



Institut für Suchtprävention  
sucht und drogen  
**koordination wien**

StoDt+Wien

# Gemeinsam stark werden

## Das Lebenskompetenzprogramm für die Volksschule

„Gemeinsam stark werden“ ist das neue **Unterrichtsprogramm zur psychosozialen Gesundheitsförderung** von Kindern im Volksschulalter (1. – 4- Schulstufe) in Wien und ganz Österreich. Als universelles Präventionsprogramm orientiert sich „Gemeinsam stark werden“ am **Lebenskompetenzansatz** der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und leistet einen wichtigen Beitrag zur **Sucht-, Gewalt- und Suizidprävention**, sowie zur **Prävention psychischer Störungen**.

### Ziele des Programms:

- Die Stärkung der Lebenskompetenzen, die eine Voraussetzung für ein gesundes, selbstbestimmtes und erfülltes Leben sind.
- Die Persönlichkeitsentwicklung und Resilienzförderung der Kinder.
- Die Vorbeugung von Sucht- und Gewaltverhalten.
- Professionalisierung von Lehrpersonen in der Vermittlung von Sozial- und Lebenskompetenzen mit besonderem Fokus auf die Haltung und Beziehungsgestaltung.

### Das kostenfreie Angebot:

Das neue Programm wird österreichweit angeboten. Veranstalter in Wien ist das **Institut für Suchtprävention** der Sucht- und Drogenkoordination Wien. Die Kosten der Schulung und der Materialien werden vom Institut für Suchtprävention in Kooperation mit der *mitweiblick*-Stiftung und der PH-Wien übernommen.

Wir bieten:

- **Eine Fortbildung für Lehrpersonen** (Dauer: 24UE aufgeteilt auf 4 Nachmittage)  
Die Fortbildung für Lehrkräfte umfasst verschiedene wissenschaftliche Aspekte und Theorien der Persönlichkeitsbildung, Lebenskompetenzförderung, Reflexion und Beziehungsgestaltung sowie ein Kennenlernen und Ausprobieren der „Gemeinsam stark werden“-Unterrichtsmaterialien und hat den Anspruch einer guten Balance zwischen Theorie und Praxis.
- **Ein Reflexionstreffen** (ca. ½ Jahr danach) im Umfang von 4 UE  
Bei diesem verpflichtenden Termin, in dem es um Erfahrungen und Fragen aus der Praxis geht, erfolgt auch die **Zertifikatsübergabe**. Um die Schulung erfolgreich abschließen zu können und um das Zertifikat zu erhalten sind eine Anwesenheit von 24UE plus 4UE Reflexionstreffen erforderlich.
- **Wissenschaftlich gestützte Unterrichtsmaterialien:**  
die „Gemeinsam stark werden“-Mappe mit 46 Unterrichtseinheiten für die 1.-4. Schulstufe inklusive einem Handbuch für Lehrkräfte.





## Inhalte:

Lebenskompetenzen ermöglichen es uns, mit der Welt, unserem Leben und dessen Belastungen zurecht zu kommen. 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 von **personalen und sozialen Kompetenzen** wie z.B. Selbstwahrnehmung und Einfühlungsvermögen, Umgang mit Stress und herausfordernden Emotionen, Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit uvm.

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, Entspannungsübungen, Wahrnehmungsspiele, Bewegungsspiele, Lieder und Rhythmusübungen, Rollenspiele usw.



## Ich habe bereits „Eigenständig werden“ abgeschlossen, warum „Gemeinsam stark werden“ machen?



Bei der Entwicklung des neuen Programms sind die zahlreichen **Erfahrungen von gut 20 Jahren** in der Umsetzung von Lebenskompetenzprogrammen eingeflossen. Außerdem wurde der Lebenskompetenzansatz der WHO thematisch um den **Umgang mit Unterschiedlichkeit, Achtsamkeit, Werteverwirklichung und Selbstfürsorge** erweitert.

Auch das theoretische Rahmenmodell wurde durch Impulse aus der **existentiellen Pädagogik, der Resilienzforschung sowie der Entwicklungspsychologie** ergänzt. Dabei wurde ein verstärkter Fokus auf stundenübergreifende Elemente und Ritualisierungen gelegt.

Und vielleicht das wichtigste Argument: Am Ende der Fortbildung erhalten Sie eine neue Unterrichtsmappe mit weiteren Übungen und Materialien (Kopiervorlagen, Gefühlskärtchen, Literaturempfehlungen,...).

**Anmeldungen** bitte online über die [PH-Wien](#), die Nachinskription läuft von **27.1.-9.2.2020**.

Wir bieten offene, schulübergreifende Termine sowie auch die Möglichkeit einer schulinternen Fortbildung an.

## TERMINE:

### 1. Terminreihe Sommersemester 2020:

Do, 13.2.2020/Mo, 17.2.2020/Do, 20.2.2020/Do, 27.2.2020 jeweils von 14:00-19:00

### 2. Terminreihe Sommersemester 2020:

Mi, 29.4.2020/ Mi, 6.5.2020/Mi, 13.5.2020/Mi, 20.5.2020 jeweils von 14:00-19:00

### 3. Terminreihe Sommerferien 2020:

Mo, 31.8.2020/Di, 1.9.2020/Mi, 2.9.2020/Do, 3.9.2020 jeweils von 8:30-13:30

**Ort:** Institut für Suchtprävention, Seminarräume im Block B, 2.OG, Modecenterstrasse 14, 1030 Wien

**Weitere Infos:** <https://www.gemeinsam-stark-werden.org/>

## Sie haben Fragen?

Bitte wenden Sie sich an: **Mag.<sup>a</sup> Manuela Meissnitzer-Lackner**,  
Tel.: 01/4000 87309, manuela.meissnitzer-lackner@sd-wien.at.

