



## Gemeinsam stark werden

„**Gemeinsam stark werden**“ löst das langjährige (und in die Jahre gekommene) Programm EIGENSTÄNDIG WERDEN ab und ist ebenfalls 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**.

## Inhalte

Lebenskompetenzen ermöglichen es uns, mit der Welt, unserem Leben und dessen Belastungen und Herausforderungen 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 zu Förderung der folgenden personalen und sozialen Kompetenzen:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Selbstfürsorge, Entspannungs- und Genussfähigkeit
- Umgang mit Stress und herausfordernden Gefühlen
- Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit
- Selbstkenntnis und Selbstbehauptung
- Umgang mit Differenzen
- Fähigkeit zur Wertverwirklichung
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahmen

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.

Bei der Entwicklung des neuen Programms sind die zahlreichen Erfahrungen von gut 20 Jahren in der Umsetzung von Lebenskompetenzprogrammen eingeflossen. Außerdem wurde das Programm um folgende Themen erweitert:

- Umgang mit Unterschiedlichkeit
- Achtsamkeit
- Wertverwirklichung und
- Selbstfürsorge

Das theoretische Rahmenmodell wurde durch Impulse aus der **existentiellen Pädagogik**, der **Resilienzforschung**, sowie der **Entwicklungspsychologie** erweitert. Ein verstärkter Fokus wurde dabei auf stundenübergreifende Elemente und Ritualisierungen gelegt.

„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 mehrere Ebenen an:

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

### Das kostenfreie Angebot umfasst

- Information
- Schulung der Lehrpersonen (24 Unterrichtseinheiten auch als SCHILF und SCHÜLF) buchbar
- Reflexionstreffen
- Unterlagen: Mappe mit 46 Unterrichtseinheiten für die 1. bis 4. Schulstufe, inkl. Handbuch mit Arbeitshilfen für Lehrkräfte

### Ansprechperson

Miriam Comploj

H: +43 (0)664 62 555 77

M: [miriam.comploj@mariaebene.at](mailto:miriam.comploj@mariaebene.at)



mitweitblick.org  
gesellschaft  
bewegen