



Sächsische  
Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung



# Eigenständig werden

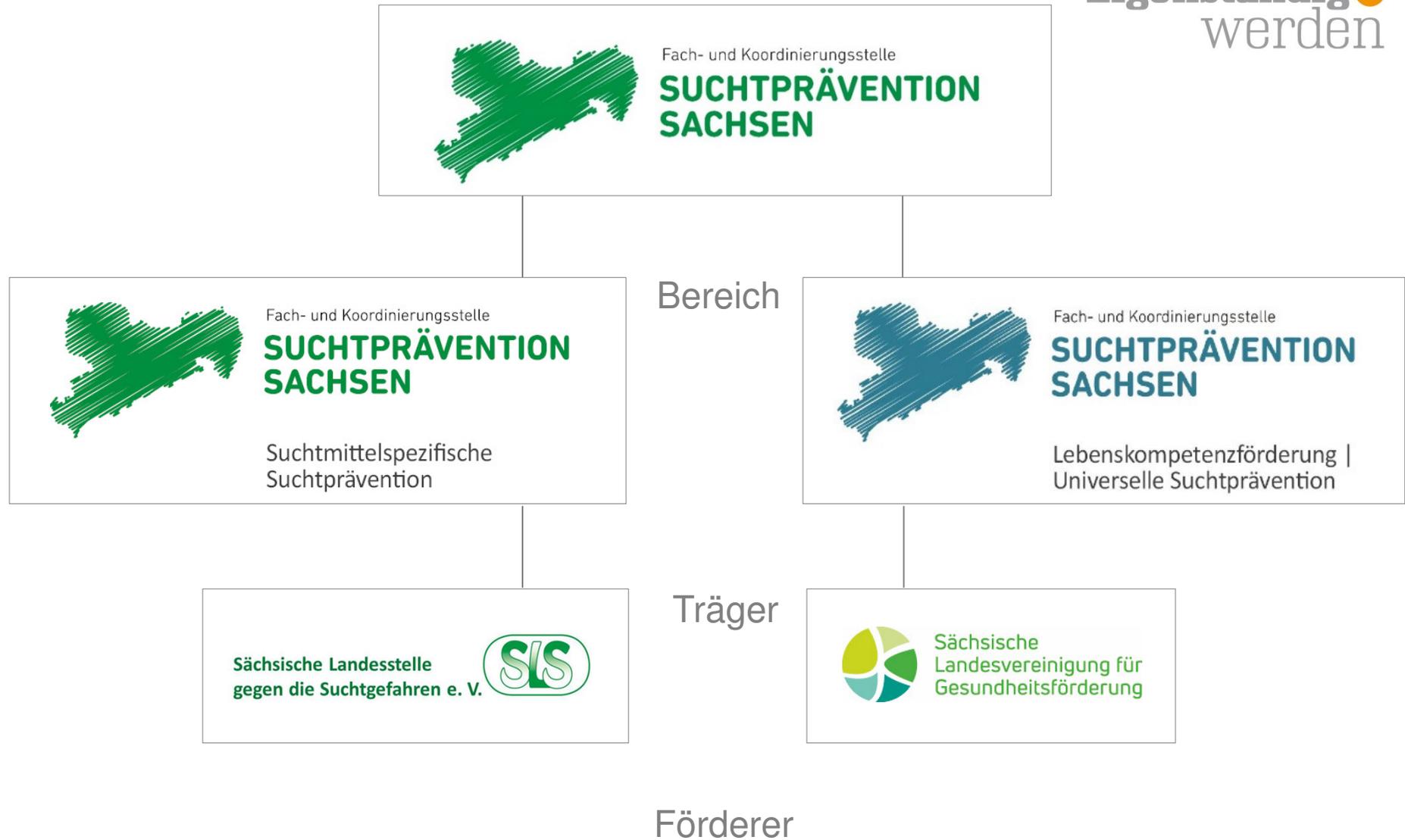
Kerstin Schnepel



Fach- und Koordinierungsstelle

**SUCHTPRÄVENTION  
SACHSEN**

Lebenskompetenzförderung |  
Universelle Suchtprävention



# Eigenständig werden 1-4

- Eigenständig werden 1-4 seit 2001 in deutschen Grundschulen eingesetzt
- Aufgenommen in die „Grüne Liste Prävention“, Datenbank empfehlenswerter Präventionsprogramme



Kl. 1 - 4

bis 2017

seit 2018



Kl. 5+6



# Das Programm

## Umsetzung:

- *Eigenständig werden 1-4* wird durch geschulte Lehrkräfte umgesetzt und in den Unterricht integriert
- Schulung der Lehrkräfte in einer ganztägigen Fortbildungsveranstaltung und einer dreistündigen Folge-Fortbildung nach ca. 4 Monaten

## Entwicklung:

- Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung (IFT-Nord), gemeinnütziges Forschungs- und Ausbildungsinstitut in Kiel

## Koordinierung in Sachsen

- Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention | Bereich Lebenskompetenz; kommunale Implementierung, Multiplikator\*innen-Schulung, Qualitätssicherung

# Eigenständig werden

## Bundesweite Förderung



## Förderung in Sachsen

STAATSMINISTERIUM FÜR SOZIALES  
UND GESELLSCHAFTLICHEN  
ZUSAMMENHALT



# Lebenskompetenzförderung in der Schule



Abbildung 1: Die Förderung von Lebenskompetenzen als Basis unterschiedlicher Präventionsthemen.

# Evaluation

## Ergebnisse:

- Die Ergebnisse zeigten, dass Problemverhaltensweisen in der Experimentalgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe signifikant stärker abnahmen.
- Schüler\*innen mit höheren Ausgangswerten profitierten besonders von dem Programm.

# Wie funktioniert *Eigenständig werden*?



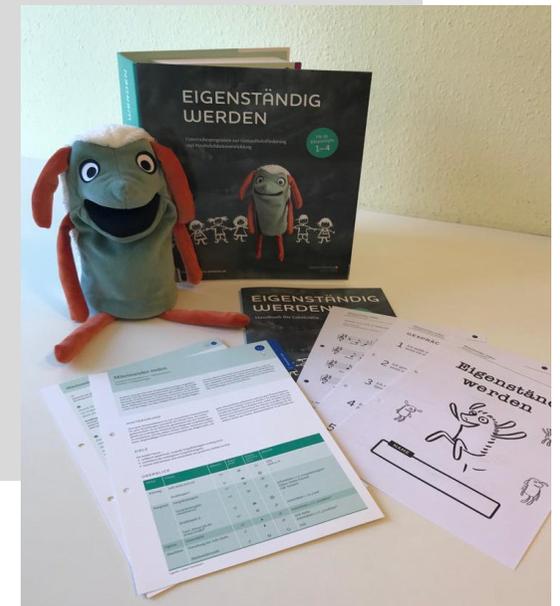
Abbildung 2. Elemente der Implementation von *Eigenständig werden*  
EW=*Eigenständig werden*, LK=Lehrkraft, MP=Multiplikator/in

Kernelement: Umsetzung von *Eigenständig werden* in der Schule durch geschulte Lehrkräfte / Schulsozialarbeit

# Das Programm

## Das Manual umfasst ...

- Unterrichtskarten, Handbuch für Lehrkräfte, Ordner für Schüler\*innen, Arbeitsblätter und Kopiervorlagen
- Arbeitshilfen mit methodisch-didaktischen Anregungen
- Hinweise für die Elternarbeit
- 28 ausformulierte Unterrichtseinheiten für 90 Min.
- Sieben Unterrichtseinheiten pro Schuljahr
- Möglichkeiten zur Differenzierung
- Ideen für den fächerübergreifenden Unterricht



# Identifikationsfigur Jolli

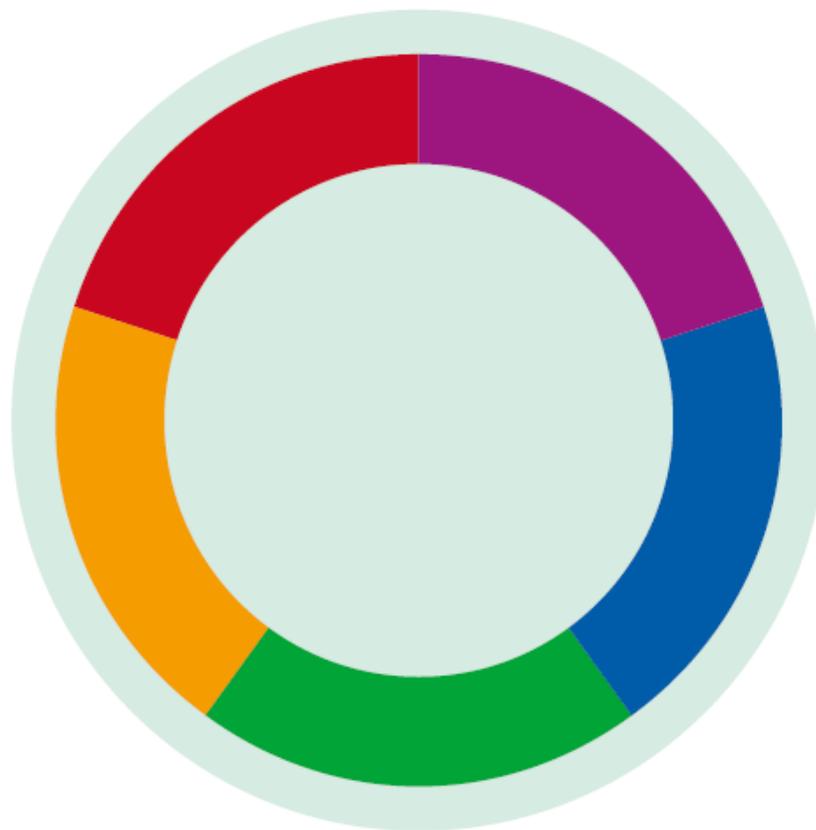


- Der Einsatz von Jolli wird empfohlen, ist aber nicht zwingend.
- EW kann auch ohne die Handpuppe durchgeführt werden.
- Eine Handpuppe pro Klasse/Jahrgang oder auch pro Schule.
- Jolli wird in Handarbeit in Deutschland produziert (Halle a. d. Saale) von der Spiel- Lerndesignerin Charlotte Eehrt [www.ehrtweibchen.de](http://www.ehrtweibchen.de)



# Das Manual

## BEREICHE DER LEBENSKOMPETENZFÖRDERUNG



- *Problemlösen, Entscheidungen treffen*
- *Umgang mit Stress und negativen Emotionen*
- *Selbstwahrnehmung und Empathie*
- *Kommunikation, interpersonale Beziehungen*
- *Kreatives und kritisches Denken*

Abbildung 2: Bereiche der Lebenskompetenzförderung

# Unterrichtseinheiten/Kompetenzbereiche

Kompetenzbereich	Unterrichtseinheit Klasse 1 + 2	Unterrichtseinheit Klasse 3 + 4
Selbstwahrnehmung, Empathie	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ich fühle mich wohl in meiner Klasse (1.2)</li> <li>→ Mein Atem (1.4)</li> <li>→ Ich bin einmalig–Du auch (1.5)</li> <li>→ Ich mag mich–und dich (1.6)</li> <li>→ Ich werde immer größer (1.7)</li> <li>→ Meine Gefühle–deine Gefühle (2.1)</li> <li>→ Alle gleich–und auch verschieden (2.3)</li> <li>→ Ich entspanne mich (2.4)</li> <li>→ Das mag ich–das mag ich nicht (2.5)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Die Geschichte meines Namens (3.7)</li> </ul>
Kommunikation, interpersonale Beziehungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Miteinander reden (1.1)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Kommunikation (3.1)</li> <li>→ Streiten lernen (3.4)</li> <li>→ Ich bin wertvoll (4.1)</li> <li>→ Freundschaft zählt (4.4)</li> </ul>
Umgang mit Stress und negativen Emotionen	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Bewegungspausen im Unterricht (1.3)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Ich bin wütend (3.3)</li> <li>→ Wenn ich Angst habe (3.6)</li> </ul>
Problemlösen, Entscheidungen treffen	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Was soll ich nur machen (2.2)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Unser Klassenrat (3.2)</li> <li>→ Jetzt weiß ich weiter (3.5)</li> </ul>
Kreatives und kritisches Denken	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ So bleibt mein Körper fit (2.6)</li> <li>→ Clever in Sonne und Schatten (2.7)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>→ Gemeinsamkeiten–Unterschiede (4.2)</li> <li>→ Meine Medien und ich (4.3)</li> <li>→ Cliques (4.5)</li> <li>→ Meine Gesundheit ist mir wichtig (4.6)</li> <li>→ Rauchfrei leben (4.7)</li> </ul>



Abbildung 3: Übersicht der Unterrichtseinheiten zugeordnet nach Kompetenzbereich

# Unterrichtseinheiten/Schuljahre

1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse
→ Miteinander reden (1.1)	→ Meine Gefühle – deine Gefühle (2.1)	→ Kommunikation (3.1)	→ Ich bin wertvoll (4.1)
→ Ich fühle mich wohl in meiner Klasse (1.2)	→ Was soll ich nur machen (2.2)	→ Unser Klassenrat (3.2)	→ Gemeinsamkeiten – Unterschiede (4.2)
→ Bewegungspausen im Unterricht (1.3)	→ Alle gleich – und auch verschieden (2.3)	→ Ich bin wütend (3.3)	→ Meine Medien und ich (4.3)
→ Mein Atem (1.4)	→ Ich entspanne mich (2.4)	→ Streiten lernen (3.4)	→ Freundschaft zählt (4.4)
→ Ich bin einmalig – du auch (1.5)	→ Das mag ich – das mag ich nicht (2.5)	→ Jetzt weiß ich weiter (3.5)	→ Cliques (4.5)
→ Ich mag mich – und dich (1.6)	→ So bleibt mein Körper fit (2.6)	→ Wenn ich Angst habe (3.6)	→ Meine Gesundheit ist mir wichtig (4.6)
→ Ich werde immer größer (1.7)	→ Clever in Sonne und Schatten (2.7)	→ Die Geschichte meines Namens (3.7)	→ Rauchfrei bleiben (4.7)



# Unterrichtseinheiten/Aufbau

## Miteinander reden

**KOMPETENZEN** – *sozialkompetenz*  
**THEMA** – *Gesprächsregeln*

11  
44

In dieser Stunde wird Joli als Identifizierungsperson eingeführt. Joli wird Teil der Klassenregeln und begleitet die Kinder durch die Stunden. Die Klassenregeln sind schriftlich nach über die 20 Stunden dieses Unterrichts zu erstellen, z. B. in Klassenbüchern. Während einer Identifizierungsperson in den Klassenregeln und in der Regel von allen Schülern mit großer Regeltung aufgenommen wird, kann es ab Klassenstufe 2 und 4, in einer Identifizierungsperson, sollte dies in ihrer Klasse der Fall sein, empfohlen werden. Joli symbolisch noch zentral im Klassenzimmer aufhängen, seine Rolle jedoch nur beobachten und die Stunden unabhängig von ihm einzuführen.

**HINTERGRUND**

Die Identifizierungsperson ist eine Identifizierungsperson, die die Klassenregeln und die Identifizierungspersonen in der Klasse mit den Kindern gemeinsam erstellt. Die Identifizierungspersonen sind die Klassenregeln, die die Kinder mit den Kindern gemeinsam erstellt. Die Identifizierungspersonen sind die Klassenregeln, die die Kinder mit den Kindern gemeinsam erstellt.

**ZIELE**

Die Identifizierungsperson ...

- soll die Klassenregeln und die Identifizierungspersonen in der Klasse mit den Kindern gemeinsam erstellen.
- soll die Klassenregeln und die Identifizierungspersonen in der Klasse mit den Kindern gemeinsam erstellen.
- soll die Klassenregeln und die Identifizierungspersonen in der Klasse mit den Kindern gemeinsam erstellen.

**ÜBERBLICK**

Wochentag	Übersicht	Dauer	Zeitpunkt	Ergebnis	Material
Montag	Joli stellt sich vor	10'	10'	10'	Joli
	Beispiel I	10'	10'	10'	-
Dienstag	Gesprächsregeln	10'	10'	10'	-
	Gesprächsregeln: Vorklausuren	10'	10'	10'	Auswahlregeln u. A., Gesprächsregeln, Plakat, Duden, Wörterbuch, Synonyme
	Beispiel II	10'	10'	10'	-
	Lied „Wenn ich dir etwas erzählt“	10'	10'	10'	Arbeitsblatt u. B., Lied
Dienstag	Achtung!	10'	10'	10'	Arbeitsblatt u. B., Wörterbuch
Abend	Verteilung der 20 Hefen	5'	10'	10'	Joli, Hefen, Arbeitsblatt u. C., Duden
	Blickrückrunde	5'	10'	10'	Joli

Register zur Orientierung

Hintergrund

Ziele

Stundenüberblick



# Unterrichtseinheiten/Aufbau

→ HAUPTTEIL

**Gesprächsregeln**  
Erarbeiten Sie gemeinsam mit den Kindern die Gesprächsregeln:

12  
*Welche Regeln brauchen wir in unserer Klasse, um gut miteinander zu reden?*

⌂

AUSWERTUNG

13 ★  
*Team A: Glaubst du, dass dein\*e Gesprächspartner\*in deine Geschichte verstanden hat?*  
*Team B: Hast du die Geschichte deines\*r Gesprächspartners\*in verstanden?*

14 ★★★  
*Wie hast du dich nun beim Erzählen gefühlt?*  
*Wie hast du dich nun beim Zuhören gefühlt?*

15 ★★★★★  
*Welchen Unterschied konntest du feststellen?*  
*Welche Folge hat es wohl für unsere Klasse, wenn sich alle an die Gesprächsregeln halten?*

Lied „Wenn ich dir etwas erzähl“  
Um die Regeln zu verfestigen, üben Sie mit den Kindern gemeinsam das Lied „Wenn ich dir etwas erzähl“ (Text: C. D. Lorenz / Musik: trad. Amerikanische Volksweise) ein.

→ OPTION

**Ausmalbild**  
Die Kinder malen das Deckblatt für ihre Jolli-Hefte aus (Arbeitsblatt 1.1 C „Deckblatt“).

Hauptteil

Differenzierung

Option

# Unterrichtseinheiten/Aufbau

Miteinander reden

3.8 11

→ **ABSCHLUSS**

**Veranstaltung zur Fälligkeit**  
Zum Schluss der Veranstaltung soll ein jedes Kind aus seinem Hosen-Jahres-Wörterbuch die Kinder auswählen, die es ihm nicht, können verleiht, die er sich eingewonnen. Demnach sollte er befragen wissen, als wenn sie es ihnen die Kinder das Buch.

**Mitbringerwörterbuch** – soll nicht auf Klassenreise gebracht werden. Das Kind, das sich in der Hand hält, gibt seine Mitbringerwörterbuch aus dem Hosen-Jahres-Wörterbuch. Danach gibt es, wenn es das nächste Kind weiter, die anderen Kinder auch mit dem Hosen-Jahres-Wörterbuch weitergegeben haben. Wie kann das die Kinder für die

**Deutungsförderung** – Die Klasse sollte wissen, dass alle die Gesprächspartner einbringen, die kann auch ein bisschen darüber weiter das Buch die Karte anfertigen. Die Karte werden nach eine wichtige Gegenstandspunkt von einem Kind (oder der Lehrkraft) vergessen wird. Fragt Sie die Kinder nach, ob sie Karte in

**Wörterbuch** – Ansehen, aufzeichnen, schreiben, lesen, beschreiben, beschreiben, schreiben, Experiment, Gedicht, Gesprächspartner, Klassenreise, langweilig, neugierig, Bspw.

**Mitbringerwörterbuch** – soll nicht auf Klassenreise gebracht werden. Das Kind, das sich in der Hand hält, gibt seine Mitbringerwörterbuch aus dem Hosen-Jahres-Wörterbuch. Danach gibt es, wenn es das nächste Kind weiter, die anderen Kinder auch mit dem Hosen-Jahres-Wörterbuch weitergegeben haben. Wie kann das die Kinder für die

**Deutungsförderung** – Die Klasse sollte wissen, dass alle die Gesprächspartner einbringen, die kann auch ein bisschen darüber weiter das Buch die Karte anfertigen. Die Karte werden nach eine wichtige Gegenstandspunkt von einem Kind (oder der Lehrkraft) vergessen wird. Fragt Sie die Kinder nach, ob sie Karte in

**Wörterbuch** – Ansehen, aufzeichnen, schreiben, lesen, beschreiben, beschreiben, schreiben, Experiment, Gedicht, Gesprächspartner, Klassenreise, langweilig, neugierig, Bspw.

Abschluss

Dauerauftrag

Wortschatz

Anhänge

Arbeitsblätter:  
 → Arbeitsblätter zu A „Geschichte“ vom Hosen-Jahres-Wörterbuch  
 → Arbeitsblätter zu B „Lied“ vom Hosen-Jahres-Wörterbuch  
 → Arbeitsblätter zu C „Drehbuch“ vom Hosen-Jahres-Wörterbuch

# Arbeitsblätter, Kopiervorlagen

Ich mag mich – und dich

16

Arbeitsblatt 1.6 B „Das bin ich“

Ich heiße \_\_\_\_\_.

a) Das kann ich gut:



b) Das mag ich besonders an mir:



c) Das möchte ich noch lernen:



d) Das schätzen andere an mir:

Stopp, nur bis hier!



Bewegungspausen im Unterricht

13

Arbeitsblatt 1.3 A „Tierpaare“

Löwe	Löwe	Fisch	Fisch
Gorilla	Gorilla	Storch	Storch
Hase	Hase	Biene	Biene
Pferd	Pferd	Schnecke	Schnecke
Vogel	Vogel	Schaf	Schaf
Katze	Katze	Maus	Maus
Hund	Hund	Kuh	Kuh
Frosch	Frosch		

# Die Website



# EIGENSTÄNDIG WERDEN

Ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung  
und Persönlichkeitsentwicklung

Für die  
Klassenstufen  
1 bis 4  
5 & 6



EIGENSTÄNDIG WERDEN ist ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung bei Kindern für die Klassenstufen 1 bis 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. Lebenskompetenzprogramme haben sich als ein besonders erfolgreicher



## Für Lehrerinnen und Lehrer

Info **Materialien**

### Formulare

- Übersicht durchgeführte Einheiten 1-4  
- Übersicht durchgeführte Einheiten 5 & 6  

### Arbeitsblätter

#### 1. Klassenstufe

##### GESPRÄCHSREGELN

1. Ich rede mit dir, wenn du mich sagen willst. 

2. Ich spreche laut und deutlich, wenn ich dich hören will. 

3. Ich schenke dir andere keine Gedanken an. 

4. Ich schenke dir andere keine Gedanken an. 

5. Ich höre dir zu. 

##### 1. Miteinander reden

##### KLASSENREGELN

Ich bin höflich: 

Ich bin freundlich: 

Ich gehe sorgsam mit allen Dingen um. 

Ich halte mich an die Gesprächsregeln. 

##### 2. Ich fühle mich wohl in meiner Klasse

##### Bewegungspausen im Unterricht



##### 3. Bewegungspausen im Unterricht

##### Mein Atem



##### 4. Mein Atem

www.suchtpraevention-sachsen.de

Eigenständig  
werden



Fach- und Koordinierungsstelle  
**SUCHTPRÄVENTION  
SACHSEN**

Lebenskompetenzförderung |  
Universelle Suchtprävention



Fach- und Koordinierungsstelle  
**SUCHTPRÄVENTION  
SACHSEN**

THEMEN PROJEKTE WEITERBILDUNG LANDKREISE SERVICE ÜBER UNS

SUCHTMITTELSPEZIFISCHE  
SUCHTPRÄVENTION

- Cannabis - Quo Vadis Koffer
- JugendFilmTage "Nikotin & Alkohol"
- KITA MOVE
- KlarSicht-Koffer
- klar bleiben
- Mit-Mach-Parcours "Durchblick"
- MOVE
- Net-Piloten

LEBENSKOMPETENZ-  
FÖRDERUNG

- Be Smart - Don't Start
- FREUNDE
- Klasse2000
- Eigenständig werden
- IPSY
- REBOUND

Regionale  
Fortbildungstermine



STRUKTUR DER SUCHTPRÄVENTION  
AUFBAU DER FACH- UND KOORDINIERUNGSSTELLE

MEHR ERFAHREN

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Rückfragen sehr gerne.



Kerstin Schnepel  
0351- 501936-42  
schnepel@sifg.de