



Sächsische Landesvereinigung  
für Gesundheitsförderung e.V.

# Angebote und Programme zur Lebenskompetenzförderung

Kerstin Schnepel  
Projektkoordinatorin

# Lebenskompetenzförderung

## Definition der Weltgesundheitsorganisation, 1994

danach ist lebenskompetent, wer

- ❖ sich selbst mag,
- ❖ empathisch ist
- ❖ kritisch und kreativ denkt,
- ❖ kommunizieren und Beziehungen führen kann,
- ❖ durchdachte Entscheidungen trifft,
- ❖ erfolgreich Probleme löst und Gefühle und Stress bewältigen kann.



Gesund aufwachsen in Sachsen  
starke Kinder – gute FREUNDE

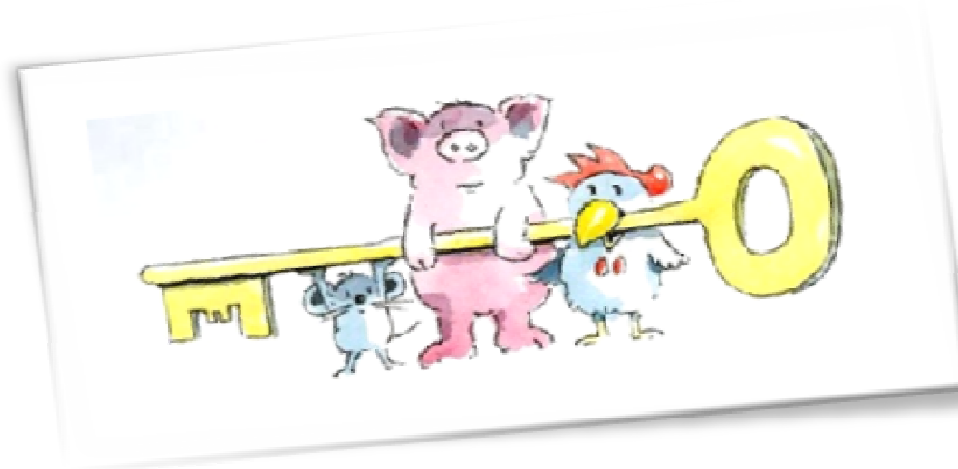
Stiftung FREUNDE

**Eigenständig** ●  
werden

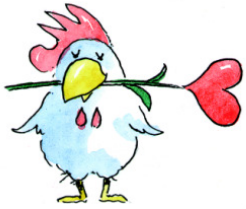
*Mind*  
**Matters**

Mit psychischer Gesundheit  
gute Schule entwickeln

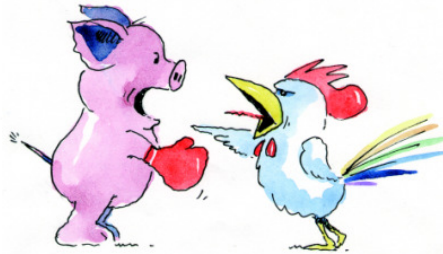
# FREUNDE - ein Schlüssel zur Förderung von Lebenskompetenz



Ein Programm zur Lebenskompetenzförderung in Kindertageseinrichtungen.  
Ein zweitägiges Basisseminar für päd. Fachpersonal mit konkreten  
Umsetzungsmöglichkeiten für die Praxis.  
Regionale FREUNDE-Trainerinnen und FREUNDE-Trainer



MIT VIEL GEFÜHL



DIE STREITANIEL



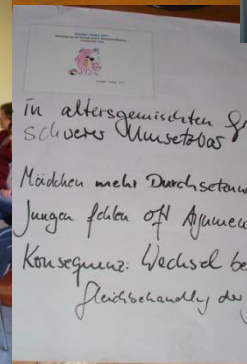
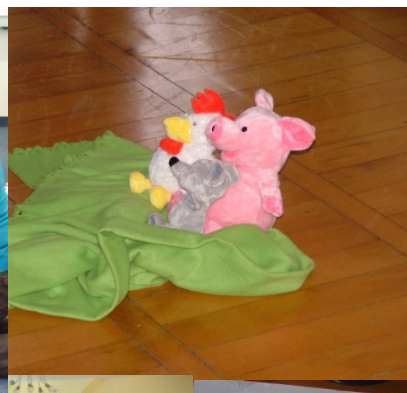
SELBER-MACH-T...



KINDER REDEN MIT

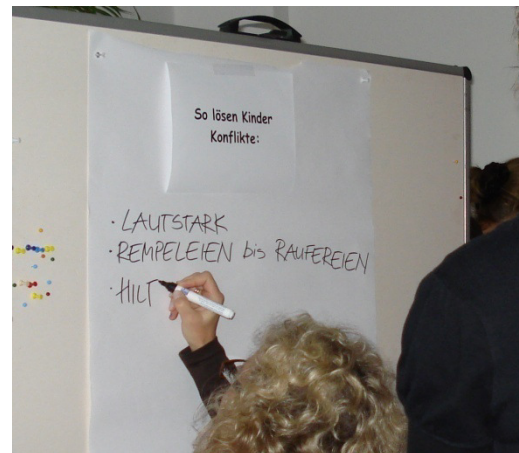
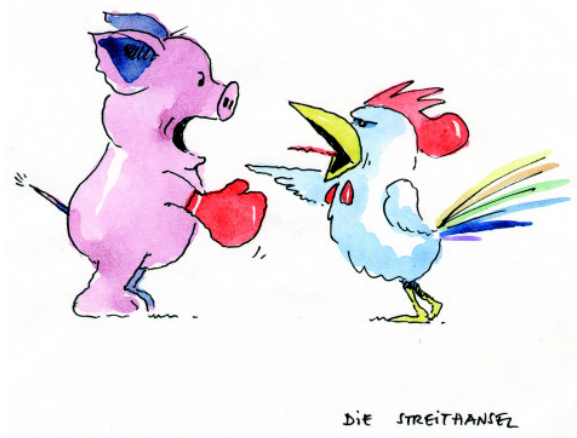


INSELN DER RUHE

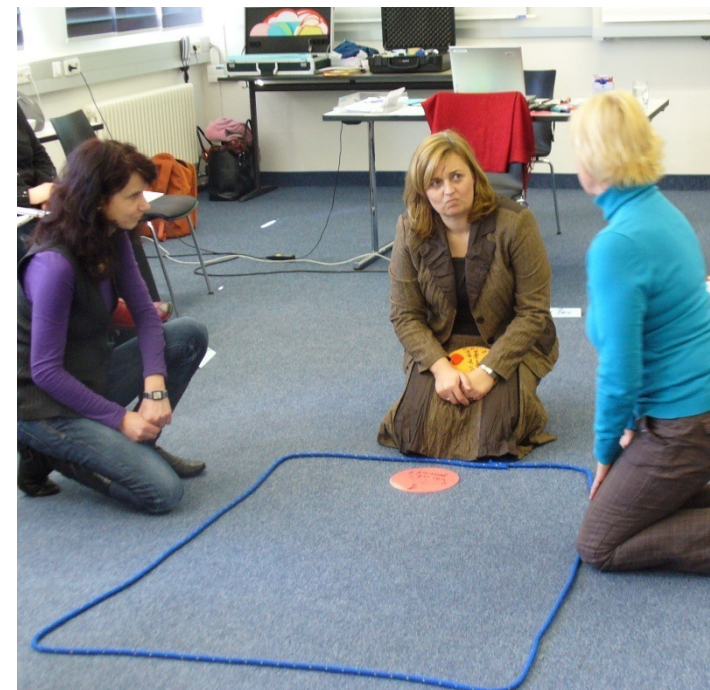


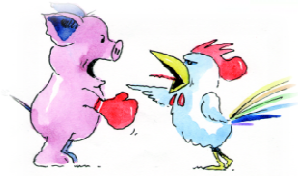


# Pädagogische Vorhaben



## Ein Platz zum Streiten Umgang mit Konflikten



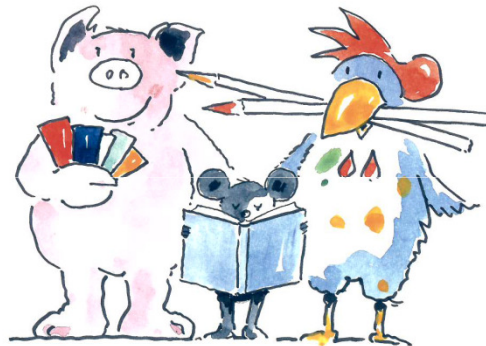


## Ein Platz zum Streiten

### Ziele:

- Streit bekommt einen „Platz“
- Streit und Konfliktlösung wird in seiner Bedeutung aufgewertet
- Kinder lernen Fähigkeiten und Strategien zur Konfliktlösung kennen
- Kinder lernen das selbstständige Lösen von Konflikten
- Erwerb von Konfliktlösestrategien als Lebenskompetenz um den hohen Anforderungen im Erwachsenenleben gewachsen zu sein

Neu: FREUNDE-Gefühle-Box für 28,50 € zzgl.  
Versandkosten Bestellung [www.bayern.jugendschutz.de](http://www.bayern.jugendschutz.de)

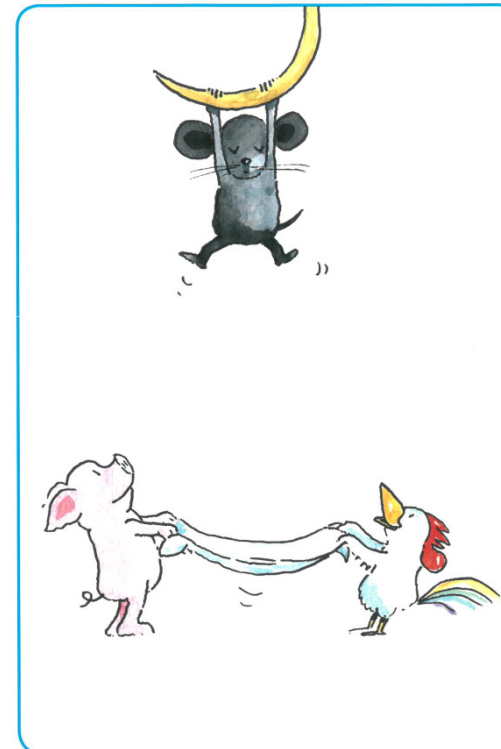


Anleitungsheft mit Übungs- und Spielvorschlägen

## FREUNDE Gefühlekarten

Sozial-emotionale Kompetenz  
in Kindertageseinrichtungen spielerisch fördern

Stiftung FREUNDE







## Teilnehmermappen

## Internetbutton

## Plakat

SACHSEN  
Arbeitsmaterialien



### Gesund aufwachsen in Sachsen

starke Kinder – gute FREUNDE

Ein Präventionsangebot für Kindertageseinrichtungen zur  
Förderung von Lebenskompetenz im Freistaat Sachsen

Stiftung FREUNDE



Wir machen mit!

... und fördern Lebenskompetenz mit FREUNDE

[www.slfg.de](http://www.slfg.de)



Gesund aufwachsen in Sachsen

### starke Kinder – gute FREUNDE

Präventionsangebot für Kindertageseinrichtungen

Kinder gehen gestärkt durchs Leben, wenn sie sich selber kennen und mögen, sich und andere gut einschätzen, gelernt haben sich fair zu streiten und sich entspannen können.  
Durch FREUNDE wird Prävention im Alltag der Kindertageseinrichtung lebendig umgesetzt. Die fünf pädagogischen Vorhaben von FREUNDE sind für die konkrete Arbeit mit den Kindern entwickelt und transportieren die Inhalte spielerisch: „Mit viel Gefühl“, „Kinder reden mit“, „Ein Platz zum Streiten“, „Selber-mach-Tag“, „Inseln der Ruhe“

Stiftung FREUNDE



Mit psychischer Gesundheit  
gute Schule entwickeln



## MINDMATTERS

DEN ÜBERGANG GRUNDSCHULE – WEITERFÜHRENDE SCHULE  
GESUNDHEITSFÖRDERLICH GESTALTEN

MindMatters-Programmzentrum Lüneburg



*Partner in Sachsen*



STAATSMINISTERIUM  
FÜR KULTUS

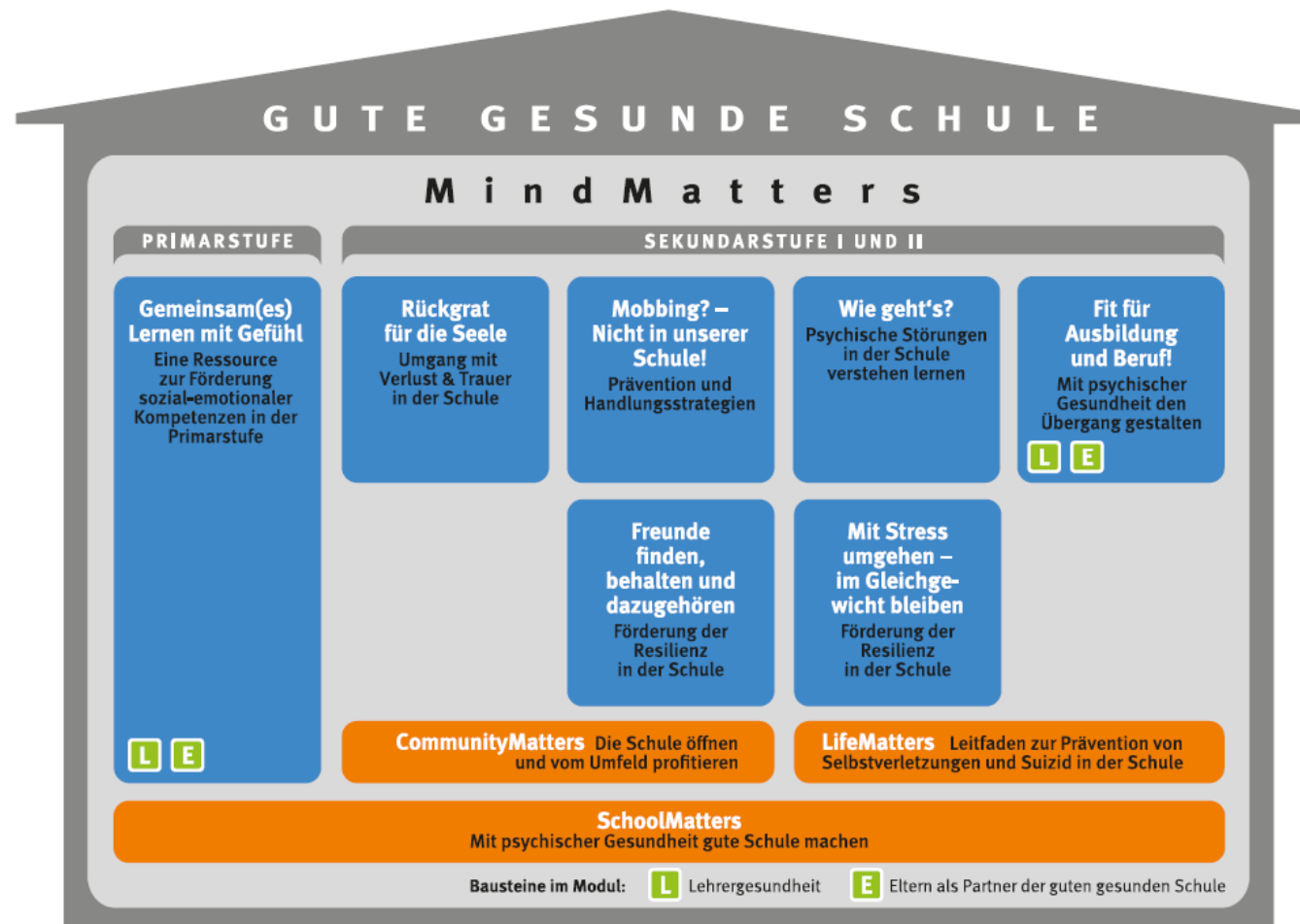


Sächsische Landesvereinigung  
für Gesundheitsförderung e.V.

- ❖ MindMatters ist ein Gesundheitsförderungsprogramm
- ❖ stammt aus Australien und wurde in einer Modellprojekt-Phase mit positiven Evaluationsergebnissen an deutsche Schulen angepasst
- ❖ Es richtet sich an Schülerinnen und Schüler der 1. – 13. Jahrgangstufe aller Schulformen, einschließlich Berufsschule
- ❖ Es hilft Schulen dabei, die psychische Gesundheit und das Wohlbefinden von Schülern und Lehrkräften zu fördern
- ❖ Ist ein Beitrag zur Verbesserung der Unterrichts- und Schulqualität
- ❖ Aufbau einer unterstützenden und fürsorglichen Schulkultur
- ❖ Förderung der Zugehörigkeit und Verbundenheit mit der Schule



# Die MindMatters-Bausteine auf einen Blick

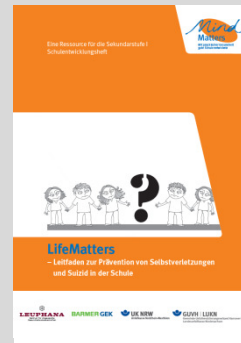
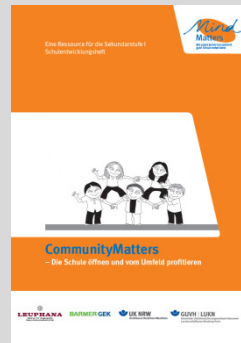
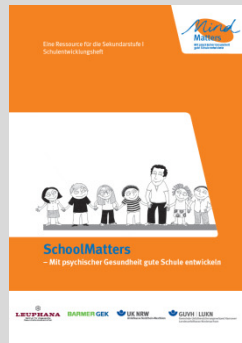


■ Schulentwicklungsmodul ■ Unterrichtsmodul



# Die Module auf einen Blick

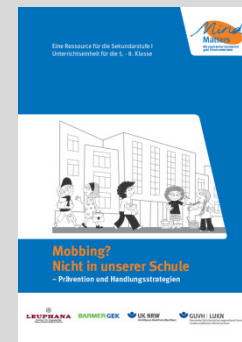
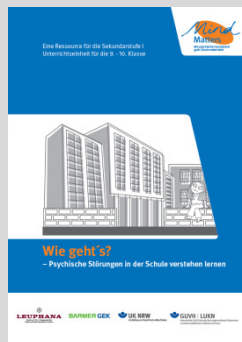
## Schulentwicklungsmodule



## Unterrichtsmodul Primarstufe



## Unterrichtsmodule Sekundarstufe



## Ab 2014







# Differenzierung der Unterrichtseinheiten: Beispiele für Arbeitsblätter



Teilmodul 1: Meine Schätze finden  
Unterrichtseinheit 1.2 „Schatzsuchen-Hilfen“  
Arbeitsblatt 1.2a Karten zum Ausschneiden


<p><b>ANPASSUNGSFÄHIG</b></p>  <p>Es fällt mir leicht, mich auf meine Umwelt einzustellen.</p>	<p><b>AUFGESCHLOSSEN</b></p>  <p>Ich bin offen für Neues und interessiere mich für Vieles.</p>	<p><b>AUSDAUERND</b></p>  <p>Wenn ich mir etwas vornehme oder eine Aufgabe gestellt bekomme, beschäftige ich mich beharrlich und geduldig damit.</p>
<p><b>BELASTBAR</b></p>  <p>Auch wenn es mal stressig wird, komme ich mit der Situation gut klar.</p>	<p><b>EHRGEIZIG</b></p>  <p>Ich setze mir hohe Ziele und möchte diese auch erreichen.</p>	<p><b>EHRLICH</b></p>  <p>Ich sage meine Meinung offen und versuche, fair zu sein. Ich gebe auch mal zu, wenn ich einen Fehler gemacht habe.</p>



13

Teilmodul 1: Mir die Welt erschließen  
Unterrichtseinheit 5.3 „Verantwortung übernehmen“  
Arbeitsblatt 5.3b Steckbriefe

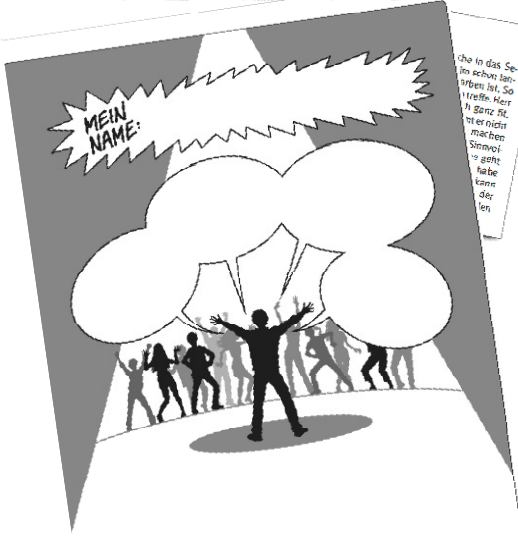
**Steckbrief „Kampfsport“**



„Ich bin Serkan und 17 Jahre alt. Mein Hobby ist Karate. Den Sport mache ich schon seit ich 5 Jahre alt bin. Deshalb kenne ich die Techniken auch sehr gut. Man muss für Karate körperlich fit sein und seinen Körper genau kontrollieren können, genau wie den Geist. Beim Karate muss man sich echt gut konzentrieren. Mein Trainer hat dann irgendwann gefragt, ob ich ihn freitagen nicht leiten. Aber ich habe ihm trotzdem jeden Montag eine Stunde lang. Vielleicht werde ich später auch richtiges Trainer. Wenn sie etwas Neues gelernt haben und das dann beim Abstrich mit mir richtig gut. Denn das haben sie dann von mir gelernt.“

Teilmodul 1: Meine Schätze finden  
Unterrichtseinheit 1.1 „Meine Geschichte“  
Arbeitsblatt 1.1b Star-Poster


**MEIN NAME:**



Die in das Se-  
in schwi-  
haben ist. So  
Heile Herr  
H ganz fit,  
ter nicht  
machen  
Sinnvoll  
v geht  
habe  
kann  
der  
den

Teilmodul 1: Meine Schätze finden  
Unterrichtseinheit 5.3 „Verantwortung übernehmen“  
Arbeitsblatt 5.3b Steckbriefe


**Steckbrief „Freiwillige Feuerwehr“**



„Bei uns hier auf dem Land gibt es keine Berufsfeuerwehr. Es muss also Menschen geben, die sich ehrenamtlich in der Feuerwehrt engagieren und dazu gehören ich auch. Ich heiße Özgönen Laura und bin 15 Jahre alt. Wir treffen uns immer Donnerstags und dienstags. Es wird dann viel gearbeitet, damit im Ernstfall alles reibungslos klappt und wir Menschen oder Tiere retten, brennen und verletzen können. Außerdem gibt es auch einige Male, bei der Sache helfen. Das muss man alles stehen und liegen lassen und sich schnell zurückziehen. Die Abläufe von einem Einsatz müssen alle richtig auswendig sein. Körperlich fit müssen wir natürlich sein und wenn gegen Teams der Freiwilligen Feuerwehr auch sein. Es ist zum Beispiel ein Team der Freiwilligen Feuerwehr, was auch zu Wettkämpfen und macht Spaß und man darf viele neue Leute kennen.“

Teilmodul 1: Meine Schätze finden  
Unterrichtseinheit 5.3 „Verantwortung übernehmen“  
Arbeitsblatt 5.3b Steckbriefe

**Steckbrief „Schulamtliche“**



„Mein Name ist Anja, ich bin 16 Jahre alt und ich arbeite freiwillig beim Schulamt. Ich bin im Anfang des Schulamtsdienstes mit. Ich kann darauf, weil wir arbeiten dürfen und ich habe mich für die AG „Grüne Hilfen“ entschieden. Am Anfang kam eine Frau und hat mir eine erste Einarbeitung gemacht. Da haben wir gelernt, wie man einen Antrag stellt, wie eine stabile Seitenlage geht, wie man einen Erste-Hilfe-Schein bekommt. Das wurde erklärt, wo wir in der Schule abwechselnd in den Pausen Dienst und unsere Mitschüler unterstützen dürfen. Im Dienst habe ich gelernt, dass sie zu uns kommen nicht, damit ich genau wissen kann, falls etwas passiert. Bei größeren Veranstaltungen sind wir dann auch mal alle im Einsatz, letzte Woche beim Sportfest zum Beispiel.“



Mit psychischer Gesundheit gute Schule entwickeln



Mit psychischer  
Gesundheit  
gute Schule machen



Startseite

Über MindMatters

Aktuelles

Team

Module

Unterstützung

Erfahrungen

Kooperation & Netzwerke

Service

Materialbestellung und  
Werkzeugkasten-Zugang

Werkzeugkasten  
Primarstufe

Werkzeugkasten  
Sekundarstufe I

Werkzeugkasten  
Schulentwicklung

## Herzlich Willkommen auf der Website von MindMatters!

### MindMatters – was ist das?

MindMatters ist ein erprobtes und wissenschaftlich fundiertes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit an Schulen der Sekundarstufe I und der Primarstufe. MindMatters basiert auf dem Konzept der guten gesunden Schule, das Bildung, Erziehung und Gesundheit miteinander verknüpft. Es hilft Schulen dabei, durch die Förderung der psychischen Gesundheit von Schülerinnen, Schülern und Lehrkräften einen nachhaltigen Beitrag zur Verbesserung der Schulqualität zu leisten



Dieses Ziel erreicht MindMatters durch:

- Entwicklung einer Schulkultur, mit der sich alle Schulmitglieder sicher, wertgeschätzt, eingebunden und nützlich fühlen. So wird die Schule zunehmend zu einem Ort, an dem man gern ist.
- Verbesserung der Arbeitsbedingungen und Gesundheit von Lehrkräften durch die Arbeit an der Beziehungsqualität in der Schule und in den Klassen. MindMatters liefert einen Beitrag zu mehr

## START IN SACHSEN

**4 sachsenweite Fortbildungen für Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter  
und Multiplikatoren 2014**

Für Klasse 7-10 in Chemnitz: 1.10.2014 | 5.11.2014 | 7.11.2014

Für Berufsschulen in Dresden: 18.11.2014



## Eigenständig werden

- ❖ Programm zur Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention sowie Persönlichkeitsentwicklung in der Grundschule und Förderschule

42 ausgearbeitete Unterrichtseinheiten mit Kopiervorlagen und Arbeitsblättern, Arbeitshilfen mit methodisch-didaktischen Anregungen

Es können schulintern Fortbildungstermine angefragt werden.



## Dem Programm zugrundeliegende Lebenskompetenzbereiche

**Selbstwahrnehmung  
&  
Empathie**

**Kommunikation**

**Problemlösen**

**Umgang mit Stress**



## Was ich tun kann, wenn ich nicht weiter weiß:

### 1. Stop!

Merkspruch:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Ich stelle fest,  
dass es ein Problem gibt.

### 2. Nachdenken

Merkspruch:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Was ist los?  
(Was ist das Problem?)  
Wie fühle ich mich?  
Was will ich?

### 3. Lösungen suchen und Folgen bedenken

Merkspruch:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Wie viele Lösungen fallen mir  
ein? Was passiert wohl, wenn  
ich meine Idee ausführe?

### 4. Lösung wählen und durchführen

Merkspruch:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



Ich entscheide mich für eine  
Lösung und führe sie durch.

### 5. Hat die Lösung mir weitergeholfen?



Sächsische Landesvereinigung  
für Gesundheitsförderung e.V.

# VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT!

Kerstin Schnepel

Tel.: 0351 | 563 55 689

Mail: [schnepel@slfg.de](mailto:schnepel@slfg.de)

[www.slfg.de](http://www.slfg.de)