

Gesundheitsförderung macht Schule

27. Mai 2010, Wien



"Eigenständig werden" - Lebenskompetenz als Basis für Persönlichkeitsbildung und Gesundheitsbewusstsein

Mag. Christine Schnetzer, SUPRO Vorarlberg



ÜBERSICHT

Was ist GESUNDHEIT?

Was ist EIGENSTÄNDIG WERDEN?

Was sind LEBENSKOMPETENZEN?

Wie sieht die PRAXIS aus?

WAS IST GESUNDHEIT?

- ...Barock Zeiten – Leibesfülle ein Zeichen für Macht, Schönheit und Gesundheit.
- ...200 Jahre später – Leibesfülle gilt als herzinfarktverdächtig und unschön. Triebbeherrschung und Verzicht – Garant für Gesundheit...

WAS IST GESUNDHEIT?

- ... bedeutet, lieben und arbeiten zu können.
(Sigmund Freud)
- ... Pflicht an der Volksgemeinschaft
Krankheit=Verweigerung. (Nationalsozialismus)
- ... kann definiert werden als der Zustand optimaler
Leistungsfähigkeit eines Individuums für die
wirksame Erfüllung der Rollen und Aufgaben, für
die es sozialisiert worden ist. (Talcott Parson)

WAS IST GESUNDHEIT?

- ... wird von den Menschen in ihrer alltäglichen Umwelt geschaffen und gelebt, dort, wo sie spielen, lernen, arbeiten und lieben. (WHO 1986)
- ... ist ein Zustand vollständiger körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen. (WHO)



WAS IST GESUNDHEIT?

...Gesundheit als individuelle Schatzsuche.

Eckhard Schiffer, 2001

ÜBERSICHT

Was ist GESUNDHEIT?

Was ist EIGENSTÄNDIG WERDEN?

Was sind LEBENSKOMPETENZEN?

Wie sieht die PRAXIS aus?



eigen
ständig
werden 

UNTERRICHTSPROGRAMM

VON DER 1. BIS

ZUR 4. VS-Klasse

eigen
ständig
werden 

Das pädagogische Stabilitätsprogramm

DAS PROGRAMM

- Basiert auf dem Lebenskompetenzansatz in der Pädagogik (von der WHO empfohlen)
- Förderung der Lebenskompetenzen = effektive Methode zur Verhütung von Sucht, Gewalt, Aggression und Stress
...wenn ich gut auf mich achten kann, weiß was mir gut tut, für mich sorgen kann...

ZIELSETZUNG

Eigenständig werden schafft mit gezielten Unterrichtseinheiten Lernsituationen, in denen Kinder soziale Fähigkeiten entwickeln.

Dem Kind schrittweise die nötigen Lebenskompetenzen zu vermitteln, die ihm helfen, sich in der heutigen Welt zurechtzufinden.

PROGRAMMAUFBAU

ICH

- als werdende Persönlichkeit mit meiner Wahrnehmung, meinen Gefühlen und Sinnen

ICH UND DIE ANDEREN

- im sozialen Miteinander, zuhören und gehört werden

ICH UND MEINE UMWELT

- Gefahren erkennen und meiden, verantwortlich sein
- Verantwortung für die Umwelt und die eigene Gesundheit übernehmen

BEISPIELE UNTERRICHTSEINHEITEN

„Ich und meine Gefühle“

„Die Menschen, die ich lieb habe“

„Mein Körper braucht Pflege“

„Was soll ich nur machen?“

„Mein Körper kann sprechen“

PROGRAMMAUFBAU

- 42 Unterrichtseinheiten
 - 10 Einheiten pro Schuljahr = 1 Stunde/Woche
 - Manche Inhalte sind im Lehrplan enthalten (allgemeine Erziehungsziele, Sachunterricht – Gemeinschaft, Umwelt...)
- Materialien
 - Mappe, CDs, Handpuppe, Plattform (im Aufbau), Liederhandbuch, Bewegungshandbuch

KONZEPTION UND ENTWICKLUNG

- IFT Nord –
Institut für Therapie und Gesundheitsforschung (Kiel)
- Fördergeber
 - Mentor Stiftung
 - Präventionsfachstellen (Land Vorarlberg)
 - Kooperation PH (Bundesländerspezifisch)
- Positive Evaluationsergebnisse (Klassenklima, Wohlbefinden der SchülerInnen, Umgang mit schwierigen Situationen)

SCHULUNG

- Schulung der Lehrpersonen
 - 24 Einheiten durch zertifizierte TrainerInnen
- Reflexionstreffen ca. nach ½ Jahr Umsetzung
- Ausgearbeitetes Material
- Weitere Betreuung - Weiterentwicklung des Programms, Newsletter, Vertiefungsworkshops
- Kurse/Schilfs und Schülfs kostenlos für Schule und Lehrpersonen









ÜBERSICHT

Was ist GESUNDHEIT?

Was ist EIGENSTÄNDIG WERDEN?

Was sind LEBENSKOMPETENZEN?

Wie sieht die PRAXIS aus?

LEBENSKOMPETENZEN

- Fähigkeiten, die einen angemessenen Umgang mit anderen und die Bewältigung von Problemen im täglichen Leben möglich machen, werden als Lebenskompetenzen oder "life skills" bezeichnet.
- Fähigkeiten, die es Menschen ermöglichen, ihr Leben zu gestalten.

Welche Fähigkeiten brauchen wir dafür?

LEBENSKOMPETENZEN

eigen
ständig
werden 

- Selbstwahrnehmung, Empathie
- Kommunikation, Selbstbehauptung
- Umgang mit Stress und starken Emotionen
- Problemlösen, kreatives und kritisches Denken

A photograph of three young women in a room. On the left, a woman with blonde hair is wearing a green t-shirt with white text that includes "IT IN", "SOK", and "E 3248". In the center, a woman with dark hair is wearing a white halter top with a red polka-dot pattern and floral designs. On the right, a woman with blonde hair is wearing a white top with a red pattern. They are all looking towards the center woman. A large green plant is in the background. The text "„Suchtprävention erfordert Beziehungsarbeit“" is overlaid in the center in a large, bold, black font.

**„Suchtprävention
erfordert
Beziehungsarbeit“**

eigen
ständig
werden 

KERN MENSCHLICHER MOTIVATION...

ist es, zwischenmenschliche Anerkennung, Wertschätzung, Zuwendung oder Zuneigung zu finden und zu geben.

Joachim Bauer, Prinzip Menschlichkeit, 2006

eigen
ständig
werden 

DAS BEMÜHEN VON KINDERN...

und der Erfolg ihres Tuns werden entscheidend dadurch angestoßen,
dass eine erwachsene Person schlicht und einfach anwesend ist
und sich für ihr Tun interessiert.

Joachim Bauer, Prinzip Menschlichkeit, 2006

DURCHSCHNITTLICHE DAUER PRO PERSON

20 Jahre Medienkonsum
(ohne berufliche Anwendungen)

9 Jahre Erwerbsarbeit

3 Jahre Werbekonsum

1 Jahr Telefon

10 Monate die Volksschule

3 Wochen Gespräche mit den Eltern

ÜBERSICHT

- Was ist GESUNDHEIT?
- Was ist EIGENSTÄNDIG WERDEN?
- Was sind LEBENSKOMPETENZEN?
- Wie sieht die PRAXIS aus?

eigen
ständig
werden 

EIGENSTÄNDIG WERDEN

„Platz und Zeit für Menschlichkeit...“



Mein
Ich bin einmalig
Buch



Name: Michael

Foto

Mein
Ich bin einmalig
Buch



Name: _____

Foto

Mein
Ich bin einmalig
Buch



Name: _____





WELCHE RESSOURCEN HABE ICH, UM SCHWIERIGE ZEITEN ZU BEWÄLTIGEN?

Nervosität bei Prüfungen

Streit, Angst, Frustration

Realität...

Konsumverhaltensmuster – Was tue ich, wenn...
(Beruhigungsmittel, Fernsehern, Kühlschränken...)

DERZEITIGER STAND IN VORARLBERG

- Insgesamt rund 340 ausgebildete EW-LehrerInnen an 44 Schulen

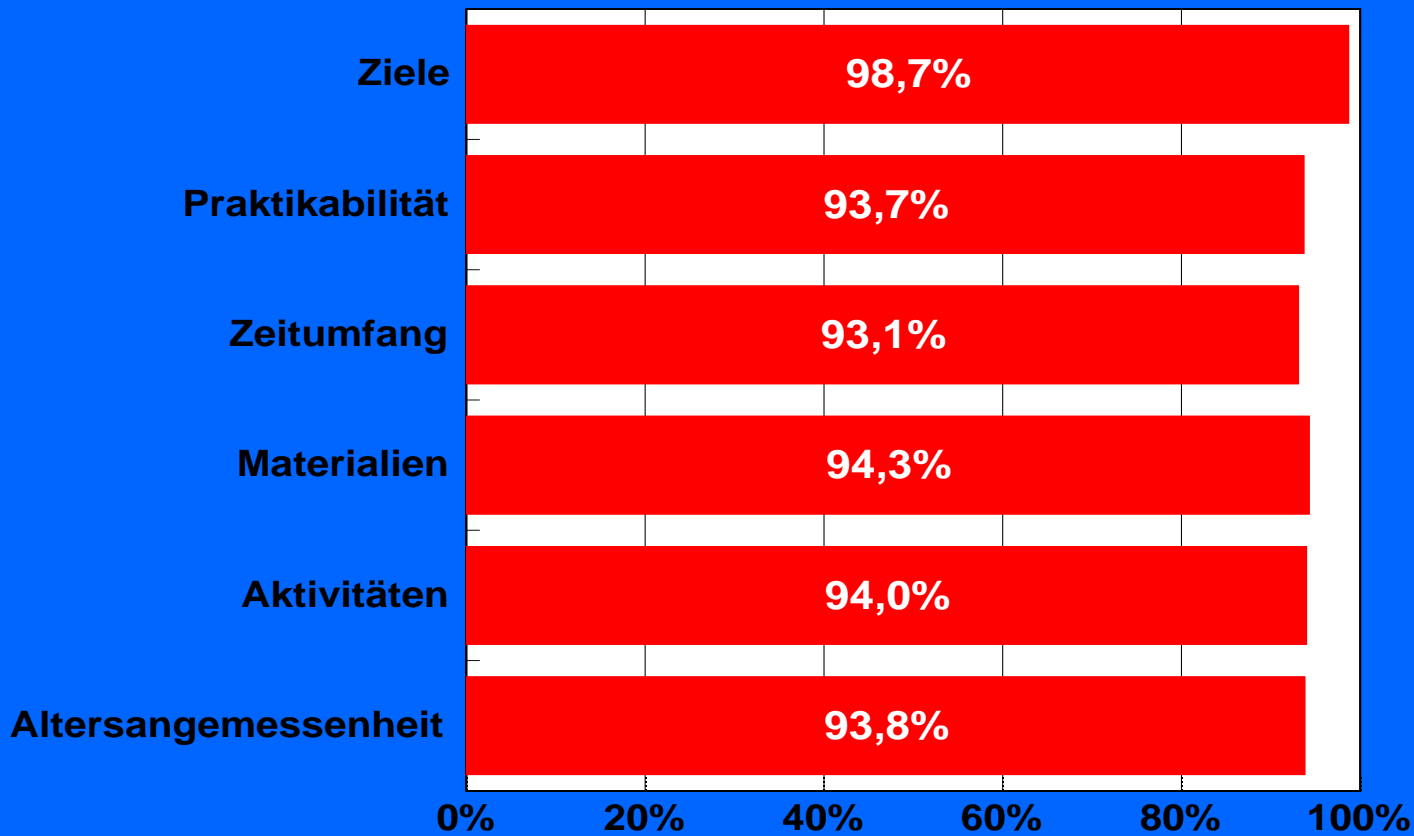
DERZEITIGER STAND IN ÖSTERREICH

- Insgesamt ca. 3500 EW-LehrerInnen

BEURTEILUNG DER UE

eigen
ständig
werden

"sehr gut" oder "gut"



www.eigenstaendig.net



DIE STÄRKSTE UND BESTE DROGE...

eigen
ständig
werden 

für den Menschen ist der andere Mensch.

Joachim Bauer, Prinzip Menschlichkeit, 2006

eigen
ständig
werden 

HERZLICHEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

Mag. Christine Schnetzer