



Sächsische  
Landesvereinigung für  
Gesundheitsförderung



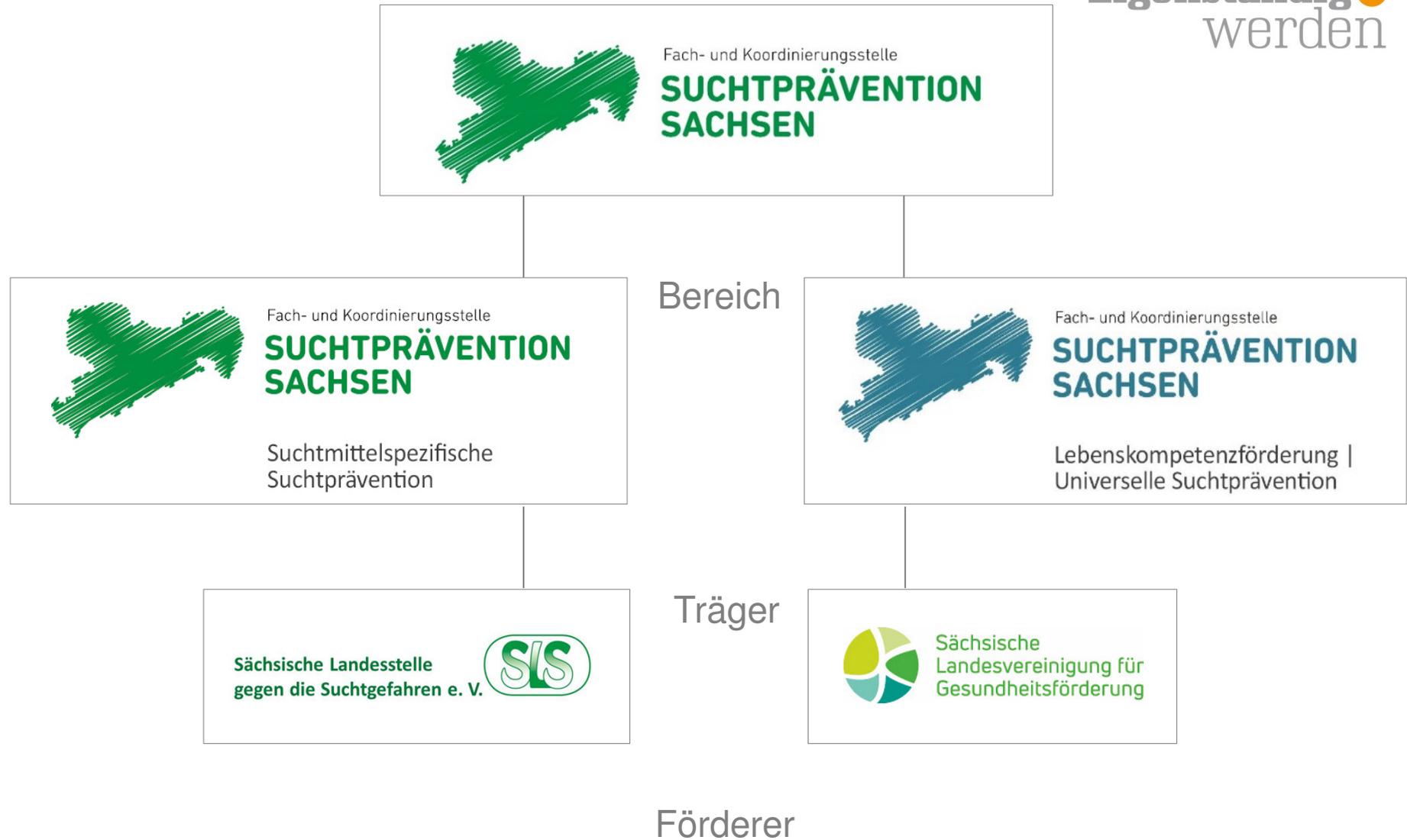
Fach- und Koordinierungsstelle  
**SUCHTPRÄVENTION  
SACHSEN**

Lebenskompetenzförderung |  
Universelle Suchtprävention



# Eigenständig werden

Projektspot: Kerstin Schnepel | SLFG



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

STRUKTUR DER SUCHTPRÄVENTION  
AUFBAU DER FACH- UND KOORDINIERUNGSSTELLE

MEHR ERFAHREN

## Eigenständig werden 1-4

- Eigenständig werden 1-4 seit 2001 in deutschen Grundschulen eingesetzt
- 4. komplett überarbeitete Auflage 2018
- Aufgenommen in die „Grüne Liste Prävention“, Datenbank empfehlenswerter Präventionsprogramme



Eigenständig  
werden 1-4

bis 2017

seit 2018



Eigenständig  
werden 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



# 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

# Lebenskompetenzförderung in der Schule



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

# Evaluation

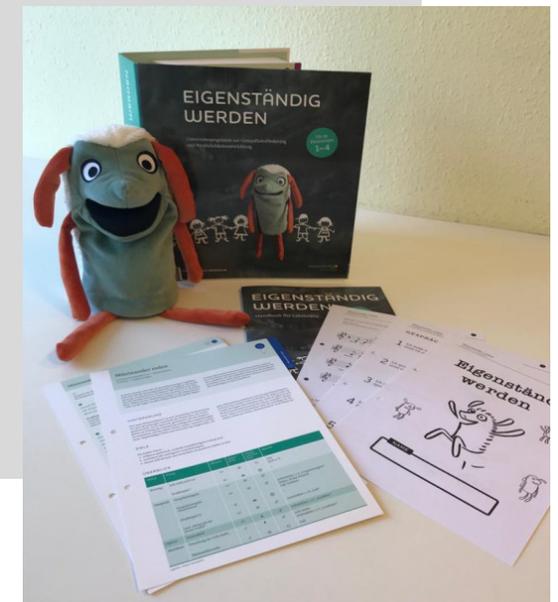
## Ergebnisse:

- 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.

# 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/Schuljahr
- Möglichkeiten zur Differenzierung
- Ideen für den fächerübergreifenden Unterricht



## Identifikationsfigur Jolli

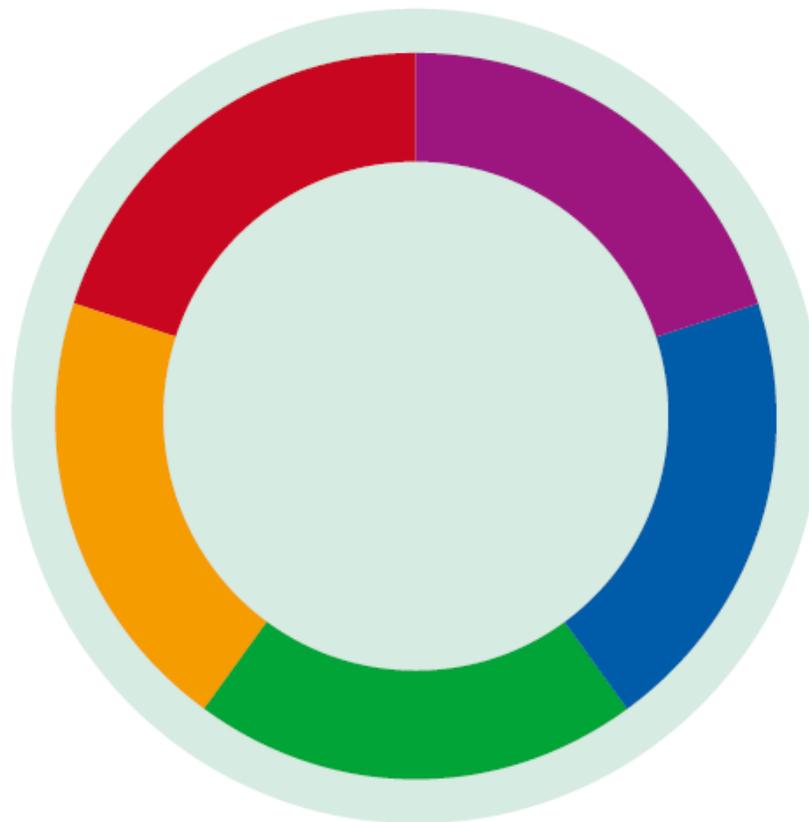


- Der Einsatz von Jolli wird empfohlen, ist aber nicht zwingend.
- EW kann auch ohne die Handpuppe durchgeführt werden.
- Eine Handpuppe pro Klasse/Jahrgang oder auch pro Schule.
- Jolli wird in Handarbeit in Deutschland produziert (Halle a. d. Saale) von der Spiel- Lerndesignerin Charlotte Ehrh [www.ehrhweibchen.de](http://www.ehrhweibchen.de)



# 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

### MATERIAL

- 2000 Jahre Welt, 2000 n. J.
- Weltliche Zivilisation
- Was ist das? (Kunst, Architektur, Literatur, Musik, Wissenschaft, Philosophie, Religion, etc.)
- Was ist das? (Kunst, Architektur, Literatur, Musik, Wissenschaft, Philosophie, Religion, etc.)
- Was ist das? (Kunst, Architektur, Literatur, Musik, Wissenschaft, Philosophie, Religion, etc.)

### VORBEREITUNG

- mit, Material (Kunst, Architektur, Literatur, Musik, Wissenschaft, Philosophie, Religion, etc.)
- mit, Material (Kunst, Architektur, Literatur, Musik, Wissenschaft, Philosophie, Religion, etc.)

### FÄCHERVERBINDENDE UMSETZUNG

- Thema, Material, etc.
- Thema, Material, etc.

Material

Vorbereitung

Fächerverbindende  
Umsetzung

Einstieg

### Ablauf „Miteinander reden“

→ EINSTIEG

Wie sind wir hierher gekommen?

Die Klasse in 10 Minuten Zeit (Kunst, Architektur, Literatur, Musik, Wissenschaft, Philosophie, Religion, etc.)

Wie sind wir hierher gekommen? (Kunst, Architektur, Literatur, Musik, Wissenschaft, Philosophie, Religion, etc.)

Wie sind wir hierher gekommen? (Kunst, Architektur, Literatur, Musik, Wissenschaft, Philosophie, Religion, etc.)

Wie sind wir hierher gekommen? (Kunst, Architektur, Literatur, Musik, Wissenschaft, Philosophie, Religion, etc.)

# Unterrichtseinheiten/Aufbau

→ HAUPTTEIL

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

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

⊙

AUSWERTUNG

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

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

☺ ★★★★★  
*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



# Arbeitsblätter, Kopiervorlagen

Ich mag mich – und dich  
Arbeitsblatt 1.6 B „Das bin ich“

16

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  
Arbeitsblatt 1.3 A „Tierpaare“

13

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

Fachkräfte Schule Eltern Kontakt → Login

# 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. Miteinander reden**

- 1 Ich rede nicht mit, wenn ich nicht angesprochen werde.
- 2 Ich spreche laut und deutlich, wenn ich sprechen bin.
- 3 Ich überhöre die andere keine Gespräche an.
- 4 Ich überhöre die andere keine Reden an.
- 5 Ich überhöre die Reden anderer.

**KLASSENREGELN**

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

- Ich bin höflich.
- Ich bin freundlich.
- Ich gehe sorgsam mit allen Dingen um.
- Ich halte mich an die Gesprächsregeln.

**Bewegungspausen mit Klassenregeln**

**3. Bewegungspausen im Unterricht**

**Mein Atem**

**4. Mein Atem**

[www.suchtpraevention-sachsen.de](http://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

LEBENSKOMPE-  
NENZ-  
FÖRDERUNG

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

Regionale  
Fortbildungstermine

STRUKTUR DER SUCHTPRÄVENTION  
AUFBAU DER FACH- UND KOORDINIERUNGSSTELLE

MEHR ERFAHREN

# Fortbildungstermine in Sachsen

## Fortbildungen für Lehrer\*innen und Schulsozialarbeiter\*innen

- 15.03./27.09.2021 in Chemnitz
- 06.05./22.11.2021 im Vogtlandkreis
- 15.09.2021 im Landkreis Bautzen (in Planung)

## Sachsenweite Schulung zum/zur Eigenständig werden-Multiplikator\*in

- 22.02.2021 in Dresden

Weitere Informationen und Ausschreibung unter  
[www.suchtpraevention-sachsen.de/projekte/lebenskompetenzfoerderung/eigenstaendig-werden](http://www.suchtpraevention-sachsen.de/projekte/lebenskompetenzfoerderung/eigenstaendig-werden)

Vielen Dank für die Aufmerksamkeit!

Rückfragen sehr gerne.



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