

# Eigenständig werden

Eigenständig werden - Ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung

## Stufe 2: Effektivität wahrscheinlich

### Programminformationen

---

#### Ziel

Erwerb von wichtigen Lebenskompetenzen (soziale und persönliche Fertigkeiten). Förderung eines gesunden Lebensstils und Stärkung körperlicher und seelischer Ressourcen, Sucht- und Gewaltprävention sowie Persönlichkeitsentwicklung.

#### Zielgruppe

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

#### 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

Mithilfe des Programms erwerben Schülerinnen und Schüler wichtige Lebenskompetenzen, die ihnen helfen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln – körperlich, seelisch und sozial.

Mit EIGENSTÄNDIG WERDEN lernen Kinder:

- sich selbst und die anderen besser kennen,
- angemessen zu kommunizieren und ihre eigenen Bedürfnisse auszudrücken,
- den konstruktiven Umgang mit unangenehmen Gefühlen und Stress,
- das Lösen von Konflikten und Problemen,
- was sie selbst tun können, um ihre Gesundheit zu fördern.

Das Programm umfasst zwei Module: für die Grundschule EIGENSTÄNDIG WERDEN 1-4 und für die Sekundarstufe 1 EIGENSTÄNDIG WERDEN 5+6.

EIGENSTÄNDIG WERDEN 1-4 begleitet Schülerinnen und Schüler durch ihre gesamte Grundschulzeit (7 Unterrichtseinheiten pro Schuljahr à 90 Minuten). Mit vielfältigen Methoden erlangen sie Wissen über ihren Körper, über Gefühle, Bewegung, Entspannung und Kommunikation, u.a. können Inhalte mit einer Handpuppe kindgerecht vermittelt werden. Die Kinder erweitern kontinuierlich ihre Kompetenzen und lernen, wie sie dieses Wissen im Alltag umsetzen können. 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.

Als Methoden kommen zum Einsatz:

- Gesprächskreise,
- Kleingruppenarbeit,
- Rollenspiele,
- Entspannungsübungen,
- Bewegungsspiele,
- Lieder und

Experimente.

Mit EIGENSTÄNDIG WERDEN 5+6 steht für die Klassenstufe 5+6 zur Verfügung, das die Kinder und Jugendlichen auf dem Weg zu starken Persönlichkeiten unterstützt (8 Unterrichtseinheiten pro Schuljahr à 90 Minuten). In den Klassenstufen 5+6 werden die zuvor 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.

Als Methoden kommen zum Einsatz:

Kooperationsspiele,  
Interaktionsübungen,  
Rollenspiele,  
Kleingruppenarbeit,  
Gesprächskreise  
u. v. m.

EIGENSTÄNDIG WERDEN wird von speziell qualifiziertem pädagogischem Personal an der Schule (Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende und andere) durchgeführt und in den Unterricht integriert. Vor Programmeinsatz erhalten sie eine eintägige Fortbildung (8 Stunden) durch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren des IFT-Nord. Diese beraten auch bei der Programmumsetzung. Nachdem EIGENSTÄNDIG WERDEN bereits eingesetzt wurde, erfolgt später ein Nachtreffen mit Erfahrungsaustausch (4 Stunden).

#### **weiteres zur Zielgruppe**

Das Programm ist auch in Förderschulen anwendbar: [Eigenständig werden- Ein Unterrichtsprogramm zur Gesundheitsförderung und Persönlichkeitsentwicklung: Anwendbarkeit in Förderschulen.pdf](#)

#### **Material**

Das Material für Klassenstufe 1-4 umfasst:

sieben konzipierte und ausformulierte Unterrichtseinheiten pro Schuljahr (à 90 Minuten) inkl. Kopiervorlagen für Arbeitsblätter,  
optionale Unterrichtseinheiten als Ergänzung,  
Ideen für fächerübergreifenden Unterricht und Differenzierungsmöglichkeiten,  
Material zur Zusammenarbeit mit Eltern und Sorgeberechtigten,  
Pädagogisches Begleitheft.

Alle Materialien sind als editierbare Downloadversion auf der EIGENSTÄNDIG WERDEN Website erhältlich. 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. Das Material für die Klassenstufen 5+6 umfasst:

acht konzipierte und ausformulierte Unterrichtseinheiten pro Schuljahr (à 90 Minuten) inkl. Kopiervorlagen für Arbeitsblätter,  
optionale Unterrichtseinheiten als Ergänzung,  
thematische Schwerpunkte auf: Persönlichkeitsförderung, Gruppenentwicklung und spezifische Suchtprävention,  
Material zur Zusammenarbeit mit Eltern und Sorgeberechtigten,  
Pädagogisches Begleitheft.

Alle Materialien sind ebenfalls als editierbare Downloadversion auf der EIGENSTÄNDIG WERDEN Website erhältlich.

#### **Kosten und Aufwand**

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

Die Fortbildung ist kostenfrei und umfasst die Teilnahme an einer Fortbildungsveranstaltung (8 Stunden) mit Nachtreffen zum kollegialen Erfahrungsaustausch (4 Stunden). Im Rahmen der Fortbildung durch Multiplikatorinnen und Multiplikatoren des IFT-Nord erhalten alle Teilnehmenden einen Zugang zum Downloadbereich der EIGENSTÄNDIG WERDEN-Website, wo alle Materialien bereitgestellt werden.

Zusätzlich erhält jede Schule einen kostenfreien Materialordner pro Jahrgang, weitere Ordner können zum Selbstkostenpreis bestellt sind.

#### weitere Programminformationen

[www.eigenstaendig-werden.de](http://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.

#### Ansprechperson

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

Simone Leuckfeld

Harmsstraße 2, 24114 Kiel

Tel.: 0431-570 29 60

Email über Kontaktformular: [www.eigenstaendig-werden.de/kontakt/](http://www.eigenstaendig-werden.de/kontakt/)

[www.ift-nord.de](http://www.ift-nord.de)

#### 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. Prävention, 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.

## Programmbewertung

### Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt.

### 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.

**Ergebnisbewertung**  
überwiegend positiv

**Evaluationsniveau und Beweiskraft**  
5 Sterne, schwache Beweiskraft

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

kurzfristig (bis 1 Jahr)

## Programmumsetzung

---

### erforderliche Kooperationen

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren des IFT-Nord, Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende und andere.

### Unterstützung bei der Umsetzung

Multiplikatorinnen und Multiplikatoren des IFT-Nord beraten bei der Programmumsetzung.

Kurzsteckbrief der Antworten des Programmanbietenden auf eine Umfrage des Landespräventionsrates Niedersachsen.

### 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

### CTC-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

### CTC-Schutzfaktoren

#### Kinder / Jugendliche

Moralische Überzeugungen und klare Normen  
Soziale Kompetenzen

### Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

### Lebensumfeld

Schule

### Geschlecht

alle Geschlechter

### Alter der Zielgruppe

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7  
8  
9  
10  
11  
12  
13

Das Programm wurde am 21.12.2011 in die Datenbank eingestellt  
und zuletzt am 06.03.2025 geändert.