Thema „Künstliche Intelligenz“ an, der den Teilnehmenden einen praktischen Umgang mit KI vermitteln will.

16

MI



Brain Gym

Spielerisch (Lern-)Blockaden und stressigen Situationen im Alltag (z.B. Schule) die Stirn bieten. Gemeinsames Ausprobieren von Übungen, die überall einsetzbar sind, sorgen für ein besseres Wohlbefinden, Spaß und neue Energie.

17

MI | DO



Finde deine Sportart

Manchmal schlummern in uns Fähigkeiten, die wir noch gar nicht kennen. Dieser Workshop richtet sich an alle Zielschießenprofis, Kraftpakete, Koordinationsaspe, Unterwassernixen und Konditionstalente, die noch nicht wissen, dass sie es sind. Wusstest du, dass es auch koordinativ anspruchsvolle Sportarten für richtige Laufmuffel gibt? Dass man in Flensburg im Sportverein sogar Tauchen lernen kann? Oder American Football spielen?

In diesem Workshop sollst du herausfinden, welche Sportart dir liegt. Gemeinsam bewegen wir uns in die Flensburger Sportlandschaft und gucken uns an, was die Vereine alles zu bieten haben.

18

MI | DO | FR



Wie wir entscheiden – und wie andere uns dabei beeinflussen

Warum kaufen wir bestimmte Sachen – und warum manchmal Dinge, die wir eigentlich gar nicht brauchen?

Im Alltag treffen wir ständig Entscheidungen:

Welches Handy? Welche Schuhe? Welcher Streaming-Dienst? Dabei denken viele: „Ich entscheide selbst.“ Aber stimmt das wirklich?

In diesem Workshop findest du heraus:

- Wie Entscheidungen entstehen,
- warum wir manchmal impulsiv handeln – und manchmal ewig überlegen,
- wie Werbung, Social Media & Co. unsere Entscheidungen lenken, ohne dass wir es merken,
- was hilft, um gute und clevere Entscheidungen zu treffen.

19

MI | DO | FR



Alles Paletti?

Streit in der Familie? Angst vor der Schule? Keine Lust mehr auf Hobbies? Unzufriedenheit oder Stress? Können das Anzeichen einer psychischen Erkrankung sein?

Wir als Villa Paletti wollen dich informieren und dir einen Einblick in die Kinder- und Jugendpsychiatrie und -psychotherapie verschaffen.

20

MI | DO | FR



Ich bin nicht auf der Welt, um perfekt zu sein...

...ich bin hier, um hier zu sein.

Der Dansk Sundhedstjeneste e.V. bietet einen interaktiven Workshop an mit der Fragestellung „Was macht mich aus? Wie möchte ich sein?“

Jeg er her ikke for at være perfekt...

...jeg er her, for at være her.

Dansk Sundhedstjeneste e.V. tilbyder en interaktiv workshop med spørgsmål omkring "Hvem er jeg i det hele taget? Hvordan vil jeg være?"

*Das Angebot kann in dänischer und deutscher Sprache durchgeführt werden.
Tilbuddet kan gennemføres både på dansk og tysk.*

10

DO



Glück kann man nicht kaufen

Sind Computerspiele Abzocke, ist sparen uncool oder darf ich schon alleine eine Playstation kaufen? Spannende Fragen finden wir vom Schuldenpräventionsprojekt aus dem Haus der Familie. Deshalb möchten wir das Thema Geld und Verschuldungsrisiken spielerisch mit euch erkunden und so das Problembewusstsein für Ver- und Überschuldung fördern.

22

DO



Jeopardy - Jetzt mal ehrlich, kennst du Werte?

In einem interaktiven Quiz setzen sich die Teilnehmenden spielerisch mit zentralen Werten und Normen unserer demokratischen Gesellschaft auseinander. Diskussion, Meinungsvielfalt und der gemeinsame Austausch stehen im Mittelpunkt – Spaß inklusive.

23

DO



Free Bubatz? Wissen for free!

Testet euer Wissen über Alkohol, Cannabis und Suchtentstehung. Welche Mythen, Halbwahrheiten und Gerüchte kursieren? Nach diesem Workshop habt ihr grundlegende Kenntnisse über die Substanzen und ihre Wirkung.

24

FR



„Man kann ja sowieso nichts tun“ - Handlungsspielräume und Verantwortung in unserer demokratischen Gesellschaft

Der Workshop setzt sich mit der Frage auseinander, ob Einzelne in einer demokratischen Gesellschaft wirklich etwas bewirken können. Anhand von Fragen erkunden die Schüler*innen, welche Handlungsspielräume sie haben – und welche Verantwortung daraus entsteht. Gemeinsam wird diskutiert, wie gesellschaftliches Engagement aussehen kann und warum „nichts tun“ ebenfalls eine Entscheidung ist.

VERANSTALTUNGORT

Bildungszentrum am Sandberg
Schulze-Delitzsch-Straße 2
24943 Flensburg



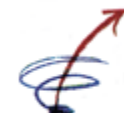
SEE YOU ON YOUTUBE

Du willst mal sehen, wie das so aussieht auf der Messe?
Und willst wissen, was die anderen darüber so sagen?

**Dann schau mal auf
unserem Youtube-Video vorbei:**



in Kooperation mit:



ANMELDUNG FÜR SCHULKLASSEN

Workshops werden nach Eingang vergeben!

Bitte senden Sie die Antwortpostkarte ausgefüllt
bis zum **01.10.2026** zurück.

Pro Klasse nur eine Anmeldung!

Bei Rückfragen melden Sie sich gerne telefonisch unter 0461 / 14 19 432
oder senden Sie eine Mail an praevention@suchthilfe-fl.de.

ANTWORTKARTE

- bitte abtrennen -

Schnipp-Schnapp ✂

ANMELDUNG

Wir möchten die Flensburger Präventionsmesse besuchen
und an **einem** der folgenden Workshops teilnehmen:

1. Workshopwunsch: Nr./Datum/Uhrzeit

2. Workshopwunsch: Nr./Datum/Uhrzeit

3. Workshopwunsch: Nr./Datum/Uhrzeit

Schule _____

Klasse _____ Klassengröße _____

Kontaktperson _____

E-Mail _____

Telefon Kontaktperson _____

Bitte
ausreichend
frankieren

An

Diakonisches SuchthilfeZentrum
- Prävention -

Südergraben 59

24937 Flensburg

veranstaltet von:

FLENSBURG
Zwischen Himmel und Förde
Mellem himmel og fjord

**KINDER &
JUGENDBÜRO**

SCHULSOZIALARBEIT
— DER STADT FLENSBURG

ngd
Narcotikagesundheit
Dienstleistungen
Gemeinschaft

FLENSBURG
Zwischen Himmel und Förde
Mellem himmel og fjord