

„... ganz schön stark!!“
Lebenskompetenztraining



InGePP e.V.
Institut für Gesundheitsförderung
und Pädagogische Psychologie

Institut für Gesundheitsförderung und Pädagogische Psychologie InGePP e.V.
Bismarckstraße 58, 28203 Bremen
Ingepp.bremen@gmail.com
www.ingepb-bremen.de

Was ist „..., ganz schön stark!!“

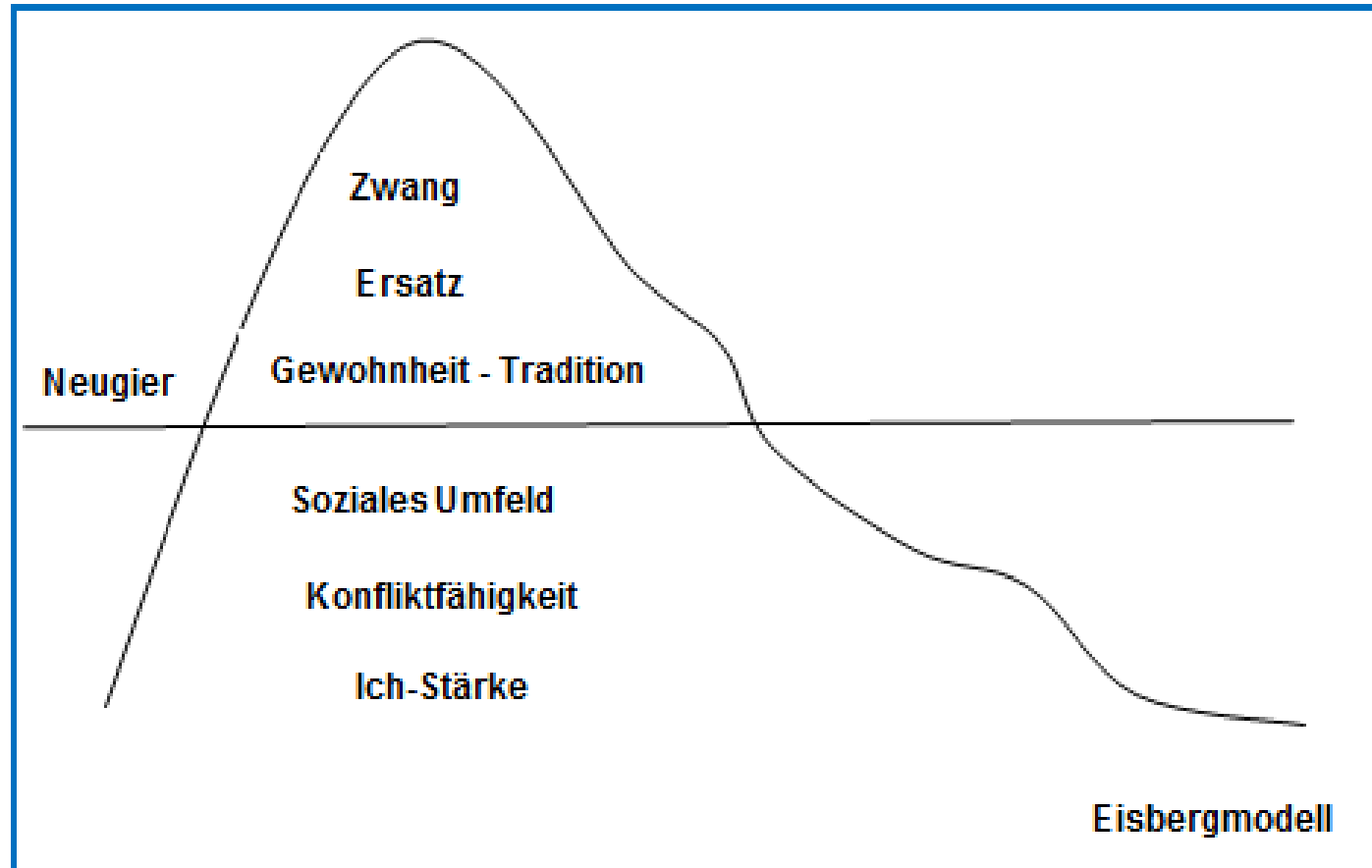
- ein Projekt zur Förderung der Persönlichkeit, zur Förderung des sozialen Miteinanders, der persönlichen Ressourcen
- ein altersangemessenes Präventionsprojekt, sowohl der allgemeinen als auch der Sucht- und Gewaltprävention

- **„..., ganz schön stark!!“ stärkt die Persönlichkeit von Kindern!**

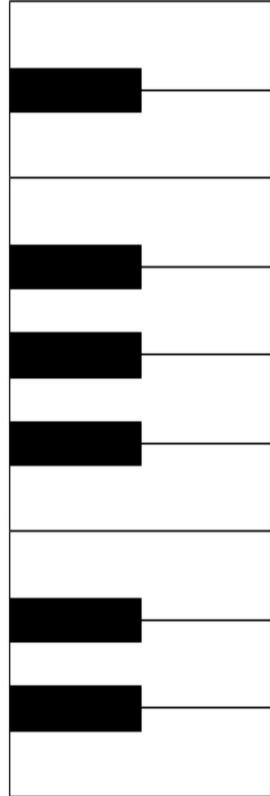
Vom ICH zum DU zum WIR!!



Das Eisbergmodell



Das Tastenmodell



- schreien
- Türen schlagen
- Freund/in anrufen
- Schokolade essen
- Sport
- Zigarette rauchen
- Holz hacken
- Pastor oder Therapeuten anrufen
- Alkohol trinken
- zurückziehen
- weinen
-



Salutogenese

- Richtungsweisend für die Entwicklung des Projektes war unter anderem das Konzept der Salutogenese des amerikanischen Medizinsoziologen Aaron Antonovsky (1923 – 1994)
- „Was hält eigentlich gesund?“.



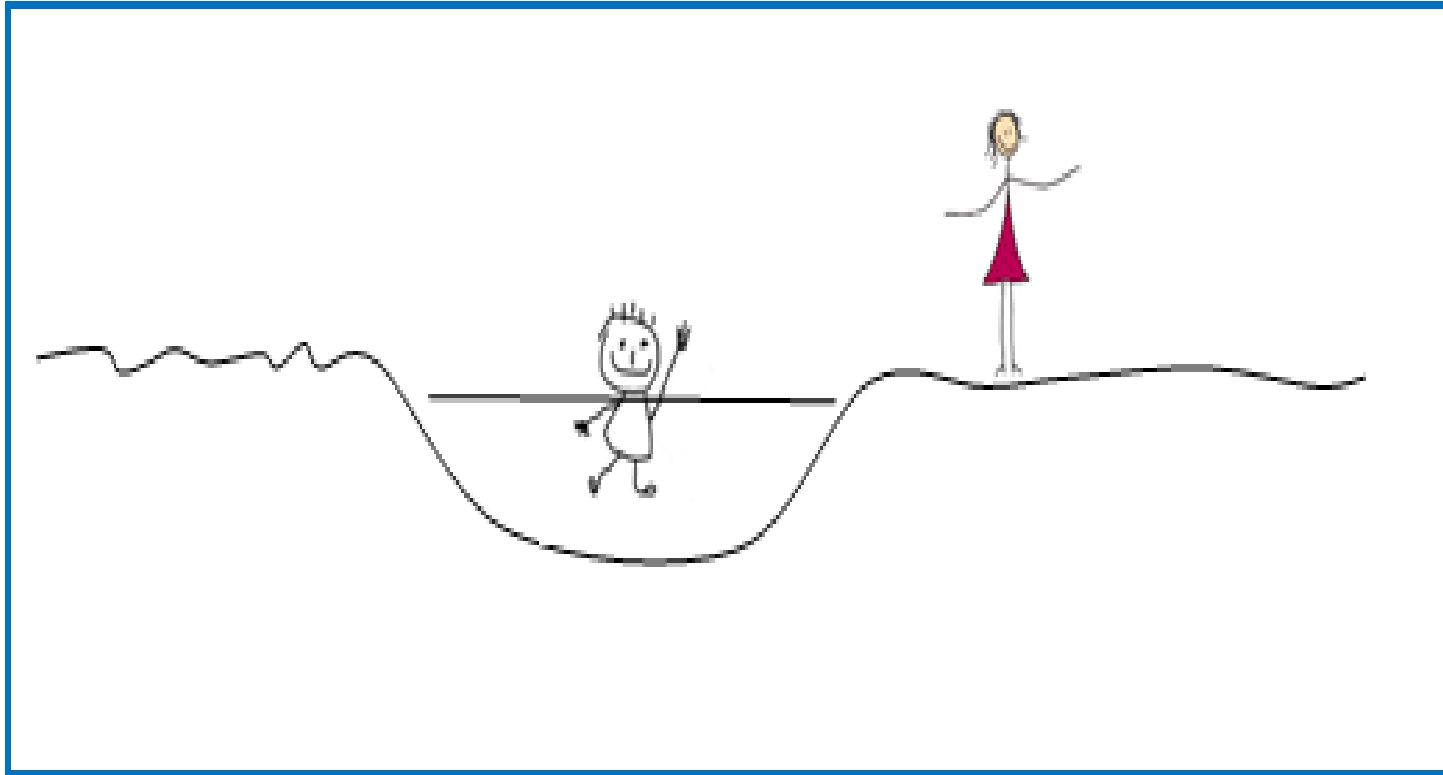
Salutogenese

Drei Komponenten des Kohärenzgefühls:

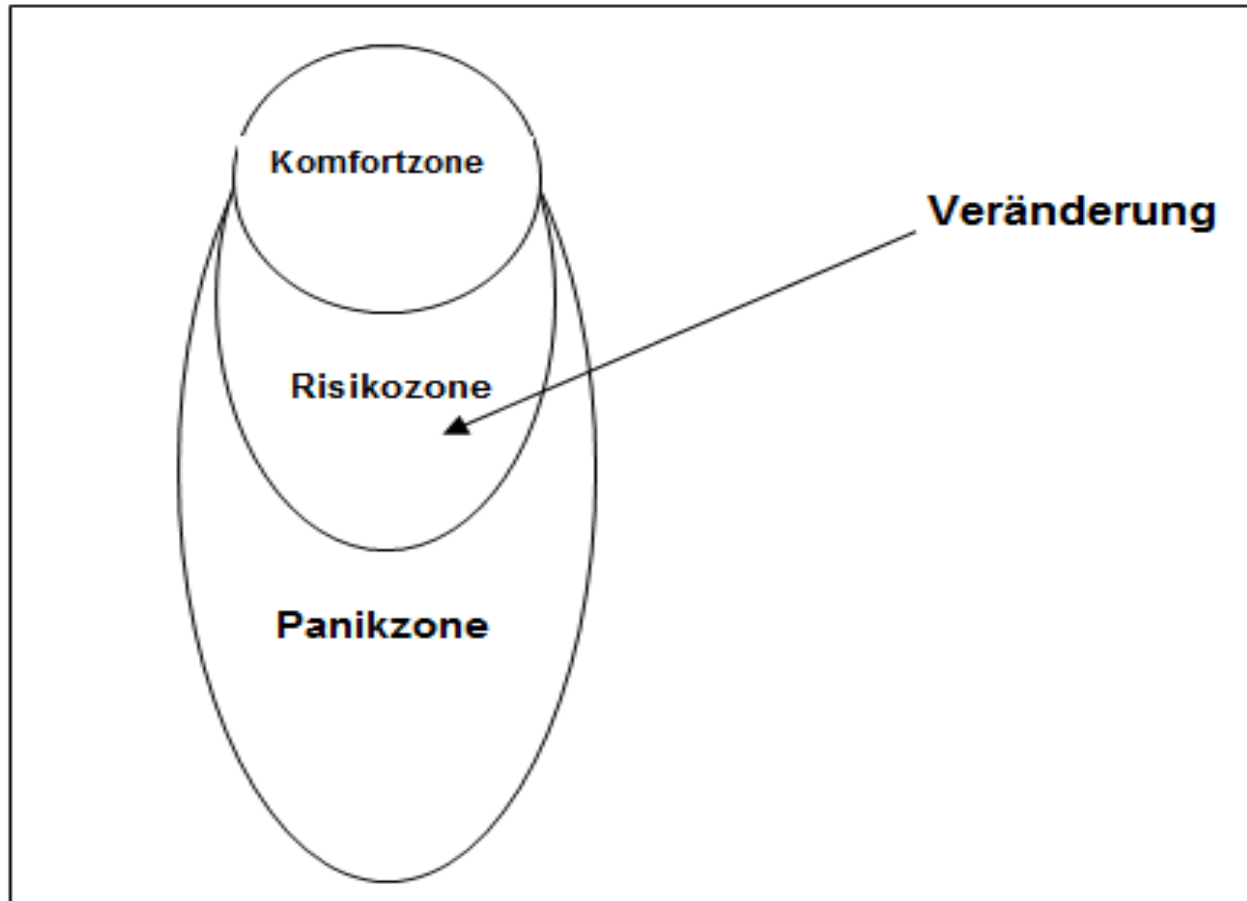
- Verstehbarkeit
- Handhabbarkeit
- Sinnhaftigkeit



Salutogenese



Angst im Veränderungsprozess



Voraussetzungen für Lernen

- Beziehung
- Herausforderung

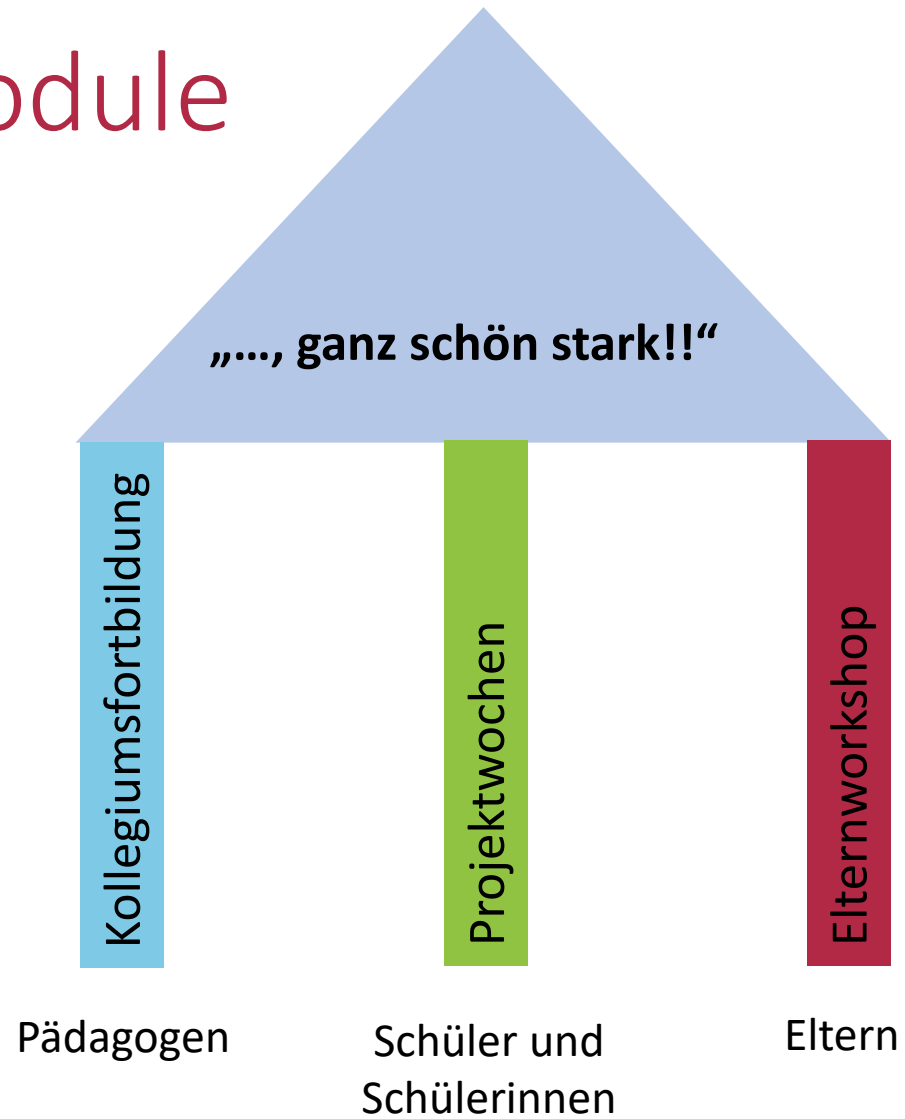


Inhalte, Methode, Materialien

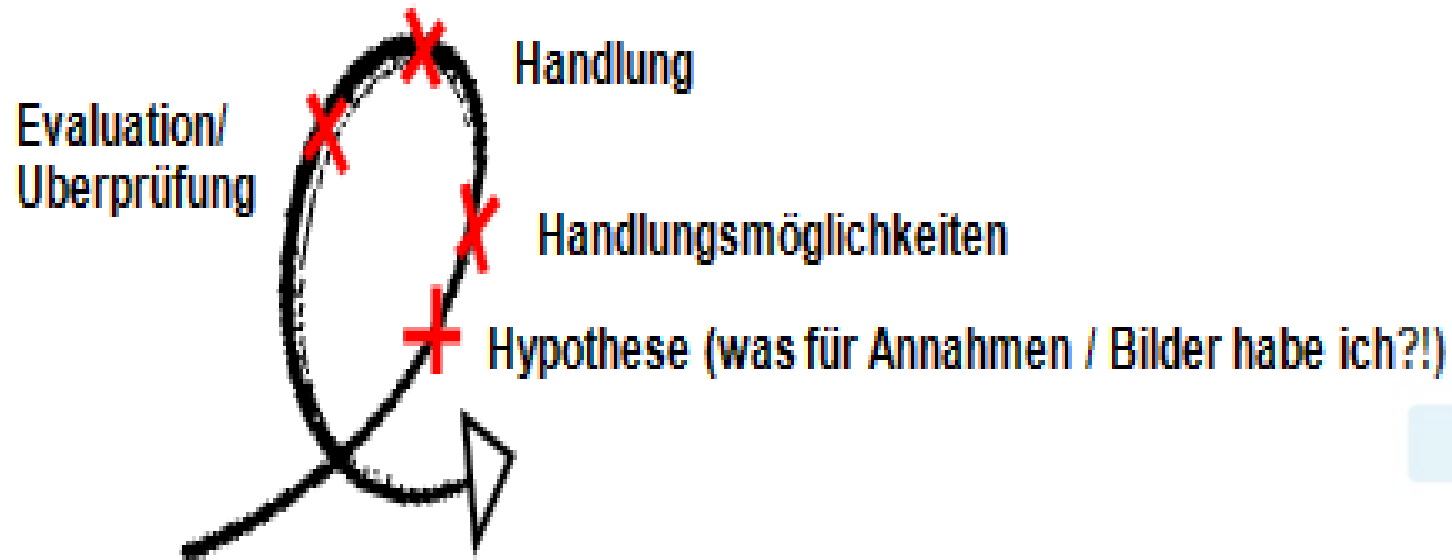
- Übungen und Spiele aus der Theaterpädagogik, der Psychomotorik und der Erlebnispädagogik
- Eingebettete in eine pädagogische Grundhaltung der „Wertschätzung“
- Schatzsuche statt Fehlerfahndung
- Arbeit in Kleingruppen
- Tägliche Supervision der Klassenlehrkraft + weiterer pädagogischer Mitarbeiter der Klasse
- Projekt kein Programm! „Wir arbeiten mit dem was kommt/ist!“



Die Module



Systemische Lösungsschleife



Zahlen 2018

- **Projektwochen:** **182**
 - davon im sozialen Brennpunkten: 76
 - davon für KiTa Bremen: 31
- Diverse Eltern-Workshops, Elternabende, Elterngespräche
- Erreichte Personen: mehr als 4.500
(Schülerinnen/Schüler, Pädagogen, Eltern)



Wir sind an folgenden Schulen

- Schule am Wasser
- Schule Am Weidedamm
- Schule an der Andernacher Straße
- Schule Auf den Heuen
- Schule am Baumschulenweg
- Bgm.-Smidt-Straße
- Grundschule Borgfeld
- Schule an der Carl-Schurz-Straße
- Schule am Ellenerbrokweg
- Freie Evangelische Bekenntnisschule
- Schule an der Freiligrathstraße
- Ganztagsgrundschule am Pulverberg
- Gorch-Fock-Schule, Bremerhaven
- Julius-Brecht-Allee
- Knister Schule, Delmenhorst
- Overbergschule, Delmenhorst
- Oberschule Findorff
- Schule an der Paul-Singer-Straße
- Pestalozzischule, Bremerhaven
- Schule Pfälzer Weg
- Pflegekinder in Bremen
- Schule Borgfeld
- Schule am Leher Markt, Bremerhaven
- Schule an der Nordstraße
- Schule Oberneuland
- Schule an der Schmidtstraße
- Schule Schönebeck
- Schule an der Stader Straße
- Waldorfschule Osterholz



Wir sind an folgenden Kinder und Familien Zentren (KuFZ)

- KuFZ Alt-Aumund
- Kufz Arbergen
- Kufz Beckedorfer Str.
- Kufz Bei den drei Pfählen
- Kufz Betty-Gleim
- Kufz Bispinger Str.
- Kufz Curie Str.
- Kufz Delmestr.
- Kufz Dresdner Str.
- Kufz Ebenroder Str.
- Kufz Haferkamp
- Kufz Hohwisch
- Kufz Horthaus Grohn
- Kufz im Viertel
- Kufz Leipziger Str.
- Kufz Lobbendorf
- Kufz Mahndorf
- Kufz Oderstr.
- Kufz Thedinghauser Str.
- Kufz Waller Park



Evaluationen

Weiß, K. (2009). Von der Spielkompetenz über die Lebenskompetenz zur Gesundheit.

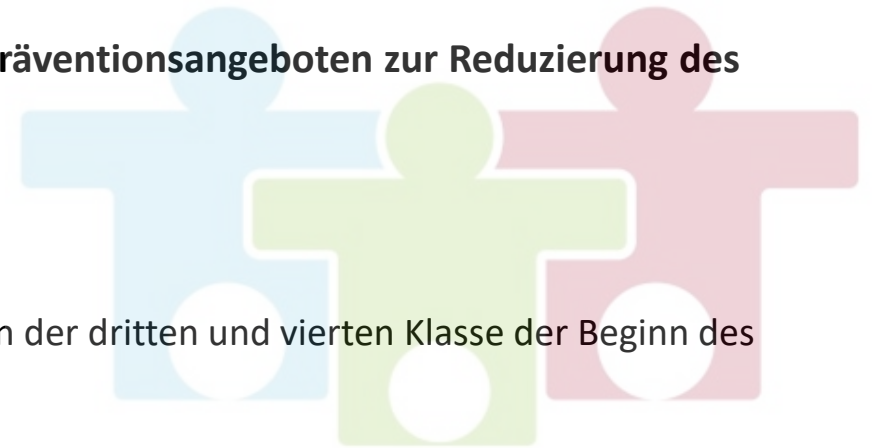
- „..., ganz schön stark!!“ verbindet die Belange einer nutzerorientierten Gesundheitsförderung mit den pädagogisch/psychologischen Erkenntnissen zur Stärkung der Ressourcen eines Kindes und des Systems, in dem es lebt

Bergner, M. (2010). Selbstbewusste und kompetente Grundschul Kinder – Eine Evaluationsstudie zum Projekt „..., ganz schön stark!!“.

- Aus Sicht der Lehrkräfte hat sich das Verhalten der Schüler/innen in der Experimentalgruppe im Vergleich zu einer Kontrollgruppe positiv verändert hat: Die Schüler/innen werden als kompetenter und weniger auffällig nach der Durchführung des Projektes „..., ganz schön stark!!“ eingeschätzt.

HTA-Studie des Bundesgesundheitsministeriums von 2012 zur Wirksamkeit von Präventionsangeboten zur Reduzierung des Alkoholkonsums.

- 208 gemeldeten Präventionsprojekten
- elf Projekte haben eine Ergebnisevaluation durchgeführt
- bei nur vier Projekten können Wirkungen festgestellt werden
- Durch die Präventionsmaßnahmen „..., ganz schön stark!!“ ..., kann bei Schülern der dritten und vierten Klasse der Beginn des Alkoholkonsums herausgezögert werden. (S.63f)



Evaluationen

Walenda, A. (2018). Gewaltprävention an Grundschulen – eine empirische Untersuchung zur Wirksamkeit eines Lebenskompetenzförderungsprojektes.

- Bessere Wahrnehmung der eigenen Grenzen
- Besseres Wahrnehmen der eigenen Gefühle und Bedürfnisse
- Bessere Konfliktfähigkeit
- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Ausbau der Frustrationstoleranz
- Kinder agieren sensibler gegenüber Mitmenschen und achten Grenzen anderer mehr (S. 71)
- Steigerung der sozialen und emotionalen Kompetenzen (s.84)
- Stärkung der Klassengemeinschaft (S. 85)
- SchülerInnen sind offener für Gespräche und Lösungen auf verbaler Ebene (S. 86)

Hünken, A. (2018). Elternbildung in der inklusive Grundschule - Eine Evaluation des Eltern-Workshops zum Projekt " ..., ganz schön stark!!".

- Eltern fühlen sich durch den Besuch des Workshops in ihrer Erziehungsfähigkeit unterstützt und gestärkt
- sie verlassen den Workshop gestärkt und mit einem positiven Gefühl (S.79-80)



Fragen



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Kontakt:

*InGePP e.V. - Institut für Gesundheitsförderung und
Pädagogische Psychologie
Bismarckstraße 58, 28203 Bremen
Ingepp.bremen@gmail.com
www.ingepp-bremen.de
Tel.: 0421 – 790 333 96*

