

# Lebenskompetenzförderung bei Kindern

## Suchtprävention in der Schule Das Projekt „...., ganz schön stark!“

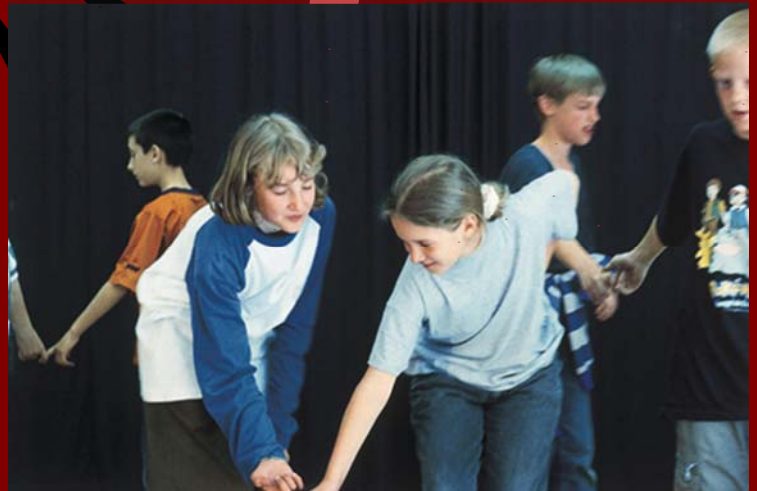
Mandy Knaack - Public Health Studentin SoSe 2007



### 1. Hintergrund

Kinder die sich den Anforderungen des Lebens nicht gewachsen fühlen, suchen sich als Jugendliche oftmals Zuflucht in Alkohol, Tabletten und Drogen. Wer gelernt hat, Konflikte mit sich und anderen zu lösen, braucht keine Scheinlösungen zu suchen.

Selbstbewusstsein stärken, Konfliktfähigkeit fördern, die realistische Einschätzung der eigenen Stärken und Schwächen unterstützen heißt, Kindern die Chance zu geben, eine starke Persönlichkeit zu entwickeln.



### 2. Eingesetzte Methoden

Erlebnispädagogik/Theater - und Tanzpädagogik

- Bewegungs- und Rhythmusspiele
- Rollenspiele
- Phantasiereisen
- Geschichten erfinden und spielen
- Improvisationen
- Spiele zu Assoziationsvermögen, Spontaneität, Konzentration, Reaktion und Beobachtungsvermögen

„Phantasie ist wichtiger als Wissen, denn Wissen zeigt all das auf, was schon ist, während Phantasie auf das ausgerichtet ist, was sein wird.“ (Albert Einstein)

### 3. Forschung

Eine Längsschnittuntersuchung zeigt, dass Kinder mit einem späteren regelmäßigen Drogenkonsum im Alter von 7 bis 10 Jahren eher unsicher sind. Sie sind häufig unfähig, gesunde Beziehungen einzugehen und wirken emotional gestresst. Die Forschung zeigt, dass präventive Maßnahmen für Nichtkonsumenten wirksamer sind als für Probierer und regelmäßige Konsumenten. Wenn die Förderung der Lebenskompetenz bei Kindern und Jugendlichen die am besten geeignete präventive Maßnahme ist (Expertise zur Primärprävention des Substanzmissbrauchs, BzGA), dann wird ersichtlich, wie wichtig suchtpräventive Aktivitäten an Schulen sind.



### 4. Ergebnisse

Durch solche Projekte erlangen und trainieren Kinder Fähigkeiten die ihnen in ihrem zukünftigen Leben von großen Nutzen sind.

- die Fähigkeit zuzuhören
- Regeln einhalten
- Sich den eigenen Stärken bewusst werden
- Konzentration



### 5. Fazit

- Kinder werden mit allen Sinnen angesprochen.
  - Ganzheitlichkeit erst unbewusst, dann bewusst zu stärken und zu erleben, vermittelt Glücksgefühle.
  - Kinder sind sich ihrer Selbst sicher. Sie spüren sich.
- Dies ist ein wichtiger Ausgleich in der so sehr Kopf- und Augen zentrierten Arbeits- und Erlebniswelt.

„Es geht um Freiheit. Und Freiheit bedeutet keine Angst zu haben vor irgendeinem Gefühl, weder vor Glück noch vor Traurigkeit.“ (Tori Amos)