



# Gemeinsam stark werden

**Das Lebenskompetenzprogramm für die Grundschule**

[www.gemeinsam-stark-werden.org](http://www.gemeinsam-stark-werden.org)

## Gemeinsam stark werden

ist ein Unterrichtsprogramm zur Persönlichkeitsförderung von Kindern im Grundschulalter (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“ ist mit dem Liechtensteiner Lehrplan LiLe kompatibel.

## Umsetzung

„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, Handpuppenübungen, Bewegungsspiele, Lieder und Rhythmusübungen, Rollenspiele usw.

Um Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung nachhaltig zu stärken, setzt „Gemeinsam stark werden“ gleichzeitig auf mehreren Ebenen an:

- Unterrichtsgestaltung: Bereitstellung von Unterrichtsmaterialien
- Beziehungsgestaltung: Hinweise für eine persönlichkeitsfördernde LehrerInnen-SchülerInnen-Beziehung
- Einbindung der Eltern bzw. des sozialen Umfelds

Entwickelt von

 **Weitblick GmbH**  
Zukunft gestalten

in Kooperation mit

 **ÖSTERREICHISCHE ARGE**  
**SUCHTVORBEUGUNG**

## Zielsetzung

Als universelles Präventionsprogramm orientiert sich „Gemeinsam stark werden“ am Lebenskompetenzansatz der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und leistet einen Beitrag zur Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention sowie zur Prävention psychischer Störungen. Lebenskompetenzen ermöglichen es uns, mit der Welt, unserem Leben und dessen Belastungen zurechtzukommen. Sie sind die Hilfsmittel, mit denen wir Herausforderungen meistern und den Alltag erfolgreich bewältigen können.

## Förderschwerpunkte

„Gemeinsam stark werden“ enthält 46 Lehreinheiten mit über 200 Übungen zur Förderung der folgenden personalen und sozialen Kompetenzen:

- Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen
- Selbstfürsorge, Entspannungs- und Genussfähigkeit
- Umgang mit Stress und herausfordernden Emotionen
- Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit
- Kreatives und kritisches Denken
- Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit
- Selbstbehauptung
- Gemeinschaftspflege
- Identitätsbildung
- Körpererleben
- Umgang mit Unterschiedlichkeit
- Fähigkeit zur Wertverwirklichung und sinnvollen Lebensgestaltung
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme

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.

## Fortbildung

### Inhalte

Die Fortbildung zur Umsetzung von „Gemeinsam stark werden“ beinhaltet:

- die theoretische und praktische Vertiefung in die vier zentralen Themenkreise des Programms:

**Wahrnehmung und Vertrauen:** Stärkung von Selbstwahrnehmung, Grundvertrauen und Umgang mit Stress

**(Mit)Gefühl und Verbundenheit:** Stärkung von Sozialkompetenzen, Empathie und Beziehungsfähigkeit

**Identität und Selbstwert:** Stärkung von Selbstwert, Selbstbehauptung und Umgang mit Unterschiedlichkeit

**Werte und Verantwortung:** Stärkung von Selbstwirksamkeit und Motivation

- das Kennenlernen der Unterrichtsmaterialien sowie deren Anwendung im Schulalltag
- die Didaktik von Lebenskompetenzvermittlung und komplexer Persönlichkeitsbildung
- die Auseinandersetzung mit der eigenen pädagogischen Haltung und ihrer Rückwirkung auf pädagogische Prozesse

### Unterrichtsmaterial

Nach der Fortbildung erhalten die Lehrpersonen als Gesamtpaket:

- 46 Lehreinheiten mit thematischen Schwerpunkten (gegliedert nach Themenkreisen)
- zahlreiche Kopiervorlagen zu den einzelnen Übungen und für das Ich-Buch
- ein Emotionskarten-Set
- eine theoretische Handreichung und praktische Arbeitshilfe
- eine Handpuppe (optional)

### Fortbildungsdauer

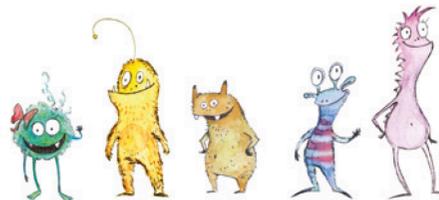
Die Fortbildung umfasst insgesamt 24 Unterrichtseinheiten und ein Reflexionstreffen. Termine nach Absprache.

### Kontaktperson

Je nach Region bzw. Bundesland wird die Fortbildung von der jeweiligen Suchtpräventionsstelle angeboten (siehe Kontakte) und in Kooperation mit der PH (bzw. KPH) umgesetzt. Die Schulung ist für Lehrpersonen als Fortbildung anrechenbar und kostenlos.

### Weitere Informationen

[www.gemeinsam-stark-werden.org](http://www.gemeinsam-stark-werden.org)



## Kontakte

### Burgenland

Duškanka Weber-Goranović, BA  
+43 (0) 5 0944 21 00  
[dusanka.weber-goranovic@soziale-dienste-burgenland.at](mailto:dusanka.weber-goranovic@soziale-dienste-burgenland.at)



### Fürstentum Liechtenstein

Hansjörg Frick  
+423 794 94 00  
[info@suchtpraevention.li](mailto:info@suchtpraevention.li)



### Kärnten

Mag.a Melanie Andritsch  
+43 (0) 50 536 151-15  
[melanie.andritsch@ktn.gv.at](mailto:melanie.andritsch@ktn.gv.at)



### Niederösterreich

Mag.a Irene Weichhart  
+43 (0) 2742 314 40-17  
[i.weichhart@fachstelle.at](mailto:i.weichhart@fachstelle.at)



### Salzburg

Mag.a Dagmar Philipp  
+43 (0) 662 84 92 91-42  
[d.philipp@akzente.net](mailto:d.philipp@akzente.net)



### Steiermark

Thomas Szammer, BA MA  
+43 (0) 676 87 08 32019  
[thomas.szammer@vivid.at](mailto:thomas.szammer@vivid.at)



### Südtirol

Dorothea Staffler  
+39 (0) 473 25 22 48  
[dorothea.staffler2@provinz.bz.it](mailto:dorothea.staffler2@provinz.bz.it)



### Tirol

Dipl.-Päd.in Simone Heller, BA  
+43 (0) 512 58 57 30-13  
[simone.heller@kontaktco.at](mailto:simone.heller@kontaktco.at)



### Vorarlberg

Nathalie Gössl, MEd  
+43 (0) 5523 549 41-5018  
[nathalie.goessler@mariaebene.at](mailto:nathalie.goessler@mariaebene.at)



### Wien

Mag.a Manuela Meissnitzer-Lackner  
+43 (0) 1 4000-87309  
[manuela.meissnitzer-lackner@sd-wien.at](mailto:manuela.meissnitzer-lackner@sd-wien.at)



[www.gemeinsam-stark-werden.org](http://www.gemeinsam-stark-werden.org)