

„ZWISCHEN WELTEN: IMPULSE FÜR EINE GESELLSCHAFT IM WANDEL“

Dokumentation des 16. Hamburger Mentoringtages 2025



Thema

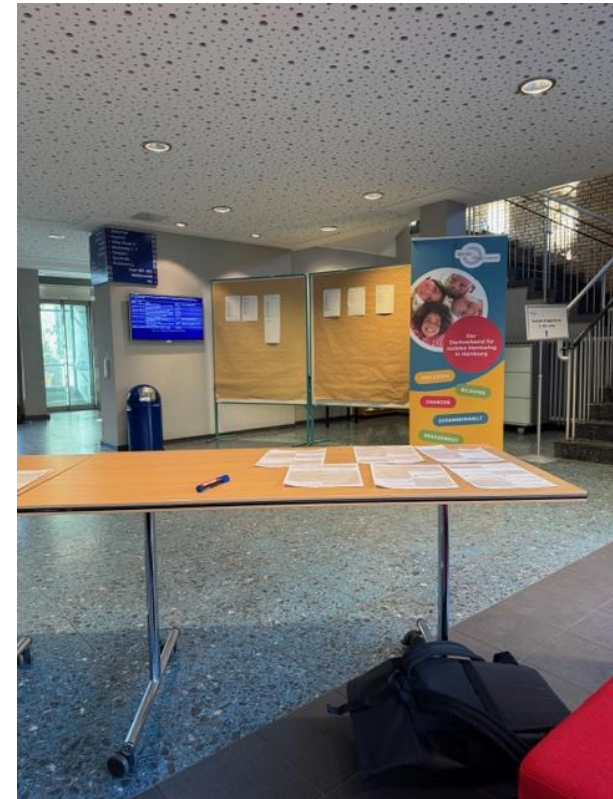
Zwischen Welten: Impulse für eine Gesellschaft im Wandel

Mentor:innen und Programmkoordinator:innen bewegen sich in ihrer Arbeit an der Schnittstelle zwischen individuellen Lebenswelten und gesellschaftlichen Entwicklungen. Sie bringen eigene Erfahrungen mit und sind mit Fragen konfrontiert, die eng mit den Themen unserer Zeit verwoben sind: Zur gesunden Mediennutzung, zum Umgang mit Geschlechterrollen, diskriminierungssensibler Sprache, individuellen (historischen) Prägungen oder auch zu Herausforderungen während der Umsetzung ihrer Mentoringangebote.

Dabei müssen sie immer eine Balance finden zwischen der Notwendigkeit, im Gespräch zu bleiben und der, eine klare Position zu beziehen. Ziel des 16. Hamburger Mentoringtages ist es, diesen Themen gemeinsam zu begegnen, sie zu reflektieren und für ein achtsames und wirkungsstarkes Mentoring zu lernen.

In den Workshops greifen wir Herausforderungen auf, die im Mentoringalltag immer wieder sichtbar werden: Etwa wenn Gaming zum Zugang für Gemeinschaft, aber auch für Rückzug wird; wenn bestimmte Vorstellungen von Männlichkeit Begegnungen prägen; wenn Sprache über Zugehörigkeit oder Ausschluss entscheidet oder wenn Menschen mit Unsicherheit auf Desinformation und gesellschaftliche Spannungen reagieren. Auch Fragen der Entwicklung von Mentoringprojekten und die Bedeutung biografischer Hintergründe der Mentor:innen selbst werden in den Blick genommen.

Wir freuen uns auf Programmkoordinator:innen, Mentor:innen und andere Akteur:innen der sozialen Patenschaftsszene. Neben einem Vortrag, Workshops und ausreichend Zeit zum Austausch gibt es leckeres Essen und die Ehrung einiger Mentor:innen, die besondere Arbeit geleistet haben.



Ablauf

ab

09:30 Ankommen

10:00 Eröffnung und Begrüßung

Thomas Bressau; Behörde für Schule, Familie und Berufsbildung
Jörg FischlIn; Mentor.Ring Hamburg

10:10 Moderiertes Kennenlernen

10:40 Vortrag

von Sven Rohde mit anschließender Diskussion

11:40 Mittagspause und Austausch

12:40 Arbeit in Workshops

14:40 Ende Workshops/Wissenstransfer

15:00 Blitzlicht

**15:15 Ehrung der ehrenamtlichen
Mentor:innen**

durch den Mentor.Ring Hamburg e.V.

15:40 Schlusswort



Vortrag

Aus der eigenen Vergangenheit lernen

Die Gefühlswelt von Menschen setzt sich aus verschiedenen Faktoren zusammen, dabei sind Gehirntätigkeit, Psyche, Genetik und Umweltfaktoren die wichtigsten Einflüsse. Ihr Zusammenspiel ist so individuell, wie es die Menschen sind. Es bestimmt unser Verhalten in Bezug auf uns selbst, aber auch in Bezug auf andere Menschen. In einer Mentoringbeziehung treffen Personen aufeinander, die sich bewusst mit der Lebens- und Gefühlsrealität anderer auseinandersetzen wollen und in der daher Klarheit über sich selbst und Aufgeschlossenheit gegenüber anderen eine wichtige Voraussetzung für eine gelingende Beziehung ist. In dem Vortrag geht es darum, welche Erfahrungen eigentlich auf welche Art und Weise vererbt werden und welche Potentiale und Herausforderungen daraus entstehen. Und letztendlich auch um die Frage, wie Familiengeschichten von Mentor:innen und Mentees als Quelle von Gemeinsamkeiten genutzt werden können? Denn wenn wir uns selbst und die Herkunft unserer Gefühle besser kennen – können wir sie dann auch mobilisieren und sie beeinflussen?

Sven Rohde ist Coach und Workshopleiter in Hamburg. Der gelernte Journalist (u.a. *Stern*, *Psychologie heute*) gibt seit 2018 Workshops zu transgenerationalen Übertragungen und hält Vorträge zum Thema. Er hat das Buch „Gefühlserben. Die geheime Macht und Kraft unserer Herkunft“ geschrieben und veröffentlicht den Podcast „Gefühlserben“.



Workshop 1

„Medien- & Informationskompetenz – zwischen Desinformation und kritischem Denken“

Digitale Informationen sind heute allgegenwärtig: Über soziale Netzwerke, Online-Medien, KI-Anwendungen und Wissensplattformen erreichen uns täglich unzählige Inhalte. Umso wichtiger wird es, Informationen kritisch einzuordnen und die Qualität von Quellen beurteilen zu können. Gleichzeitig stellt sich die Frage, wie ein verantwortungsvoller Umgang mit Informationen aussieht – und wie diese Kompetenz an andere weitergegeben werden kann.

Vor diesem Hintergrund stand in Workshop 1 der reflektierte Umgang mit digitalen Informationen im Mittelpunkt. Ein besonderer Schwerpunkt lag auf der Unterscheidung zwischen verlässlichen und fragwürdigen Quellen sowie auf der Frage, wie fundierte Informationsentscheidungen getroffen werden können.

Hierzu wurden verschiedene aktuelle Informationsquellen analysiert und der Einfluss digitaler Medien – von Kurzvideo-Plattformen bis hin zu KI-generierten Inhalten – kritisch beleuchtet. Zudem erarbeiteten die Teilnehmenden Strategien zur Förderung eines sachlichen und kritischen Denkens, die sie in ihrer Arbeit mit Mentees anwenden können. Ziel war es, Handlungssicherheit im Umgang mit digitalen Informationen zu stärken und diese Kompetenzen nachhaltig weiterzugeben.



Frieda Lawrenz ist Redakteurin mit zehn Jahren Berufserfahrung, auch als Moderatorin tätig und seit einigen Jahren als Medienreferentin unterwegs. Ihr Alltag bewegt sich zwischen gedruckten Texten, digitalen Formaten und Präsentationen – während zu Hause vier Wirbelstürme regelmäßig für Unruhe sorgen. Medien begleiten sie schon seit ihrer Kindheit, als sie heimlich spielte, während andere Hausaufgaben vermuteten. Ihr Motto: Medienerziehung ist wie Schwimmen lernen – erst begrenzen, dann begleiten und irgendwann loslassen.

Workshop 2

Mentoring-Erfahrungen von Kriegsenkel:innen – zwischen Prägung und Potenzial

Im Workshop wurde die Generation der sogenannten Kriegsenkel:innen in den Blick genommen – also jene, deren Eltern den Zweiten Weltkrieg als Kinder erlebt haben. Thematisiert wurde, wie Erfahrungen von Krieg, Flucht, Vertreibung und Verlust, die nicht selbst erlebt wurden, über familiäre Erzählungen und trans-generationale Prägungen weiterwirken können. Diese biografischen Einflüsse wurden sowohl im Hinblick auf mögliche Herausforderungen als auch auf daraus erwachsende Ressourcen betrachtet.

Gemeinsam setzten sich die Teilnehmenden mit der Frage auseinander, welche Bedeutung diese Prägungen für das eigene Selbstverständnis im Mentoring haben können. Diskutiert wurde unter anderem, wie historische Familiennarrative Empathie, Resilienz und Engagement beeinflussen und in welchen Situationen im Kontakt mit Mentees transgenerationale Gefühlserbschaften aktiviert werden können. Die Teilnehmenden reflektierten eigene Perspektiven, tauschten Resonanzen aus und entwickelten Ansätze, wie biografische Erfahrungen von Kriegsenkel:innen im Mentoring bewusst und konstruktiv als Ressource genutzt werden können.

Sven Rohde ist Coach und Workshopleiter in Hamburg. Der gelernte Journalist (u.a. *Stern*, *Psychologie heute*) gibt seit 2018 Workshops zu transgenerationalen Übertragungen und hält Vorträge zum Thema. Er hat das Buch „Gefühlserben. Die geheime Macht und Kraft unserer Herkunft“ geschrieben und veröffentlicht den Podcast „Gefühlserben“.



Workshop 3

Gemeinsam Potentiale entdecken!

Julia von Weymarn ist Kulturmanagerin und Mediatorin und hat sich der Gestaltung von Gesellschaft und gelebter Soziokultur verschrieben. Egal ob im Kultur-, Bildungs- oder Integrationsbereich, Herausforderungen wird immer besser gemeinsam begegnet. Sie ist auch Mitbegründerin einer deutschlandweiten Bewegung KulturLeben Hamburg e.V., die Teilhabe aller am kulturellen, gesellschaftlichen Leben ermöglicht.



Im Workshop standen die vielfältigen Potenziale der Mentor:in-Mentee-Beziehung im Mittelpunkt. In offenen Diskussionen sowie strukturierten Kleingruppenarbeitsphasen erhielten die Teilnehmenden die Gelegenheit, bestehende Ressourcen zu benennen und sichtbar zu machen – sowohl jene, die in Mentoring-Programmen systematisch verankert sind, als auch die subtileren, oft unbewussten Stärken, die in persönlichen Beziehungen liegen und nicht immer auf den ersten Blick erkennbar sind.

In der Kleingruppenphase erhielten die Mentor:innen Raum, bestehende Ressourcen und Potenziale zu erkennen, zu benennen und gemeinsam zu reflektieren. Dabei tauschten sie sich über eigene Erfahrungen aus und machten sichtbar, welche individuellen und gemeinsamen Stärken bereits in der Mentoringarbeit vorhanden sind.

Die Ergebnisse aus den Kleingruppen wurden anschließend im Plenum zusammengeführt. Dort stand der gezielte Einsatz der identifizierten Ressourcen im Mittelpunkt: Die Teilnehmenden diskutierten mögliche Strategien, übertrugen die Erkenntnisse auf unterschiedliche Mentoringkontexte und leiteten konkrete Impulse für die Praxis ab. Der intensive Austausch stärkte das Bewusstsein für vorhandene Ressourcen und förderte die Motivation, diese künftig noch bewusster und wirkungsvoller in die Mentoringarbeit einzubringen.

Workshop 4

Männlichkeitsbilder – zwischen Incels und Allys

In diesem Workshop stand zunächst die Frage im Fokus, wie Männlichkeit heute verstanden wird und welche gesellschaftlichen Erwartungen damit verbunden sind. Thematisiert wurden im Anschluss sowohl patriarchale, traditionell geprägte Männlichkeitsbilder als auch feministische Perspektiven auf machtausübende Formen von Männlichkeit.

Darüber hinaus wurde beleuchtet, wie Männlichkeitsvorstellungen in unterschiedlichen gesellschaftlichen Kontexten wirksam sind, etwa in digitalen Medien, im Bildungssystem, in Sorgebeziehungen, im Sport oder in kulturellen Zusammenhängen. Dabei wurde deutlich, dass insbesondere junge Menschen mit einer Vielzahl teils widersprüchlicher Bilder konfrontiert sind und dass Männlichkeitsnormen einem stetigen Wandel unterliegen.

Im Workshop setzten sich die Teilnehmenden mit aktuellen Diskursen zu Männlichkeit auseinander und reflektierten deren mögliche Auswirkungen auf individuelles Handeln und soziale Beziehungen. Ein weiterer Schwerpunkt lag auf der Frage, wie das Thema Männlichkeit in Mentoringbeziehungen offen, sensibel und zugleich mit einer klaren Haltung angesprochen werden kann.



Jürgen Budde ist Professor für Erziehungswissenschaft an der Europa-Universität Flensburg. In der Lehre engagiert er sich insbesondere in der ersten Phase der Lehrer:innenbildung. Seine Forschungen kreisen anhand unterschiedlicher Phänomene immer um Fragen von Differenz und Ungleichheit. Bereits seit langen bildet die Auseinandersetzung mit Männlichkeit einen besonderen Schwerpunkt.

Workshop 5

Mentoring-Erfahrungen von Kriegsenkel:innen – zwischen Prägung und Potenzial

Digitale Spiele sind für viele Menschen ein fester Bestandteil ihres Alltags und prägen auch die Lebenswelt von Mentees. Vor diesem Hintergrund setzte sich der Workshop mit der Bedeutung von Computer- und Handyspielen für Mentoring-beziehungen auseinander. Ziel war es, Mentor:innen dabei zu unterstützen, ein differenziertes Verständnis für Gaming zu entwickeln und der digitalen Lebensrealität junger Menschen informiert und offen zu begegnen.

Dabei wurden sowohl die Faszination und die Potenziale von Gaming – etwa im Hinblick auf Problemlösefähigkeiten, Teamarbeit und Kommunikation – als auch mögliche Risiken wie exzessives Spielverhalten oder Cybermobbing beleuchtet. Zudem beschäftigten sich die Mentor:innen mit Anzeichen problematischen Spielens und erarbeiteten praxisnahe Ansätze für einen präventiven und unterstützenden Umgang im Mentoring. Der Austausch von Erfahrungen trug dazu bei, das Bewusstsein für einen reflektierten Umgang mit Gaming weiter zu schärfen..

Jan-Ole Cloes ist Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut und arbeitet als wissenschaftlicher Mitarbeiter im Deutschen Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf (UKE). Seit über 4 Jahren beschäftigt er sich mit problematischer Mediennutzung im Kindes- und Jugendalter und wie ein gesundes Aufwachsen im digitalen Zeitalter möglich sein kann. Neben der Auswertung von repräsentativen Befragungen und der Entwicklung psychotherapeutischer Hilfsangeboten, zählt auch die Weitergabe von aktuellen Erkenntnissen im Rahmen von Fortbildungen zu seiner Tätigkeit.



Workshop 6

Sprache und Macht: Warum ist Gendern wichtig?

Dr. Inke Du Bois ist Sprachwissenschaftlerin an der Universität Bremen mit den Schwerpunkten Soziolinguistik, digitalem Humor und interkultureller Kommunikation. Sie forscht zu sprachlicher Diskriminierung, digitaler Kommunikation – und vermittelt diese Themen auch in Workshops für Behörden und Unternehmen. Als Dozentin für geschlechtergerechte Sprache und Antidiskriminierung verbindet sie wissenschaftliche Erkenntnisse mit gesellschaftlicher Relevanz und zeigt, wie Sprache Identität, Macht und Zusammenleben prägt.



Im Workshop wurde der Frage nachgegangen, wie eine gendergerechte und -sensible Sprache heute umgesetzt werden kann und welche Bedeutung unterschiedliche Schreib- und Sprechformen wie „Student:innen“, „Studierende“ oder „Student*innen“ haben. Die Teilnehmenden setzten sich damit auseinander, welche Botschaften und Haltungen hinter den verschiedenen Formen stehen, wer jeweils adressiert wird und wie Gendern in gesprochener und geschriebener Sprache praktisch umgesetzt werden kann.

Darüber hinaus wurde diskutiert, warum Gendern ein wichtiges Thema in gesellschaftlichen Debatten ist und welche Rolle es in Mentoringbeziehungen spielen kann. Der Workshop bot einen offenen Raum, um Fragen zu stellen, unterschiedliche Perspektiven kennenzulernen und die eigene Haltung zum Thema zu reflektieren. Durch den Austausch entstand ein besseres Verständnis dafür, wie Gendern im Tandem mit Mentees sensibel und bewusst umgesetzt werden kann.

Ehrungen



Gesine B.

Mentor - Die Leselernhelfer HAMBURG e.V.

Frau Gesine B. hat seit 2023 beeindruckende 24 Lesekinder betreut – und das mit unermüdlichem Einsatz, großem Herz und tiefem Einfühlungsvermögen. Ihre ruhige, geduldige Art und ihre beeindruckende Kompetenz im Umgang mit den unterschiedlichsten Kindern haben sie zu einer herausragenden Stütze an ihrer Schule gemacht. Gesine B. geht weit über das Gewöhnliche hinaus. In vielen Jahren begleitete sie nicht nur ein, sondern zwei oder sogar drei Kinder gleichzeitig.

Besonders beeindruckend war das Jahr 2019, in dem sie sechs Kinder betreute, und 2024, in dem sie sogar sieben jungen Menschen die Freude am Lesen näherbrachte.

Mentor – die Leselernhelfer danken Gesine B. von Herzen für ihren unermüdlichen Einsatz und ihre außergewöhnliche Bereitschaft, junge Menschen in ihrer sprachlichen Entwicklung zu fördern und sie in ihrer Schulzeit zu begleiten.



Stefan F.

Starthilfe

Seit fünf Jahren engagiert sich Stefan F. ehrenamtlich als Mentor im Projekt „Starthilfe“ des AWO Landesverbands Hamburg. Drei Jahre lang hat er mit großem Einsatz und viel Einfühlungsvermögen einen Jugendlichen in einer schwierigen Familiensituation begleitet. Stets mit dem Ziel, Mut zu machen, Perspektiven zu eröffnen und den Weg in der Schule weiterzugehen.

Das Programm Starthilfe der AWO bedankt sich ganz herzlich bei Stefan F. für seine inspirierende Art und sein außergewöhnliches Engagement.



Hamburg
STARHILFE

Oliver F.

Hamburger* mit Herz e.V.

Oliver F. und sein Mentee sind seit Oktober 2023 ein Team bei Hamburger* mit Herz e.V. Die beiden treffen sich regelmäßig im Café oder bei gemeinsamen Unternehmungen, zum Beispiel haben sie vor Kurzem ein Konzert in der Elbphilharmonie besucht. Im Lauf der Zeit sind sie immer mehr zu Freunden geworden. Herr F. hat seinem Mentee schon durch schwierige Zeiten geholfen und ihm für eine Zukunft in Deutschland Mut gemacht. Diese Erfahrung wünschen sie noch mehr Menschen und tragen diese deshalb auch durch z.B. Interviews nach außen.

Oliver F. ist überzeugt, dass Mentoring wirkt „weil es die beste Form aktiv gelebter Integration ist“. Hamburger mit Herz dankt ihm deshalb für sein Engagement und seinen unverzichtbaren Beitrag.



Maika H.

Kinderhelden

Maika H. engagiert sich seit 4 Jahren ehrenamtlich als Mentorin bei KinderHelden. KinderHelden fördert Grundschulkinder mit erschwerten Startbedingungen. Immer freundlich, zugewandt und zuverlässig ist sie für ihren Mentee da. Maika H. begegnet jedem Treffen mit einer offenen Haltung und der Bereitschaft, ihren Mentee in dessen individuellen Stärken zu bestärken. Durch ihre beständige Unterstützung ist sie zu einer wichtigen Bezugsperson geworden, die Orientierung, Zuversicht und Freude schenkt.

Kinderhelden dankt Maika H. für dieses außergewöhnliche Engagement, ihre Inspiration und ihre Menschlichkeit von Herzen.

Gabriele J.

Kinderschutzbund

Gabriele J. ist dem Kinderschutzbund bereits seit 23 Jahren als Ehrenamtliche verbunden. Nach langjährigem Engagement beim Elterntelefon entschied sie sich vor zwei Jahren, ihr ehrenamtliches Engagement sogar noch auszuweiten und eine ehrenamtliche Patenschaft für einen unbegleiteten minderjährigen Geflüchteten zu übernehmen.

Frau J. ist für ihren Mentee zu einer Vertrauensperson und einer verlässlichen Begleiterin geworden. Die beiden machen gerne gemeinsam Hamburg unsicher, sei es beim Gassigehen mit den Hunden, beim Stand-Up-Paddling oder Kanu fahren. Ihr Mentee sagt über sie, dass er sich immer auf sie verlassen kann und er freut sich sehr darüber, dass sie sich gut verstehen und sie jederzeit ein offenes Ohr für ihn hat.

Der Kinderschutzbund dankt Gabriele J. für ihren jahrzehntelangen Einsatz für Kinder und Jugendliche! Hoffentlich bleibt sie ihm noch lange erhalten.



Der Kinderschutzbund
Landesverband
Hamburg

Gisela K.

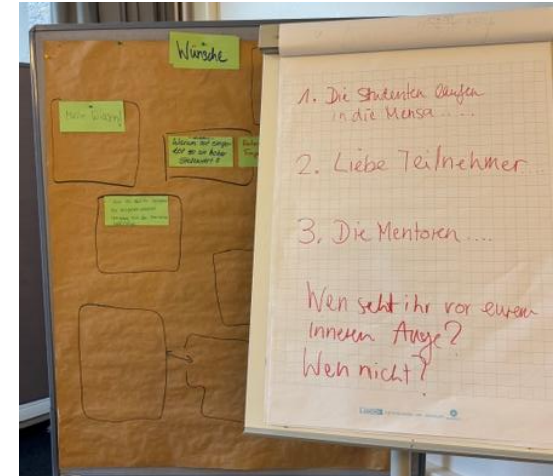
MENTOR – Die Leselernhelfer HAMBURG e.V.

Gisela K. öffnet seit über einem Jahrzehnt mit großer Hingabe Kindern die Welt der Bücher. Seit 2013 ist sie Lesepatin bei MENTOR – Die Leselernhelfer HAMBURG e.V. und begleitet Kinder beim Lesenlernen – und das nicht nur mit Geduld und Empathie, sondern auch mit einem feinen Gespür für die Bedürfnisse jedes einzelnen Kindes. Zehn Lesekinder hat sie bereits auf ihrem Weg unterstützt, aktuell betreut sie drei junge Leserinnen und Leser an der Schule Vizelinstraße. Für jedes dieser Kinder war und ist sie mehr als eine Mentorin – sie ist eine Wegbegleiterin, eine Mutmacherin, eine Brückenbauerin zur Welt der Sprache.

Mentor – Die Leselernhelfer dankt Gisela K. sehr für ihren großartigen Einsatz und hoffen, dass sie noch viele weitere Jahre für MENTOR Hamburg tätig bleibt.



Impressionen



Veranstalter

Organisiert und durchgeführt wurde der Hamburger Mentoringtag 2025 vom **Mentor.Ring Hamburg e.V.**, in dem sich Vereine, Stiftungen und anderen Organisationen aus der Metropolregion Hamburg engagieren. Er ist eine operative Plattform für Akteur:innen, die durch Mentoringprogramme Kinder, Jugendliche (und ggf. ihre Familien) und junge Erwachsene im 1:1-Verhältnis in ihrer Entwicklung begleiten und fördern. Kennzeichnend ist das ehrenamtliche Engagement der Pat:innen.

Unsere Ziele

- Verbreitung und Stärkung des ehrenamtlichen Mentoring in Hamburg
- Qualitative Verbesserung des Mentoring und Nutzung des Erfahrungsschatzes aus der täglichen Praxis
- Unterstützung und Pflege des Erfahrungsaustausches
- Vertretung der Interessen der Mitglieder

Kontakt

Mentor.Ring Hamburg e.V.

c/o betahaus I Schanze

Eifflerstraße 43, 22769 Hamburg

info@mentor-ring.org

Spendenkonto

Hamburger Sparkasse

IBAN: DE32 2005 0550 1282 1554 47

BIC: HASPDEHHXXX



Förderer

Unterstützt durch „Landungsbrücken – Patenschaften in Hamburg stärken“

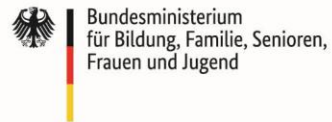
Ein Projekt der



In Kooperation mit dem



Gefördert vom:



und gefördert von einem Bündnis Hamburger Stiftungen



Wir sagen DANKE...

**Bei unseren Förderern, Programmen, Teilnehmenden und
Unterstützer:innen!**

...und bis zum 17. Mentoringtag am

Freitag, den 6. November 2026