

Eigenständig werden 1-6

Das Programm

„Eigenständig werden“ ist ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern für die Klassenstufen 1-4 sowie 5 und 6.

Mithilfe von „Eigenständig werden“ erwerben die Schüler*innen wichtige Gesundheits- und Lebenskompetenzen, die ihnen helfen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln – körperlich, seelisch und sozial. Das Programm beruht auf dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Ansatz der Förderung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen. Lebenskompetenzen, die die Kinder brauchen um mit sich selbst und mit anderen gut zurechtzukommen, mit Stress oder Konflikten auf vielfältige Weise und angemessen umzugehen und den vielfältigen Herausforderungen des Lebens gestärkt entgegenzutreten.

Die Kinder lernen

- sich selbst und die anderen besser kennen;
- angemessen zu kommunizieren und ihre eigenen Bedürfnisse auszudrücken;
- den konstruktiven Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Stress;
- das Lösen von Konflikten und Problemen;
- was sie selbst tun können, um ihre Gesundheit zu fördern.

Lebenskompetenzprogramme haben sich als ein besonders erfolgreicher Ansatz für die Gesundheitsförderung und Präventionsarbeit an Schulen erwiesen. Das Unterrichtsprogramm „Eigenständig werden“ wird von dafür qualifizierten Lehrkräften durchgeführt und in den Unterricht integriert. Die Kinder werden kontinuierlich von der Klassenstufe 1 bis 4 bzw. 5 und 6 begleitet. Spielerisch erlangen die Kinder Wissen über ihren Körper, über Gefühle, Bewegung, Entspannung und Kommunikation. Sie erweitern kontinuierlich ihre Kompetenzen, wie sie dieses Wissen im Alltag umsetzen können.

„Eigenständig werden“ verfolgt folgende Ziele:

1. Förderung der Lebenskompetenzen, insbesondere Selbstwahrnehmung, Umgang mit eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer, Kommunikation, Umgang mit Stress und negativen Emotionen sowie konstruktives Konflikt- und Problemlösen.
2. Förderung gesundheitsrelevanter Ressourcen, um der Entwicklung von Risikoverhalten, Substanzkonsum und Gewalt vorzubeugen.
3. Förderung der Gruppenentwicklung in der Klasse.

Evaluation

Beide „Eigenständig werden“-Programme wurden in kontrollierten Studien hinsichtlich Akzeptanz und Wirksamkeit positiv evaluiert. „Eigenständig werden“ ist Bestandteil der „Grünen Liste Prävention“ – der Datenbank empfehlenswerter Präventionsprogramme.

Durchführung

Zur Durchführung des Programms „Eigenständig werden“ stehen zwei umfangreiche Ordner (Klassenstufe 1-4 bzw. 5+6) zur Verfügung, die unabhängig voneinander eingesetzt werden können. Die Ordner enthalten

- ausformulierte Unterrichtseinheiten (28 Unterrichtseinheiten für die Grundschule und 16 Unterrichtseinheiten für die Klassenstufe 5 und 6),
- praktische Kopiervorlagen,
- Arbeitshilfen,
- ein Handbuch für Lehrkräfte,
- weiterführende Spielideen,
- Materialien für die Elternarbeit.



Handpuppe „Jolli“

Für die Klassenstufen 1-4 wurde die Sympathiefigur „Jolli“ entwickelt, die durch das Grundschulprogramm führt. Jolli kann als Handpuppe bestellt werden.

Die Kinder werden mit einfachen, verständlichen und umsetzbaren Botschaften sowie einem spielerischen Konzept angesprochen. Als Methoden zum Einsatz kommen

- Rollenspiele,
- Kleingruppenarbeit,
- Gesprächskreise,
- Entspannungsübungen,
- Bewegungsspiele und
- Lieder.



Ordner
Eigenständig
werden 1-4 und 5+6

Schulungen

- ⇒ Lehrkräfte, ErzieherInnen, SozialpädagogInnen oder vergleichbare Berufsgruppen nehmen an einer „Eigenständig werden“-Schulung teil und können direkt im Anschluss mit dem Programm starten.
- ⇒ Die Ordner werden auf den Schulungen kostenfrei abgegeben.

Kontakt:

IFT-Nord
Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gemeinnützige GmbH
Simone Leuckfeld, Dipl.-Päd.
Harmsstraße 2 - 24114 Kiel
Telefon: 0431 - 5 70 29 - 70
Telefax: 0431 - 5 70 29 - 29
leuckfeld@ift-nord.de

„Eigenständig werden 1-6“ wird gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) und die Deutsche Krebshilfe.

