

# Eigenständig werden

## Stufe 2: Effektivität wahrscheinlich

### Programminformationen

---

#### Ziel

Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention sowie Persönlichkeitsentwicklung in der Grundschule. Schulung von sozialen und persönlichen Fertigkeiten bei Kindern, z.B. eine positive Einstellung zu sich selbst finden, Konflikte durch Verhandeln lösen, eigene Gefühle und Bedürfnisse richtig einschätzen und zu verbalisieren lernen, sich negativem Gruppendruck widersetzen und sich später bewusst gegen Drogen und für eine gesunde Lebensweise entscheiden.

#### Zielgruppe

Grundschüler, Klassenstufe 1 -4, Programm für 5. und 6. Klasse wird noch für die Grüne Liste aufbereitet.

#### Methode

Die Unterrichtseinheiten von „Eigenständig werden“ bauen auf den Bereichen Selbstwahrnehmung, Umgang mit eigenen Gefühlen und den Gefühlen anderer, Kommunikation, Umgang mit Stress und negativen Emotionen sowie konstruktives Konflikt- und Problemlösen auf. „Eigenständig werden“ vermittelt substanzunspezifische und -spezifische Inhalte. Die Inhalte der Klassenstufen 1 – 4 lassen sich auf drei Ebenen anordnen:

Ich: Selbstwahrnehmung, Selbstständigkeit, Verantwortungsübernahme für sich und die eigene Gesundheit

Ich und die anderen: Zusammenhalt in der Klasse, Konfliktbewältigung, Umgang mit Ausgrenzung

Ich und meine Umwelt: Übernahme von Verantwortung für die Umwelt, Sicherheit und Gesundheit anderer.

Damit werden folgende Lernziele angestrebt: Vermittlung der nötigen Lebenskompetenzen, die dem Kind helfen, sich in der Welt zurechtzufinden und auch unvorhergesehenen Situationen kompetent zu begegnen, Förderung gesundheitsrelevanter Ressourcen, um der Entwicklung von Risikoverhalten wie Substanzkonsum und Gewalt vorzubeugen, und Aufbau und Förderung partnerschaftlicher Beziehungen der Kinder zu Schule, Familie und sozialem Umfeld

„Eigenständig werden“ setzt eine interaktive Didaktik ein, weil Studien zeigten, dass diese in der Prävention erfolgreich ist.

Folgende Techniken und Methoden werden im Rahmen von „Eigenständig werden“ unter anderen eingesetzt:

Kleingruppenarbeit, Gesprächskreise, Entspannungsübungen, Rollen-, Puppen- und Bewegungsspiele, Lieder und Experimente. Projektbezogene Elternarbeit und die Vorstellung des Programms im Kollegium sind ebenfalls vorgesehen.

„Eigenständig werden“ wird von dafür besonders qualifizierten Lehrkräften durchgeführt und in den Unterricht integriert. Es besteht aus 42 Unterrichtseinheiten, die jeweils für den Einsatz in der 1./2. Klasse oder in der 3./4. Klassenstufe konzipiert sind. Empfohlen wird, in jedem Schuljahr ca. 10 Unterrichtseinheiten durchzuführen. Die Unterrichtseinheiten sind unabhängig voneinander konzipiert, so dass ein Einstieg in jeder der Klassenstufen 1-4 möglich ist.

Voraussetzung für die Durchführung des Programms ist die Teilnahme der Lehrkräfte an einer 16-stündigen Fortbildungsveranstaltung, die in die Zielsetzung und die theoretische Fundierung des Programms einführt. Der Schwerpunkt der Veranstaltung liegt auf der praktischen Umsetzung der Unterrichtseinheiten in den Klassen. Die Schulung der Lehrkräfte ermöglicht eine hohe Qualität in der Umsetzung des Programms.

Um das Programm flächendeckend anzubieten und die Qualität der Arbeit damit zu sichern, bildet das IFT-Nord Multiplikatoren aus. Diese schulen ihrerseits Lehrkräfte in ihrer Region oder ihrem Bundesland, um diese wiederum zu befähigen, das Programm in den Unterricht zu integrieren und fachgerecht anzuwenden. Beratung und Betreuung der Lehrkräfte gehört auch zur Tätigkeit der Multiplikatoren.

#### Material / Instrumente

Das Programmmanual besteht aus einem Ordner, der ein Handbuch für Lehrkräfte, Arbeitshilfen, Unterrichtseinheiten, Kopiervorlagen, Spiele, Programmaufkleber, eine Lieder-CD und Hinweise für die Elternarbeit enthält. Der Ordner kann nur in Verbindung mit einer entsprechenden Schulung eingesetzt werden. Aus diesem Grund wird eine Herausgabe der Materialien ohne Schulung ausgeschlossen.

Für jede der 42 Unterrichtseinheiten existiert im Manual ein Unterrichtsblatt. Auf der Vorderseite sind jeweils der Hintergrund der Einheit, die Zielsetzung, das benötigte Material, die notwendigen Vorbereitungen und ein allgemeiner inhaltlicher Überblick dargestellt. Die Rückseiten der Unterrichtsblätter geben detaillierte Hinweise zur Durchführung der Unterrichtseinheiten sowie weitere Anregungen für zusätzliche Aktivitäten. Für jede Unterrichtseinheit erhalten die Lehrkräfte außerdem alle notwendigen Kopiervorlagen und Hausaufgabenblätter.

#### Programmbeschreibung

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

Bühler, A./ Heppekausen, K. (2005). Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland – Grundlagen und kommentierte Übersicht. Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung. Köln.

Wiborg, G. (2004): Eigenständig werden. In: Landesinstitut für Erziehung und Unterricht Stuttgart (2004).

Suchtvorbeugung, Gesundheitsförderung, Lebenskompetenzen. Eine Handreichung für die Lehrerinnen und Lehrer für Informationen zur Suchtprävention in Baden-Württemberg. Landesinstitut für Erziehung und Unterricht Stuttgart.

Koesling, S./ Schnepel, K./ Wiborg, G./ Hanewinkel, R. (2007): Das Programm "Eigenständig werden". Umsetzung im

Freistaat Sachsen. Prävention 2007; 30: 24–5

#### **Ansprechpartner**

IFT-NORD, Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gemeinnützige GmbH  
Dr. Barbara Isensee, Harmsstraße 2, 24114 Kiel, Tel. 0431 - 570 29-30, Fax 0431 - 570 29-29, Email über Kontaktformular auf [www.eigenstaendigwerden.de/?module=20](http://www.eigenstaendigwerden.de/?module=20)

#### **Evaluation**

Maruska, K., Morgenstern, M., Isensee, B., Hanewinkel, R. (2010) Influencing antecedents of adolescent risk-taking behaviour in elementary school: results of a 4-year quasi-experimental controlled trial. Health Education Research, 25, 1021-1030.

Das Programm wurde am 21.12.2011 in die Datenbank eingestellt und zuletzt am 29.07.2021 geändert.

#### **Kommentar der Programm-Verantwortlichen (2012-01-09)**

Hinweise zur Verbreitung und Aufnahme in die Datenbank "Die Initiative" eingearbeitet.

## **Umsetzung und Evaluation**

---

### **Evaluation**

veröffentlicht

#### **Evaluationsmethode und Ergebnisse**

Quasi-Experiment mit Prä-Post-Messung ohne Follow-up an 50 selbst-selegierten (von 150 zufällig ausgewählten und angeschriebenen) Grundschulen in Sachsen (333 Schüler in der ursprünglich nach Zufall auf Schulebene gebildeten Interventionsgruppe, 586 in der Kontrollgruppe). Bei der Befragung der Lehrkräfte zum Verhalten der Schüler zeigten sich signifikante Unterschiede in der Häufigkeit von Verhaltensauffälligkeiten, aber nicht bei der Entwicklung von Lebenskompetenzen.

#### **Konzeptqualität**

Kriterien sind erfüllt

#### **Evaluationsergebnisse**

überwiegend positiv

#### **Evaluationsniveau und Beweiskraft**

Vorher-Nachher-Messung ohne Follow-up mit Kontrollgruppe, 3 Sterne, schwache Beweiskraft

#### **Aufwand**

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

Fortbildung der Lehrkräfte (16 Std.) durch Multiplikatoren, die das IFT-Nord ausbildet; Unterrichtsstunden.

#### **erforderliche Kooperationspartner**

Multiplikatoren des IFT-Nord, Lehrkräfte

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

kurzfristig (bis 1 Jahr)

## **Erfahrungen mit dem Programm**

---

#### **Programm probiert in**

Schwerpunktmäßig in Brandenburg, Hamburg, Hessen, Nordrhein-Westfalen und Sachsen, dazu auch in Österreich und Südtirol, über 2000 Lehrkräfte wurden fortgebildet

**Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.**  
Deutscher Präventionspreis der Bertelsmann Stiftung (2004)

Die Initiative

Xchange Prevention Registry

## Suchzugänge

---

### Problemverhalten

Gewalt  
Delinquenz  
Alkohol- und Drogenmissbrauch

### Risikofaktoren

**Kinder / Jugendliche**  
Umgang mit Freunden mit Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum  
Umgang mit Freunden mit Problemverhalten: antisoziales Verhalten  
Anerkennung von Peers für Problemverhalten  
früher Beginn des Problemverhaltens: antisoziales Verhalten  
früher Beginn des Problemverhaltens: Alkohol- und Drogenkonsum  
zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum  
zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: antisoziales Verhalten

### Schutzfaktoren

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

### Programmtyp

universell

### Institutionen

Schule

### Geschlecht

beide

### Alter der Zielgruppe

5  
6  
7  
8  
9  
10  
11