



Gemeinsam stark werden



Das Lebenskompetenzprogramm für die Volksschule

„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

Das kostenfreie Angebot

- Information
- Schulung der Lehrkräfte (24 Unterrichtseinheiten)
- Reflexionstreffen (4 Unterrichtseinheiten)
- Unterlagen: Mappe mit 46 Unterrichtseinheiten für die 1. bis 4. Schulstufe, inkl. Handbuch mit Arbeitshilfe für Lehrkräfte
- Optional: Ergänzend kann unsere Handpuppe „Lommel“ (Kostenbeitrag 25,-)



Ab dem Schuljahr 2023/24 wird außerdem die Möglichkeit der Schulzertifizierung bestehen!

Diese beinhaltet sowohl ein Zertifikat zum Aufhängen in der Aula, sowie eine Grafik für die Schulhomepage.

Infos und Materialien zum Programm finden Sie auch auf www.gemeinsam-stark-werden.org.

Projektleitung und Information

Fachstelle NÖ

Mag.^a Irene Weichhart

Tel.Nr.: 02742 / 31 440 DW 17

Email: i.weichhart@fachstelle.at

Kooperationspartner:

ÖSTERREICHISCHE **ARGE**
SUCHTVORBEUGUNG

<https://suchtvorbeugung.net>



Weitblick GmbH
Zukunft gestalten

<https://mitweitblick.org>

