

## Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention

### Newsletter 44/Winter 2011/2012



### Projekt «Lebenskompetenz verankern»

**Selbstvertrauen, Umgang mit Belastungen, Kommunikation und Konfliktlösungsfähigkeit etc. gelten als so genannte Lebenskompetenzen. Das Projekt unterstützt Schulen dabei, die Förderung von Lebenskompetenzen über die verschiedenen Klassen und Stufen hinweg zu koordinieren.**

Viele Lehrpersonen arbeiten bereits daran, die Lebenskompetenzen ihrer Schülerinnen und Schüler zu fördern. Sie gestalten entsprechende Unterrichtssequenzen (zum Beispiel zum Thema Gefühle) oder arbeiten mit eigentlichen Förderprogrammen (zum Beispiel «Fit und stark fürs Leben»). Sie haben Regeln der Konfliktlösung etabliert oder führen regelmässig einen Klassenrat durch. Selbstwertförderung ist ihnen ein Anliegen (zum Beispiel mit positivem Feedback) oder sie berücksichtigen die unterschiedlichen Voraussetzungen und Bedürfnisse von Mädchen und Knaben.

#### Am selben Strick ziehen

Seltener ist jedoch, dass ein Kollegium die Förderung von Lebenskompetenz über die verschiedenen Klassen und Stufen hinweg koordiniert. Das gibt dem Anliegen Gewicht, trägt zur Qualität der Arbeit bei, sichert die Kontinuität und gibt den Lehrpersonen die Gewissheit,

am selben Strang zu ziehen. Kurz: Es ist eine Voraussetzung, dass etwas Tragfähiges entsteht und sich der Lernerfolg einstellt. Dabei profitieren nicht nur die Kinder, sondern auch die Schule: Sie wird von alltäglichen Reibereien entlastet, wenn Schülerinnen und Schüler angemessen kommunizieren, ihre Impulse kontrollieren können, Probleme lösungsorientiert angehen und Konflikte selber klären.

Das Projekt «Lebenskompetenz verankern» unterstützt Schulen dabei, ein Konzept zur Förderung von Lebenskompetenzen zu erarbeiten. Ein solches Konzept definiert, welche Kompetenzen in welcher Klasse vor allem gefördert werden. Es bestimmt, welche Instrumente dafür zum Einsatz kommen und wer wofür zuständig ist. Es beschreibt, wie Wahrnehmungen ausgetauscht und Schwerpunkte gesetzt werden. Es umschreibt notwendige Ressourcen und vorgesehene Entwicklungsschritte.

#### Ziele klären, Methoden bestimmen

Die teilnehmenden Schulen delegieren je ein Team von mindestens zwei Personen, die im Laufe des Schuljahres 2012/2013 sechs Kurstage besuchen und für die Umsetzung in der eigenen Schule zuständig sind. Die Delegierten werden bei einer Auslegeordnung, der Zielklärung sowie der Auswahl von geeigneten Inhalten

und Methoden unterstützt. Sie profitieren zudem vom Austausch mit den anderen Teilnehmenden sowie von individueller Beratung. Für das Projekt arbeitet das Institut Weiterbildung und Beratung mit der Suchtprävention Aargau zusammen.

Das Projekt ist für Schulen der Volksschulstufe konzipiert. Eine individuelle Gewichtung von Themen und Anliegen ist möglich und erwünscht. Die teilnehmenden Schulen entscheiden selber, welche Schwerpunkte für sie wichtig sind. Es ist von Vorteil, wenn die teilnehmenden Schulen gewisse Erfahrungen in der Förderung von Lebenskompetenzen haben, wenn zum Beispiel einzelne Lehrpersonen bereits Erfahrungen mit dem Spielzeugfreien Kindergarten oder einem anderen Programm haben, wenn in einigen Klassen bereits ein Klassenrat etabliert ist oder ein Streitschlichterprogramm erprobt wurde. Diese Vorerfahrungen erleichtern den Einstieg ins Thema und die systematische Weiterentwicklung der Arbeit.

#### Weitere Informationen

- Interessierte Schulen bestellen das Infodossier mit ausführlichen Informationen.
- An den Informationsveranstaltungen in Aarau und Solothurn erhalten Interessierte Hintergrundinformationen, lernen das Projekt, seine Ziele und Inhalte kennen und bekommen Antworten auf ihre Fragen.
- **Info-Abend in Aarau:**  
10. Januar 2012 (18.00 bis 19.30 Uhr)
- **Info-Abend in Solothurn:**  
17. Januar 2012 (18.00 bis 19.30 Uhr)
- **Kontakt und Anmeldungen** für die Info-Abende:  
T +41 62 838 90 35  
dominique.hoegger@fhnw.ch

## Was heisst Lebenskompetenz?

Die Weltgesundheitsorganisation WHO definiert Lebenskompetenzen als «...diejenigen Fähigkeiten..., die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen». Konkret benennt sie Selbstwahrnehmung und Empathie, kreatives und kritisches Denken, Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit, Kommunikations- und Beziehungskompetenz, Gefühls- und Stressbewältigung.

Das Konzept der Lebenskompetenzen im engeren Sinne stellt Fähigkeiten in den Vordergrund, die nicht einfach gegeben, sondern erlernbar sind, die sich in Schritten aufbauen lassen, wie das zum Beispiel auch bei Kompetenzen in Mathematik oder Sprache der Fall ist. Die entsprechenden Kompetenzen werden also ausdrücklich zum Thema im Unterricht.

Im weiteren Sinne sind aber auch persönliche Eigenschaften dazu zu zählen, die eher als Haltungen oder Überzeugungen zu verstehen sind, etwa Selbstvertrauen, eine gesicherte Identität oder Vorstellungen der Sinnerfüllung. Hierfür sind die alltäglichen Erfahrungen und Erlebnisse zentral. Der Ansatzpunkt der Förderung ist somit eher ein impliziter und liegt zum Beispiel in der Art und Weise, wie Lehrpersonen ihren Schülerinnen und Schülern begegnen. Dazu gehört auch die Erfahrung, dass Impulskontrolle, Konfliktlösung und Problemlösefähigkeit im Schulalltag ihre Bedeutung haben.

## Gesundheitsförderung an der Kreisschule Mittelgösgen

**Was heisst es konkret, die Förderung von Lebenskompetenzen im Schulalltag zu verankern? Der Besuch an der Kreisschule Mittelgösgen stellt eine mögliche Konzeption vor und bietet Gelegenheit, über Umsetzungen an der eigenen Schule nachzudenken.**

Seit langen Jahren engagiert sich die Kreisschule Mittelgösgen in der Gesundheitsförderung und Prävention. Das neue Schulfach «Erweiterte Erziehungsanliegen/Kommunikation» sowie die neue Beurteilung des Arbeits-, Lern- und Sozialverhaltens sind hier eine Herausforderung, aber auch eine Chance: Die bisherigen Präventionsbemühungen wurden den neuen Rahmenbedingungen angepasst. Die KS Mittelgösgen kann dabei an bisherige Erfahrungen anknüpfen und die bestehenden Kontakte einbauen.

Rund ein halbes Jahr nach dem Start der neuen Arbeitsweise lädt die KS Mittelgösgen zum Besuch. Sie stellt ihre Konzeption, die bisherigen Erfahrungen und die weiteren Perspektiven vor und lädt alle Interessierten zum Austausch ein. Den Solothurner Schulen bietet sich damit die Gelegenheit, Erfahrungen zu diskutieren und eigene Pläne zu konkretisieren. Die Aargauer Schulen kennen zwar kein vergleichbares Unterrichtsgefäss, aber sie können sich von den Solothurner Erfahrungen anregen lassen.

Mittwoch, 7. März 2012 (16 bis 18 Uhr) in Obergösgen.

**Kursleitung:** Andreas Basler,  
Schulleiter Stellvertreter der KS Mittelgösgen.

**Anmeldung:** T +41 62 838 90 35,  
dominique.hoegger@fhnw.ch

## Kurse zur Gesundheitsförderung im ersten Halbjahr 2012

Details und Anmeldung: [www.fhnw.ch/ph/iwb/kurse](http://www.fhnw.ch/ph/iwb/kurse)

### Sexualpädagogik – es geht auch ungezwungen

Jugendliche schätzen es, wenn sie in der Schule über Sexualität sprechen können. Dieser Kurs vermittelt Grundkenntnisse der Sexualpädagogik und richtet den Fokus auf die Schulpraxis. Er stellt den Jugendlichen angepasste und breitgefächerte Methoden vor zu den verschiedensten Themen rund um körperliche Entwicklung, Sexualität und Pubertät – zum Beispiel das Spiel LOVELAND zu HIV und Aids. Zusätzlich erhalten die Teilnehmenden einen Einblick in verschiedene Lernmedien und ihren sinnvollen Einsatz im Unterricht. Das Ziel ist ein ungezwungener und realitätsbezogener Umgang mit der Thematik Sexualität im Schulalltag.

10. und 24. Mai 2012 (je 18.00–21.30 Uhr)

in Aarau

**Kursleitung:** Katharina Baer und Karin Stierlin

**Kurs-Nr.:** 1-12.P-K-BB3311/01

### Kinder lernen Achtsamkeit

Achtsamkeit bedeutet, im Moment präsent und aufmerksam zu sein, auch sich zu spüren. Genau das ist es, was Kinder brauchen, um sich immer wieder ihrer Arbeit zuzuwenden. Kinder können lernen, achtsamer mit sich selbst und ihren Mitschülerinnen und Mitschülern umzugehen. Dies trägt zu einer gelasseneren Atmosphäre im Schulalltag bei und beeinflusst das Lernklima positiv. Die Teilnehmenden lernen anhand praktischer Übungen das Konzept Achtsamkeit kennen und machen damit eigene Erfahrungen, die sie mit den Schülerinnen und Schülern umsetzen können. Sie denken gemeinsam über Möglichkeiten nach, Achtsamkeit im Schulalltag zu fördern. Viel Raum wird dem Erfahrungsaustausch gegeben.

26. April, 3. Mai und 24. Mai 2012 (je 17.00–20.00 Uhr)

in Solothurn

**Kursleitung:** Claudia Suter

**Kurs-Nr.:** 4-12.P-K-BB1123/01

### Spielend Konflikte lösen

In diesem Kurs werden hilfreiche Instrumente, Spiel- und Trainingsformen vorgestellt und ausprobiert, die die Kinder darin unterstützen, Konflikte selbständig anzusprechen und faire Lösungen zu finden.

30. April, 14. Mai und 4. Juni 2012 (je 17.30–21.00 Uhr)  
in Olten

**Kursleitung:** Andreas Hausheer

**Kurs-Nr.:** 4-12.P-K-BB1106/01

### Was ist mit diesem Kind los?

Warum wirkt Sabrina meist so abwesend? Weshalb kommt Lars so oft zu spät? Vielleicht sind die Gründe dafür banal, möglicherweise weist die Symptomatik aber auf eine Entwicklungsstörung hin. Der Kurs vermittelt das notwendige Hintergrundwissen, um die betreffenden Schülerinnen und Schüler gezielt zu beobachten und, falls nötig, angemessene Schritte einzuleiten: Welche psychosozialen Probleme könnten sich hinter einem störenden Verhalten verstecken? Welche Unterstützung lässt sich im Rahmen des Unterrichts geben? Wann sind Abklärungen angezeigt und wie sieht das entsprechende Verfahren aus? Der Kurs vermittelt Kenntnisse in der Beurteilung von Verhaltensauffälligkeiten und Entwicklungsschwierigkeiten. Interventionsmöglichkeiten, aber auch Grenzen der Schule werden aufgezeigt. Grundlegend sind dabei die Verfahren, die an der jeweiligen Schule bereits bestehen (z.B. im Rahmen von Früherkennung und Frühintervention oder Integrativer Schulung).

7. und 14. März 2012 (je 13.30–17.30 Uhr)

in Aarau

**Kursleitung:** Walter Minder

**Kurs-Nr.:** 1-12.P-K-BB1238/01

### Z’Nüni und mehr – essen und geniessen lernen

Gemeinsam essen und Essen zubereiten bieten eine Fülle von Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten für Kinder. Lehrpersonen lernen im Kurs kindgerechte, vielfältige Methoden der Ernährungsbildung kennen, probieren sie aus und erwerben ernährungspädagogisches Hintergrundwissen.

30. Mai und 13. Juni 2012 (je 14.30–18.00 Uhr)

in Aarau

**Kursleitung:** Ute Bender

**Kurs-Nr.:** 1-12.P-K-BB3310/01

### Bewegte Schule – von der Idee zur Umsetzung

Die Bewegungsimpulse von Kindern und Jugendlichen sind für konzentriertes Lernen und eine wohlthuende Lernatmosphäre nutzbar. Die Bewegte Schule öffnet neue Lernwege vor allem auch für Kinder mit Lernschwierigkeiten.

9. März 2012 (17.30–20.30 Uhr) und

10. März 2012 (9.00–13.00 Uhr) in Aarau

**Kursleitung:** Stefan Häusermann und Kathrin Heitz

**Kurs-Nr.:** 1-12.P-K-BB1240/01

## Kinder in Bewegung: Sechste Durchführung ab August 2012

**Kinder bewegen sich gerne, und Kinder brauchen Bewegung, um sich körperlich, psychisch und geistig gesund zu entwickeln. Das Projekt «Kinder in Bewegung» unterstützt die Teilnehmenden, Bewegung in all ihren Facetten zuzulassen und zu fördern.**

Seit dem Schuljahr 2007/2008 wird das Projekt «Kinder in Bewegung» angeboten für Lehrpersonen des Kindergartens und der Unterstufe sowie das Betreuungspersonal von Horten, Krippen, Spielgruppen und Tageschulen. Es unterstützt die Teilnehmenden darin, das natürliche Bewegungsbedürfnis und -verhalten der Kinder zu erkennen, vielfältige Bewegungsmöglichkeiten zu schaffen und bewegungsfreundliche Lernorte zu entdecken und zu gestalten. Sie lernen, Bewegung als Lernunterstützung einzusetzen und offene Bewegungssettings zu kreieren, damit sich auch in heterogenen Kindergruppen alle entfalten können.

### Miteinander und voneinander Lernen

Während des Schuljahres 2012/2013 treffen sich die Teilnehmerinnen acht Mal. Hier kommen Themen zur Sprache wie Raumgestaltung, Alltagstätigkeiten, Bewegungsbaustelle, Bewegung und Kognition. Die Teilneh-

menden bekommen Hintergrundwissen und machen praktische Erfahrungen. Die Umsetzung am Arbeitsort ist zentraler Bestandteil des Projektes. Darauf baut der Austausch an den Kursabenden und bei gegenseitigen Besuchen auf. Die Teilnehmenden profitieren auch von persönlicher Beratung und finanzieller Unterstützung für Materialanschaffungen.

Über 190 Teilnehmerinnen waren an den bisherigen fünf Durchführungen dabei. Das Projekt ist im Buch «Kinder in Bewegung» dokumentiert ([www.lehrmittel4bis8.ch](http://www.lehrmittel4bis8.ch)).

### Weitere Informationen

- Interessierte Schulen bestellen das Infodossier mit ausführlichen Informationen.
- An den Informationsveranstaltungen in Aarau und Solothurn erhalten Interessierte Hintergrundinformationen, lernen das Projekt, seine Ziele und Inhalte kennen und erhalten Antworten auf ihre Fragen.
- **Infoveranstaltung in Brugg:**  
20. März 2012 (18.00 bis 19.30 Uhr)
- **Infoveranstaltung in Solothurn:**  
27. März 2012 (18.00 bis 19.30 Uhr)
- **Kontakt und Anmeldungen** für die Info-Abende:  
T +41 62 838 90 35, [claudia.suter@fhnw.ch](mailto:claudia.suter@fhnw.ch)



### Impressum

Herausgegeben von der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, Fachhochschule Nordwestschweiz, Pädagogische Hochschule, Institut Weiterbildung und Beratung, Küttigerstrasse 42, 5000 Aarau,  
T +41 62 838 90 35, [iwb.gesundheitsbildung.ph@fhnw.ch](mailto:iwb.gesundheitsbildung.ph@fhnw.ch), [www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheit](http://www.fhnw.ch/ph/iwb/beratung/gesundheit).  
Erscheint viermal jährlich. Abo kostenlos. Auflage 700 Stück.