

Eigenständig werden

Eigenständig werden - Ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung
Stufe 2: Effektivität wahrscheinlich

Programminformationen

Ziel

Gesundheitsförderung, Sucht- und Gewaltprävention sowie Persönlichkeitsentwicklung. Schulung von sozialen und persönlichen Fertigkeiten bei Kindern, z. B. Vermittlung nötiger Lebenskompetenzen, Förderung gesundheitsrelevanter Ressourcen sowie Aufbau und Förderung partnerschaftlicher Beziehungen zu Schule, Familie und sozialem Umfeld.

Zielgruppe

Schülerinnen und Schüler der Klassenstufen 1-4 und 5+6

Methode

Durch die Unterrichtseinheiten von „Eigenständig werden“ lernen die Kinder eine positive Einstellung zu sich selbst zu finden, Konflikte durch Verhandeln zu lösen, eigene Gefühle und Bedürfnisse richtig einzuschätzen und zu verbalisieren, sich negativem Gruppendruck zu widersetzen und sich später bewusst gegen Drogen und für eine gesunde Lebensweise zu entscheiden. „Eigenständig werden“ vermittelt substanzspezifische und -spezifische Inhalte. In den Klassenstufen 1-4 werden folgende Lebenskompetenzen vermittelt:

- Selbstwahrnehmung, Empathie
- Kommunikation, interpersonale Beziehungen
- Umgang mit Stress und negativen Emotionen
- Problemlösen, Entscheidungen treffen
- Kreatives und kritisches Denken

Zur spielerischen Vermittlung dieser Inhalte steht die Handpuppe „Jolli“ zur Verfügung, die eine kindgerechte Möglichkeit bietet, Gefühle besser auszudrücken und wahrzunehmen. Die Verwendung der Handpuppe ist optional.

In den Klassenstufen 5+6 werden die in den Klassen 1-4 vermittelten Inhalte vertieft und um folgende Bereiche ergänzt:

- Regeln, Teamfähigkeit
- Selbstbehauptung, Körper und Gesundheit
- Spezifische Suchtprävention, Gewohnheiten und Suchtentstehung, Nikotin und Alkohol.

„Eigenständig werden“ setzt interaktive Methoden ein (wie z.B. Kleingruppenarbeit, Gesprächskreise, Entspannungsübungen, Rollen-, Puppen- und Bewegungsspiele, Lieder und Experimente). Für die Klassenstufen 1-4 sind sieben Unterrichtseinheiten (45-90 Minuten) pro Schuljahr vorgesehen und für die Klassen 5+6 acht Unterrichtseinheiten (45-90 Minuten) pro Schuljahr. Projektbezogene Elternarbeit in Form von Elternabenden und Elterninformationen zu den Unterrichtseinheiten und die Vorstellung des Programms im Kollegium sind ebenfalls vorgesehen.

„Eigenständig werden“ wird von speziell qualifizierten Lehrkräften durchgeführt und in den Unterricht integriert. Die Unterrichtseinheiten für jede Klassenstufe sind unabhängig voneinander konzipiert, so dass ein Einstieg in jeder der Klassenstufen 1-4 bzw. 5+6 möglich ist. Es wird allerdings jeweils eine bestimmte Reihenfolge empfohlen, da einzelne Unterrichtseinheiten aufeinander aufbauen.

Voraussetzung für die Durchführung des Programms ist die Teilnahme der Lehrkräfte an einer 16-stündigen Fortbildungsveranstaltung. Die Schulungen der Lehrkräfte werden von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren des IFT-Nord ausgeführt, diese beraten und betreuen die Lehrkräfte auch bei der Programmumsetzung.

Material / Instrumente

Das Programmmanual für die Klassenstufe 1-4 und 5+6 besteht aus jeweils einem Ordner, der ein Handbuch für Lehrkräfte, Arbeitshilfen, Unterrichtseinheiten, Kopiervorlagen, Spiele, Programmaufkleber, eine Lieder-CD und Hinweise für die Elternarbeit enthält.

Für jede der 28 Unterrichtseinheiten für die Klassenstufen 1-4 und für jede der 16 Unterrichtseinheiten für die Klassenstufen 5+6 existiert im Manual ein Unterrichtsblatt, Kopiervorlagen und Hausaufgabenblätter.

Der Ordner kann nur in Verbindung mit einer entsprechenden Schulung eingesetzt werden. Aus diesem Grund wird eine Herausgabe der Materialien ohne Schulung ausgeschlossen. Für die Klassenstufen 1-4 wurde die Handpuppe „Jolli“ entwickelt, die durch das Programm führt. Die Handpuppe (Eigenständig werden 1-4) ist zu bestellen.

Programmbeschreibung

www.eigenstaendig-werden.de

Koesling, S., Schnepel, K., Wiborg, G., Hanewinkel, R. (2007). Das Programm "Eigenständig werden". Umsetzung im Freistaat Sachsen. Prävention, 30, 24-5.

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

Wiborg, G. (2004). Eigenständig werden: Persönlichkeitsentwicklung, Gesundheitsförderung, Lebenskompetenzen, Sucht- und Gewaltprävention in der Schule. In: Landesinstitut für Erziehung und Unterricht Stuttgart (Hrsg.). Suchtvorbeugung, Gesundheitsförderung, Lebenskompetenzen. Eine Handreichung für die Lehrerinnen und Lehrer für Informationen zur Suchtprävention in Baden-Württemberg. Stuttgart: Landesinstitut für Erziehung und Unterricht Stuttgart, S. 41-47.

Ansprechpartner

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gemeinnützige GmbH (IFT-NORD)

Dr. Barbara Isensee

Harmsstraße 2, 24114 Kiel

Tel.: 0431-5702930

Email über Kontaktformular: www.eigenstaendig-werden.de/kontakt/

www.ift-nord.de/de/start

Evaluation

Hansen, J., Isensee, B., Maruska, K., Hanewinkel, R. (2015). „Eigenständig werden 5+6“. Praktikabilität eines Schulprogramms zur Suchtprävention und Förderung von Lebenskompetenzen für 5. und 6. Klassen aus Sicht von Lehrkräften. *Präv Gesundheitsf*, 10, 335-342.

Isensee, B., Hansen, J., Maruska, K., Hanewinkel, R. (2014). Effects of a school-based prevention programme on smoking in early adolescence: a 6-month follow-up of the 'Eigenständig werden' cluster randomized trial. *BMJ Open* 2014;4:e004422.

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 17.01.2024 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

Hansen et al. 2015:

Die Praktikabilität von „Eigenständig werden 5+6“ wurde anhand einer Teilnehmer-Zufriedenheitsmessung erhoben. Dabei wurden die Lehrkräfte, die das Programm über zwei Jahre in den 5. und 6. Klassen durchgeführt haben, befragt. Für die 5. Klassenstufen lagen Daten von 71 Lehrkräften aus 22 Schulen vor (Durchschnittsalter = 43,1 Jahre, Männlich = 31,0 %). Von diesen haben insgesamt 67 Lehrkräfte das Programm im Folgenden 6. Schuljahr fortgeführt. Es handelt sich um Lehrkräfte unterschiedlicher Schularten (32,4 % Gymnasium). Die Daten wurden anhand von Prozessevaluationsbögen und Lehrkraftfragebögen erhoben. Die Mehrzahl der Lehrkräfte gaben an, dass sich die Arbeitsatmosphäre im Unterricht verbessert hat sowie ein fairer und respektvoller Umgang der Schülerinnen und Schüler untereinander gefördert wurde. Etwa zwei Drittel der Lehrkräfte waren der Auffassung, dass die Teilnahme das Gemeinschaftsgefühl und den Umgang der Schülerinnen und Schüler mit Konflikten und Problemen verbessert hat. Mehr als die Hälfte waren der Ansicht, dass das Programm die ablehnende Haltung gegenüber Rauchen und Alkohol gefördert hat.

Isensee et al. 2014:

Um die Wirksamkeit von „Eigenständig werden 5 + 6“ zu ermitteln, wurde eine cluster-randomisierte Kontrollgruppenstudie mit einem Follow-up nach 6 Monaten durchgeführt. 26 Schulen wurden zufällig der Interventionsgruppe zugeordnet und 22 Schulen der Kontrollgruppe. In die Auswertung wurden Daten von 2.513 Schülerinnen und Schülern der Klassestufe 5 und 6 (1.179 in der Interventions- und 1.334 in der Kontrollgruppe) einbezogen. Zur Messung von verschiedenen Parameter zum Rauchen wurden selbst auszufüllende anonyme Fragebögen sowohl für Schülerinnen und Schülern als auch für die Lehrkräfte verwendet. Die Befragung fand vor der Durchführung der Intervention und 6 Monate nach der Intervention statt. Untersucht wurden, ob die Schülerinnen und Schüler jemals geraucht haben und ob sie aktuell zum Befragungszeitpunkt rauchen, die

Häufigkeit des Rauchens bei Nie-Rauchern, rauchbezogenes Wissen und Einstellungen, wahrgenommene Normen des Rauchens sowie die Selbstwirksamkeit, Zigarettenangebote abzulehnen. 6 Monate nach Abschluss des Programms zeigten die Schülerinnen und Schüler der Interventionsklassen signifikant niedrigere Raten für die Outcomes, ob sie jemals geraucht haben und ob sie aktuell zum Befragungszeitpunkt rauchen, eine höhere Zunahme des rauchbezogenen Wissens und eine größere Veränderung der Einstellung zu einer kritischeren Wahrnehmung der Risiken und Nachteile des Rauchens. Keine Gruppenunterschiede wurden gefunden für das aktuelle Rauchen, wahrgenommene Normen des Rauchens und für die Selbstwirksamkeit, Zigarettenangebote abzulehnen.

Maruska et al. 2010:

Um die Wirksamkeit von „Eigenständig werden 1-4“ zu ermitteln, wurde ein Quasi-Experiment mit Prä-Post-Messung ohne Follow-up durchgeführt. Es wurden 50 selbst-selegierte (von 150 zufällig ausgewählten und angeschriebenen) Grundschulen in Sachsen einbezogen (mit 333 Schülerinnen und Schülern in der ursprünglich nach Zufall auf Schulebene gebildeten Interventionsgruppe, 586 in der Kontrollgruppe). Bei der Befragung der Lehrkräfte zum Verhalten der Schülerinnen und Schüler zeigten sich signifikante Unterschiede in der Häufigkeit von Verhaltensauffälligkeiten, aber nicht bei der Entwicklung von Lebenskompetenzen.

Für die Einstufung in der Grünen Liste Prävention wird die Studie mit dem höchsten Evaluationsniveau zugrunde gelegt. Die Studie von Maruska et al. (2010) entspricht Stufe 2 der Grünen Liste Prävention, die von Hansen et al. (2015) entspricht Stufe 1. Die Studie von Isensee et al. (2014) weist zwar generell das höchste Evidenzniveau auf (Stufe 3), beschreibt allerdings nur die Auswirkungen auf das Rauchen, nicht auf den Alkoholkonsum. Da ein zentrales Outcome des Programms nicht dargestellt wird, führt dies zu einer Abwertung der Beweiskraft der Studie und „Eigenständig werden“ bleibt weiterhin der Stufe 2 zugeordnet.

Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt.

Evaluationsergebnisse

überwiegend positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft

5 Sterne, schwache Beweiskraft

Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

zweitägige Fortbildung (16 Stunden) der Lehrkräfte durch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die das IFT-Nord ausbildet. (Schulungen für Fachkräfte sind kostenfrei, inkl. Materialien, Fahrtkosten, Unterkunft und Verpflegung)

erforderliche Kooperationspartner

Multiplikatorinnen und 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

Das Programm wird aktuell in 12 Bundesländern durchgeführt. Bisher gibt es noch kein Multiplikatorinnen und Multiplikatoren-Netz in Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Saarland und Baden-Württemberg. Interessierte Schulen der noch nicht erreichten Bundesländer können über eine Online-Fortbildung vom IFT-Nord geschult werden. (Stand: 02/2023)

Programm aufgenommen in anderen Datenbanken, best-practice-Listen o.ä.

Deutscher Präventionspreis der Bertelsmann Stiftung (2004)

Die Initiative

Xchange Prevention Registry

Suchzugänge

Präventionsthema

Gewalt / Delinquenz (inkl. Mobbing)
Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Rauchen
Alltagskompetenzen, Problemlösefähigkeiten
Psychische Gesundheit
Soziale Interaktion
Stressmanagement

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

6
7
8
9
10
11
12
13