

# Selbstwert stärken - Gesundheit fördern

Gesundheitsförderung durch Selbstwertstärkung in Grundschulen

## Stufe 1: Effektivität theoretisch gut begründet

### Programminformationen

---

#### Ziel

Förderung des Wohlbefindens und der psychischen Gesundheit durch die Erhaltung und Stärkung des Selbstwertgefühls. Befähigung zum effektiven Umgang mit den Risiken und Stressoren des Lebens durch Förderung von Kompetenzen zur Bewältigung von Belastungssituationen

#### Zielgruppe

Kinder in der Grundschule

#### Verhalten/Verhältnis

##### ausschließlich verhaltensbezogen

Ausschließlich verhaltensbezogene Programme setzen die Maßnahmen direkt am Individuum an, um gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Dabei sollen für die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen, riskanter Alkoholkonsum) vermieden bzw. verändert werden sowie gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt werden (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung).

#### Methode

Das Programm basiert auf dem Konzept der Salutogenese und dient der Entwicklung und Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern, von Selbstreflexion und gesundheitsförderlicher Kommunikation, von Körpererfahrung, Körperbewusstsein, gesundheitsförderlicher Freizeitgestaltung und Ernährung.

Die Gesundheitsstunden oder -tage umfassen das Erkennen und Nutzen der eigenen Stärken, Entwicklung der Kommunikationsfähigkeit, Üben von Möglichkeiten zur Lösung von Konflikten, Entwicklung von Stolz auf den eigenen Körper, Wahrnehmung der eigenen Körpersignale und Achten auf Körpersignale der Anderen, Wahrnehmen und Ausüben von Alternativen zu gesundheitsgefährdendem Verhalten, Verhinderung von Sucht-Entwicklung, Lesen statt Fernsehen, spielen mit Freunden statt Computer u.ä., Entwicklung von bewusster Stellungnahme zum Ernährungsverhalten und Befähigung zu eigenständigen Entscheidungen.

Die Unterrichtseinheiten sollen so konzipiert sein, dass sie auch ohne zusätzliche Qualifizierung durchgeführt werden können. Das Programm enthält für jedes Schuljahr Vorschläge zur Gestaltung von Gesundheitsstunden oder -tagen (insgesamt 15 Unterrichtsstunden pro Schuljahr).

#### weiteres zur Zielgruppe

Auch die Eltern der Grundschul Kinder werden als Zielgruppe benannt.

#### Material

Arbeitsbücher für Lehrkräfte, Lehrerheft zum Thema „Gesundheit fördern an Grundschulen“, Ablaufpläne Arbeitsblätter, Kopiervorlagen und Abbildungen zur Gestaltung der Gesundheitstage, Lehrerheft zum Thema Gesundheitsförderung (s. Programmbeschreibung).

#### Kosten und Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

Bücher (€)

#### weitere Programminformationen

Beschreibung für Grundschulen

<https://www.uni-goettingen.de/de/document/download/3f631105dc40d001f99065072502c3cf9.pdf/Info%20Ich%20bin%20Ich%20Schule.pdf>

weiteres Material:

Krause, C., Mayer, C.-H. (2012). Gesundheitsressourcen erkennen und fördern - Training für pädagogische Fachkräfte. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Krause, C., Rehberg, M. (2010). Gesundheit. In: Kinder erziehen, bilden und betreuen. Lehrbuch für Ausbildung und Studium. Berlin, Düsseldorf: Cornelsen Scriptor, S. 422-447.

Krause, C. (2009). Das Ich-bin-ich-Programm. Selbstwertstärkung im Kindergarten mit Pauline und Emil. Berlin: Cornelsen Scriptor.

Krause, C., Lorenz, R.-F. (2009). Was Kindern Halt gibt. Salutogenese in der Erziehung. Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

Krause, C. (2008). Ohne Eltern geht es nicht! Handbuch zur Durchführung eines Elternkurses im Rahmen von Gesundheitsförderung. Heckenbeck: Verlag Gesunde Entwicklung.

Krause, C., Stückle, C., Widmer, C., Wiesmann, U. (2001). Selbstwert stärken - Gesundheit fördern: Unterrichtsvorschläge für das 3. und 4. Schuljahr. Donauwörth: Auer.

Krause, C., Hannich, H.-J., Stückle, C., Widmer, C., Rhode, C., Wiesmann, U. (2000). Selbstwert stärken - Gesundheit fördern: Unterrichtsvorschläge für das 1. und 2. Schuljahr. Donauwörth: Auer.

#### **Ansprechperson**

Der Trägerverein KESS e.V. hat seine Arbeit eingestellt.

#### **Evaluation**

Krause, C. (2012). Wie erfolgreich ist Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen? Implementierung und Evaluierung von Gesundheitsförderprogrammen für Kindergarten und Grundschule. Göttinger Beiträge zur Erziehungswissenschaftlichen Forschung, Nr. 33, Pädagogisches Seminar der Georg-August-Universität Göttingen, Göttingen.

Wiesmann, U., Krause, C., Düerkop, S., Hannich, H.-J. (2008). Subjektive Befindlichkeit im Grundschulalter: Eine erste Validierung des Ich bin Ich. Zeitschrift für Medizinische Psychologie, 17(1), 39-47.

Krause, C. (2004). Ich bin Ich. Selbstwertstärkung in der Grundschule – Ergebnisse eines Gesundheitsförderprogramms. Schulverwaltung spezial, Sonderausgabe Nr. 3, 12-16.

Wiesmann, U., Krause, C., Hannich, H.-J. (2004). Selbstwertgefühl und Wohlbefinden im Grundschulalter. Psychomed, 16(3), 159-172.

Krause, C., Wiesmann, U., Hannich, H.-J. (2004). Subjektive Befindlichkeit und Selbstwertgefühl von Grundschulkindern. Lengerich: Pabst Science Publishers.

## **Programmbewertung**

---

#### **Konzeptqualität**

Kriterien sind erfüllt.

#### **Evaluationsmethode und –ergebnisse**

Das Programm wurde von 2000-2005 in 13 Grundschulen Niedersachsens und Nordrhein-Westfalens in Kooperation mit der Barmer Krankenkasse implementiert und evaluiert. Im Rahmen der Ergebnisevaluation wurden qualitative und quantitative Methoden zu Beginn des Projekts und am Ende jedes Schuljahres angewandt. Untersucht wurde die Entwicklung und Veränderung des Selbstwertgefühls und Wohlbefindens der Kinder. Die Ergebnisse zeigten, dass sich die Befindlichkeit der Kinder sowohl in der Interventions- als auch in der Kontrollgruppe an einigen Schulen verbesserte, an anderen Schulen aber auch verschlechterte. Der Vergleich der Ergebnisse in einzelnen Schulen bzw. Schulklassen machte aber auch auf die Abhängigkeit des Erfolgs von der Bereitschaft und den Kompetenzen der die Gesundheitsstunden durchführenden Lehrkraft deutlich.

Außerdem war ein deutlicher Unterschied zwischen erfolgreich lernenden und weniger erfolgreich lernenden Kindern zu konstatieren. Das weist auf die Grenzen von Gesundheitsförderung im deutschen Schulsystem hin: Die frühe Sortierung beeinflusst das Wohlbefinden der Kinder und war bereits ab dem dritten Schuljahr nachweisbar.

#### **Ergebnisbewertung**

uneinheitlich

#### **Evaluationsniveau und Beweiskraft**

3 Sterne (Vorher-Nachher-Messung mit Kontrollgruppen), schwache Beweiskraft

#### **Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren**

langfristig (2 bis 5 Jahre)

## Programmumsetzung

---

### erforderliche Kooperationen

Schulleitung und Lehrkräfte, Eltern

### Programm probiert in

Erprobung und Evaluation 1995 bis 2005 in Grundschulen in Niedersachsen, Mecklenburg-Vorpommern und Nordrhein-Westfalen, Einsatz inzwischen bundesweit sowie in Kindergärten in Göttingen und im Ausland.

## Suchzugänge

---

### Präventionsthema

Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Rauchen  
Ängste  
Alltagskompetenzen, Problemlösefähigkeiten  
Ernährung  
Psychische Gesundheit  
Stressmanagement

### Risikofaktoren

**Schule**  
frühes und anhaltendes antisoziales Verhalten

### Schutzfaktoren

**Kinder / Jugendliche**  
Moralische Überzeugungen und klare Normen  
Soziale Kompetenzen

### Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

### Lebensumfeld

Familie  
Schule

### Geschlecht

alle Geschlechter

### Alter der Zielgruppe

6  
7  
8  
9  
10

Das Programm wurde am 25.05.2011 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 23.01.2024 geändert.