

# Gemeinsam stark werden

Das Lebenskompetenzprogramm für die Volksschule

Auch online möglich!

Nach vollständiger Überarbeitung bieten wir auch dieses Jahr wieder unser suchtpräventives Fortbildungsprogramm für Volksschullehrer\*innen an. Frisch, modern und im neuen Outfit:

„Gemeinsam stark werden“ ist ein **Unterrichtsprogramm zur psychosozialen Gesundheitsförderung** von Kindern im Volksschulalter (1. – 4- Schulstufe). Das Ziel des Programms ist die **Stärkung jener Lebenskompetenzen**, die eine Voraussetzung für ein gesundes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben sind.

„Gemeinsam stark werden“ orientiert sich am **Lebenskompetenzansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO)** und leistet einen wichtigen Beitrag zur **Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention**, sowie zur **Prävention psychischer Störungen**. Damit löst es das langjährige (und in die Jahre gekommene) Programm „Eigenständig werden“ ab.

## Inhalte

Lebenskompetenzen ermöglichen es uns, mit der Welt, unserem Leben und dessen Belastungen zurechtzukommen. Sie sind das Rüstzeug, mit dem wir Herausforderungen meistern und den Alltag erfolgreich bewältigen können. „Gemeinsam stark werden“ enthält **46 Lehreinheiten mit über 200 Übungen** zur Förderung der folgenden **personalen und sozialen Kompetenzen**:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Selbstfürsorge, Entspannungs- und Genussfähigkeit
- Umgang mit Stress und herausfordernden Emotionen
- Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit
- Kreatives und kritisches Denken
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Selbstkenntnis und Selbstbehauptung
- Umgang mit Differenzen
- Fähigkeit zur Wertverwirklichung
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme

Von der Unterstützung und Förderung in diesen Bereichen profitiert nicht nur das einzelne Kind, sondern auch die Klasse als Ganzes. So trägt die Umsetzung des Programms auch zu einer **Verbesserung des Klassenklimas** bei.

„Gemeinsam stark werden“ bietet eine Vielzahl von **erlebnisorientierten Methoden zur Persönlichkeitsförderung**: Kennenlernspiele, Achtsamkeits- und Wahrnehmungsübungen, Reflexionsübungen, Kreatives Gestalten, Vertrauens- und Gemeinschaftsübungen, Redekreis, Ich-Buch, Ratespiele, Entspannungsübungen, Wahrnehmungsspiele, Handpuppenübungen, Bewegungsspiele, Lieder und Rhythmusübungen, Rollenspiele usw.



Um Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung nachhaltig zu stärken, setzt „gemeinsam stark werden“ gleichzeitig auf mehreren Ebenen an:

- **Unterrichtsgestaltung:** Bereitstellung von Unterrichtsmaterialien
- **Beziehungsgestaltung:** Hinweise für eine persönlichkeitsfördernde Lehrer\*innen-Schüler\*innen-Beziehung
- **Einbindung der Eltern** bzw. des sozialen Umfelds

Infos und Materialien zum Programm finden Sie auch auf [www.gemeinsam-stark-werden.org](http://www.gemeinsam-stark-werden.org).



## Aufschulung für Pädagog\*innen

(Exklusiv für zertifizierte Eigenständig-Werden-Pädagog\*innen)

### Das kostenfreie Angebot:

- Information
- Reflexion der bisherigen Erfahrungen aus der Umsetzung von Eigenständig Werden
- Schulung der Lehrpersonen (10 Unterrichtseinheiten)
- Unterlagen: Mappe mit 46 Unterrichtseinheiten für die 1. bis 4. Schulstufe, inkl. Handbuch mit Arbeitshilfe für Lehrkräfte

### Ich habe bereits „Eigenständig werden“ abgeschlossen, warum „Gemeinsam stark werden“ machen?

Bei der Entwicklung des neuen Programms sind die **zahlreichen Erfahrungen von gut 20 Jahren in der Umsetzung von Lebenskompetenzprogrammen** eingeflossen. Außerdem wurde der Lebenskompetenzansatz der WHO thematisch um den **Umgang mit Unterschiedlichkeit, Achtsamkeit, Werteverwirklichung und Selbstfürsorge** erweitert.

Auch das theoretische Rahmenmodell wurde durch Impulse aus der **existenziellen Pädagogik, der Resilienzforschung** sowie der **Entwicklungspsychologie** erweitert. Dabei wurde ein verstärkter Fokus auf stundenübergreifende Elemente und Ritualisierungen gelegt.

Und vielleicht das wichtigste Argument: Am Ende der Fortbildung erhalten Sie eine weitere, neue und moderne **Mappe**, im neuen Outfit, mit weiteren **Übungen** und **Materialien** (Kopiervorlagen, Gefühlskärtchen, Literaturempfehlungen für Erwachsene und Kinder,...).





### Projektleitung und Information

Fachstelle NÖ

Mag.<sup>a</sup> Irene Weichhart

Tel.Nr.: +43 (0) 2742 / 314 40 17

Email: [i.weichhart@fachstelle.at](mailto:i.weichhart@fachstelle.at)

### Kooperationspartner:



Bankverbindung: HYPO NÖ  
Landesbank-Hypothekenbank AG  
IBAN: AT20 5300 0034 5502 0270  
BIC: HYPNATWW

T: +43 / 2742 / 31 440  
F: +43 / 2742 / 31 440 DW 19  
[office@fachstelle.at](mailto:office@fachstelle.at)  
[www.fachstelle.at](http://www.fachstelle.at)

Fachstelle für  
Suchtprävention NÖ  
Brunngasse 8 · 3100 St. Pölten  
ZVR: 224 885 392

