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 Grundschulkinder 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/3f63105dc40d001f99065072502c3cf9.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 Semianr 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

CTC-Risikofaktoren

Schule
frühes und anhaltendes antisoziales Verhalten

CTC-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.