

## Gemeinsam stark werden



### Das Lebenskompetenzprogramm für die Volksschule (früher „Eigenständig werden“)



Die Förderung von Lebenskompetenzen stärkt die Resilienz und unterstützt damit Kinder auch in Krisenzeiten.

„**Gemeinsam stark werden**“ ist das Nachfolgeprogramm - in einer **überarbeiteten, erweiterten und modernisierten Version** - von „Eigenständig werden“, dem seit vielen Jahren bewährten und beliebten Programm zur Lebenskompetenzförderung in Volksschulen!

„Gemeinsam stark werden“ ist ein **Unterrichtsprogramm zur psychosozialen Gesundheitsförderung** von Kindern im Volksschulalter (1. – 4- Schulstufe). Das Ziel des Programms ist die **Stärkung jener Lebenskompetenzen**, die eine Voraussetzung für ein gesundes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben sind.

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**.

### Inhalte

Lebenskompetenzen ermöglichen es uns, mit der Welt, unserem Leben und dessen Belastungen zurechtzukommen. Sie sind das Rüstzeug, mit dem wir Herausforderungen meistern und den Alltag erfolgreich bewältigen können. „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
- Selbstkenntnis und Selbstbehauptung
- Umgang mit Heterogenität
- Fähigkeit zur Wertverwirklichung
- Bereitschaft zur Verantwortungsübernahme

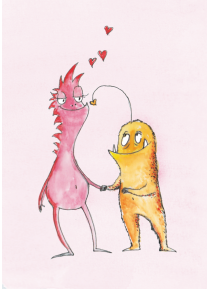


Von der Unterstützung und Förderung in diesen Bereichen profitiert nicht nur das einzelne Kind, sondern auch die Klasse als Ganzes. So trägt die Umsetzung des Programms auch zu einer **Verbesserung des Klassenklimas** bei.

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

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



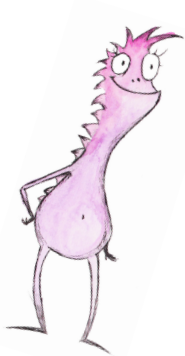
- **Unterrichtsgestaltung:** Bereitstellung von Unterrichtsmaterialien
- **Beziehungsgestaltung:** Hinweise für eine persönlichkeitsfördernde LehrerInnen-SchülerInnen-Beziehung
- **Einbindung der Eltern** bzw. des sozialen Umfelds

## Das kostenfreie Fortbildungsangebot für Lehrkräfte

Die langjährige Erfahrung mit dem Vorgänger Programm „Eigenständig werden“ hat gezeigt, dass das Arbeiten mit einem Präventionsprogramm für Lehrkräfte wesentlich leichter ist, wenn sie sich zuvor mit dem *theoretischen Hintergrund* dem **„Lebenskompetenzansatz“** auseinandergesetzt haben und die Unterrichtseinheiten auch *praktisch kennen lernen und ausprobieren konnten*.



## Das bieten wir im Rahmen einer Fortbildung mit 24 UE an:



- Die Termine finden in **2 Blöcken** jeweils Freitag nachmittag und Samstag ganzer Tag (in unterrichtsfreier Zeit) statt.
- Jede/r Teilnehmer/in erhält die **den Unterrichtsordner mit 46 Unterrichtseinheiten** für die 1. bis 4. Schulstufe, inkl. Handbuch mit Arbeitshilfen für Lehrkräfte (ab September 2023 müssen wir einen Materialkostenbeitrag von € 10,- verlangen).
- Im Rahmen der **Projektbegleitung** während eines Schuljahres bieten wir Praxisbegleitung, Reflexionstreffen, sowie Unterstützung bei Elternabenden.
- **Durchführung:** Akzente Fachstelle Suchtprävention in Kooperation mit der PH Salzburg Stefan Zweig. **Anmeldungen bitte in PH-Online**
- Die Fortbildung kann auch als **Schilf oder Schülf** durchgeführt werden!

### Termine Grundkurs „Gemeinsam stark werden“ 2026/27

- **Kurs Salzburg Stadt:** **22.-23. Jänner** (Teil 1) und **26.-27. Februar 2027**(Teil 2)

### Für Schilf oder Schülf Anfragen

melden Sie bitte bei der Fachstelle Suchtprävention bzw. bei der PH Salzburg Stefan Zweig!

### Weitere Informationen:

#### Akzente Fachstelle Suchtprävention

Projektkoordination: Mag. Dagmar Philipp

Tel: 0662/849291-42

e-mail: [d.philipp@akzente.net](mailto:d.philipp@akzente.net)

[www.akzente.net/suchtpraevention](http://www.akzente.net/suchtpraevention)

**akzente**  
salzburg

Fachstelle Suchtprävention