



2. KONGRESS FÜR KINDER- UND JUGENDFÖRDERUNG
FÜR DAS LEBEN STÄRKEN. ENGELBERG, 13.-16.JULI 2009

**ESSKI – EIN PROGRAMM ZUR FÖRDERUNG DER PSYCHO-
SOZIALEN GESUNDHEIT IN SCHULE UND ELTERNHAUS**

(POWERPOINT-PRÄSENTATION)

Dr. des. Anita Sandmeier – lic.phil. Michaela Schönenberger,
Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+, Fachhochschule Nordwestschweiz

© 2009 Das Copyright liegt bei den Verfasserinnen dieses Referats

2. Kongress für Kinder- und Jugendförderung Engelberg 13. – 16. Juli 2009

ESSKI - Ein Programm zur Förderung von psychosozialer Gesundheit in Schule und Elternhaus

Sandmeier Anita

Co-Leiterin Kompetenzzentrum
RessourcenPlus R+

Hochschule für Soziale Arbeit FHNW, Olten

Michaela Schönenberger

Wissenschaftliche Mitarbeiterin

Resilienz – das Geheimnis der inneren Ressourcen

Was macht stark?

Was verbindet Kinder und Jugendliche, die sich nach Rückschlägen oder Enttäuschungen nicht nur rasch fangen können, sondern oft noch gestärkt aus einer schwierigen Situation hervorgehen?

Welche persönlichen, emotionalen und sozialen Kompetenzen sind die Voraussetzung dafür?

Wie können wir diese Kompetenzen fördern?

Inhalte des Referates

1. Ausgangspunkt, Ziel und Konzept von ESSKI
2. Elemente von ESSKI
3. Evaluationsstudien
4. Zukunft
5. Diskussion

Zielpunkt: Psychosoziale Gesundheit

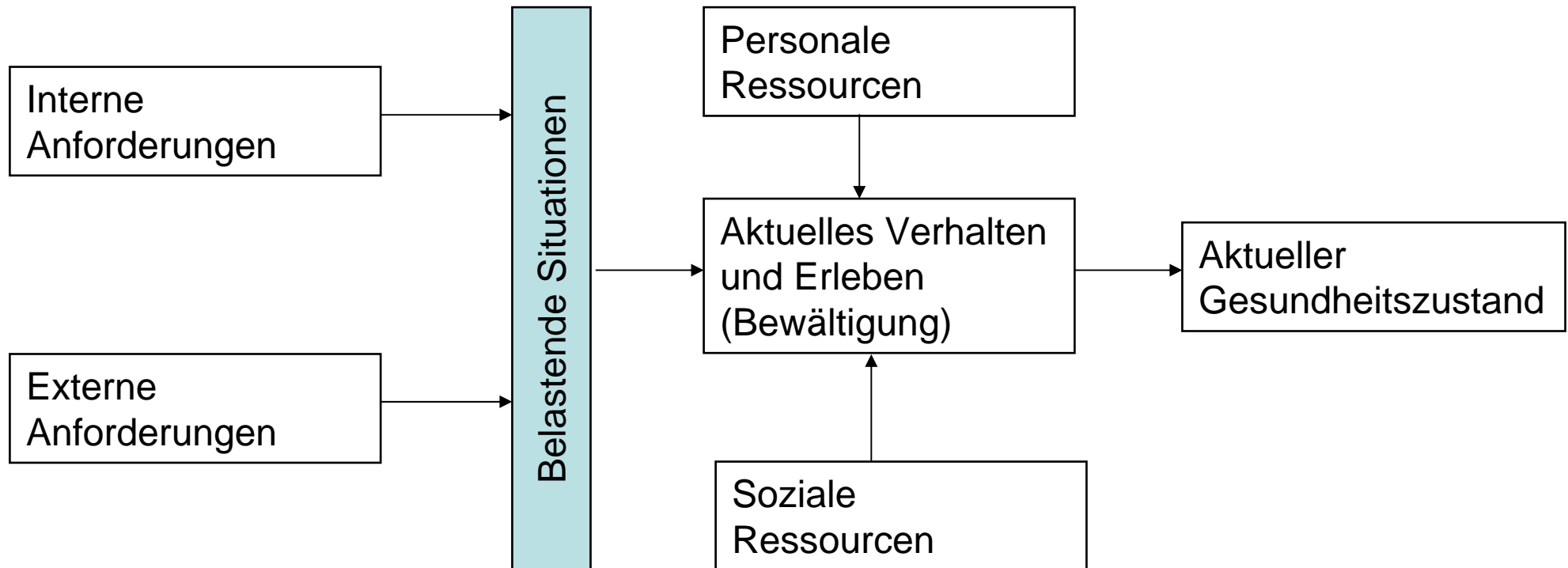
«Gesundheit ist das Stadium des Gleichgewichts von Risikofaktoren und Schutzfaktoren, welches existiert,

wenn einem Menschen eine **Bewältigung sowohl der inneren (körperlichen und psychischen) als auch äusseren (sozialen und materiellen) Anforderungen** gelingt.

Gesundheit ist ein Stadium, das einem Menschen Wohlbefinden und Lebensfreude vermittelt.»

Hurrelmann et al., 2003, S. 94

Welchen Personen gelingt die Bewältigung von belastenden Situationen?



Personale Ressourcen: u.a. *life skills*

life skills (Lebenskompetenzen) sind eine Gruppe von ***psychosozialen und interpersonalen Fähigkeiten***, die dem Menschen helfen, informierte Entscheidungen zu treffen, Probleme zu lösen, kreativ und kritisch zu denken, effektiv zu kommunizieren, gesunde Beziehungen aufzubauen, andere zu verstehen und das Leben gesund und produktiv zu managen und zu bewältigen.

WHO-Definition

Lebenskompetenzen konkret

Kognitive Kompetenzen: Wissen, Problemlösefähigkeiten, Kritisches Denken

Soziale Kompetenzen: Kommunikationsfähigkeit, Einfühlungsvermögen,
Standfestigkeit

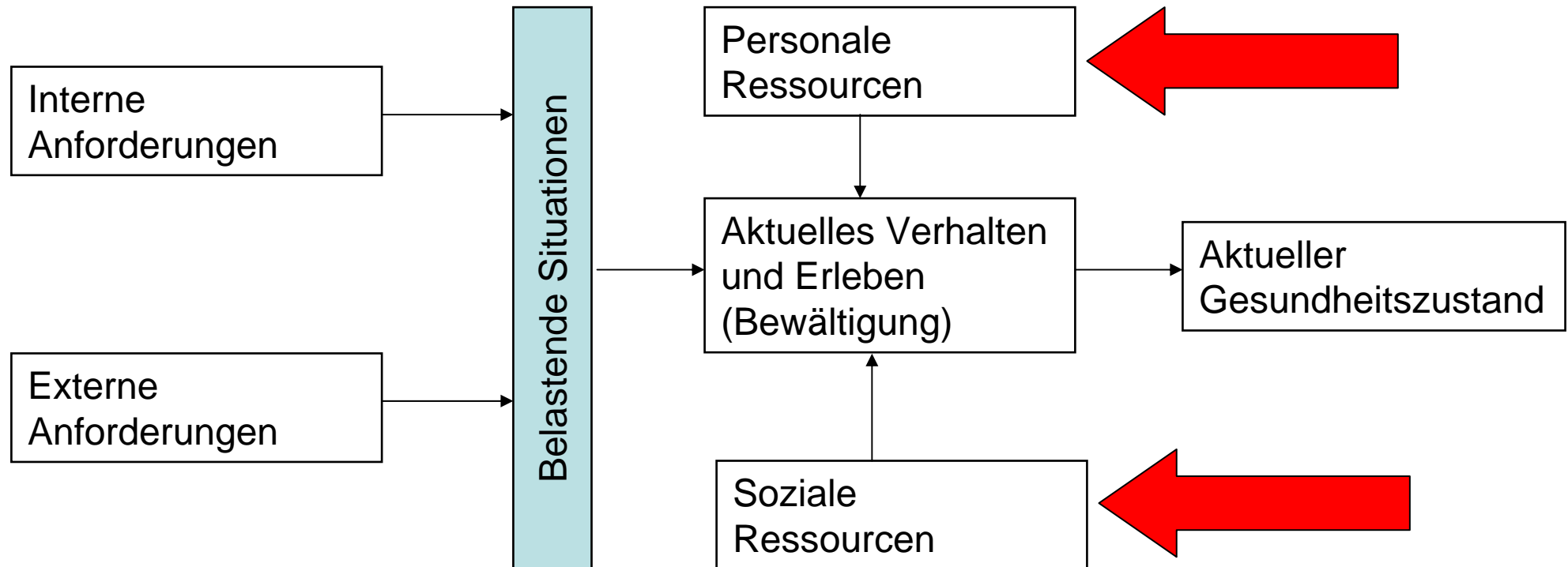
Emotionale Kompetenzen: Selbstwahrnehmung, Selbstwirksamkeit,
Selbstwertgefühl, produktiver Umgang mit Stress und negativen Emotionen

Fähigkeit zur Selbstregulation, um diese Kompetenzen zu koordinieren und
zielgerecht in Handeln umzusetzen

Zentrale Hypothese von ESSKI

Die psychosoziale Gesundheit von Kinder wird am besten gefördert, wenn man nicht nur bei den Kindern selber ansetzt, sondern zusätzlich ihr Umfeld mit einbezieht und die Ressourcen und Kompetenzen der primären Sozialisationsinstanzen Elternhaus und Lehrpersonen fördert.

Welchen Personen gelingt die Bewältigung von belastenden Situationen?

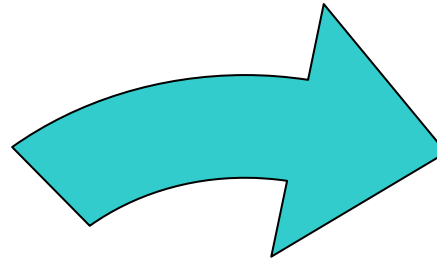


(nach Becker, 1992)

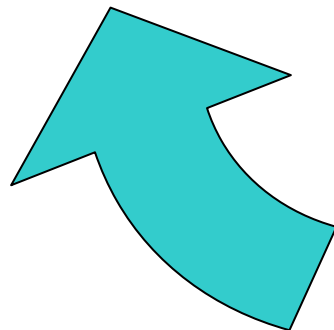
ESSKI – drei Interventionsebenen



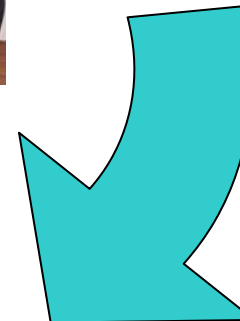
Kinder
Fit und stark



Eltern
"Positive
Erziehung"

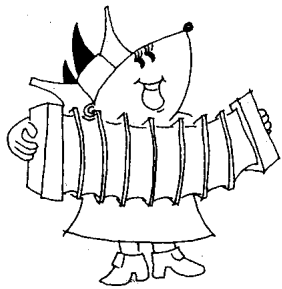


Lehrperson
Sichere Lehrpersonen/
Starke SchülerInnen



Spiralcurriculum: Fit und stark fürs Leben

Förderung von Lebenskompetenzen

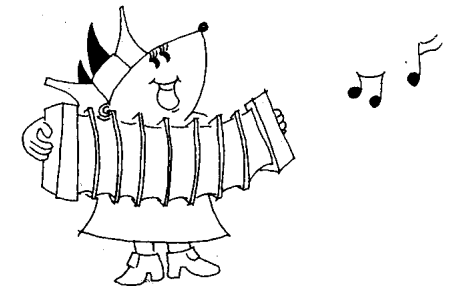


Kinder: „Fit und stark fürs Leben“

→ Spiralcurriculum zu 6 Lebenskompetenzbereichen

- (1) Selbstwahrnehmung + Einfühlungsvermögen
- (2) Körperbewusstsein + gesundheitsrelevantes Wissen
- (3) Management negativer Emotionen + Stress
- (4) Kommunikation
- (5) Standfestigkeit + kritisches Denken
- (6) Problemlösen

Dauer: 13 - 20 Wochen



Meine Stärken:

Das kann ich gut:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Meine Schwächen:

Das will ich noch lernen:

.....

.....

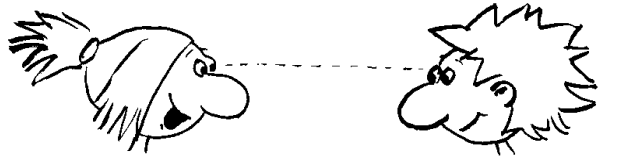
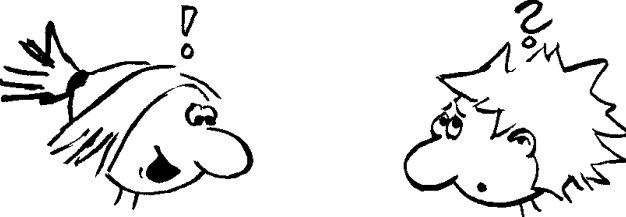


.....

.....

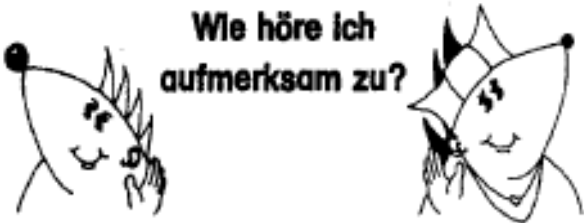
.....

.....

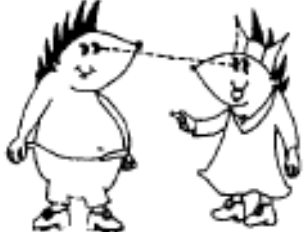


<p>Achte auf den Blickkontakt zu deinem Gegenüber.</p>	
<p>Zeige dem Gegenüber, dass dich das Gespräch interessiert (nicken, lachen, nachfragen).</p>	
<p>Achte auf den Gesichtsausdruck deines Gegenübers</p>	
<p>Warte, bis dein Gegenüber ausgesprochen hat.</p>	


Wie höre ich aufmerksam zu?




1. Ich schaue meinen Partner beim Zuhören an.



2. Ich frage nach, wenn ich etwas nicht verstehe.



3. Ich lasse meinen Partner ausreden.





Rückmeldungen der ESSKI-Kinder

„...Ich habe gelernt, was man machen muss, wenn man verloren geht im Einkaufsladen.“

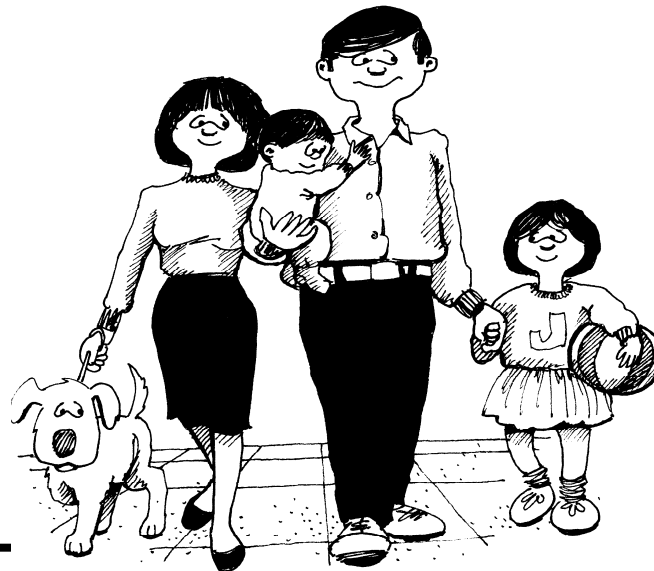
„Ich finde Igorstunden toll, weil das bringt weniger Schlägereien und es bringt Frieden und man lernt viel. Ich finde das Lied toll.“

„...toll, weil bei der Igorstunde lernt man nicht zu schlagen. Am töllsten fand ich das Igorlied.“

„... und bei Stress setze ich mich hin und mache 5 Minuten die Augen zu. Und dann denke ich, dass ich nachher keinen Stress mehr haben muss.“

Positive Erziehung (Triple P)

Eltern stärken Kinder





Positive Parenting Program (Triple P)



**E
L
T
E
R
N**

Steigerung

- Sicherheit im Umgang mit Erziehungsfragen
- Selbstvertrauen in die eigenen Kompetenzen
- Vertrauen, dass Probleme veränderbar sind
- Reduktion von elterlichem Erziehungsstress

**K
I
N
D
E
R**

Förderung

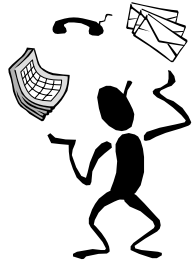
- der kindlichen Entwicklung

Reduktion

- kindlicher Verhaltensprobleme



Triple P-Bibliointervention



Video/DVD mit Anleitung

professionelle telefonische Unterstützung (20 min/Woche)

Buch (zum Vertiefen der Themen)

Deutsch, Englisch, Albanisch, Portugiesisch, Türkisch

Dauer: 10 Wochen

Auszug aus der DVD von Triple P



Weitere Möglichkeiten

- **Gruppenabende** (Normalvariante)
4 Gruppenabende für Eltern mit anschl. Telefonkontakten
 - **FemmesTische**
1-2 Gesprächsrunden evtl. anschl. Telefonkontakte
 - **allgemeine Elternabende mit Fachperson Triple P**
1-2 Informationsabende
-

Elternrückmeldungen

„Ich finde es gut, dass wir Eltern miteinbezogen werden. Ich schätze es sehr, dass sich die Lehrer solche Mühe geben, unsere Kinder zu erziehen. Das machen sich ja nicht für sich, sondern für uns und unsere Kinder.“

„Es war eindrücklich, am Elternabend zu sehen, wie viele Eltern da waren.“

„Die Prinzipien von Triple P sind einfach im Alltag umzusetzen – aber man muss dran bleiben und immer wieder an gewissen Themen arbeiten.“

„Es ist ein tolles Angebot, dass wir gratis diesen Kurs besuchen durften.“

„Es hat mir sehr gut getan, aber es war auch aufwändig und anstrengend.“

„Es hat mir sehr geholfen konsequent zu bleiben. Ich würde wieder mitmachen.“



Sichere Lehrpersonen/starke SchülerInnen

Weiterbildung der Lehrpersonen

inkl. Einführung in „Fit und stark fürs Leben“

„Sichere Lehrpersonen/starke SchülerInnen“

Disziplinprobleme und Konfliktbewältigung im Unterricht: „Wie kann ich Störungen vorbeugen?“, „Wie gehe ich mit problematischem Schülerverhalten um?“, „Welche Erziehungstipps kann ich Eltern geben?“

Der Kurs basiert auf den Erkenntnissen der Sozialpsychologie, der Verhaltenstheorie und psychologischen Lernprinzipien, sowie dem Elterntraining ‚Triple P‘.

Im Kurs wurden die Umsetzung der Erziehungsstrategien auf schulische Gegebenheiten gemeinsam mit den Lehrpersonen erarbeitet.

Konzeptentwicklung und Durchführung durch das Institut für Familienforschung und –beratung (Dr. Annette Cina)

Rückmeldungen der Lehrpersonen

„Die Kinder geniessen die Fit & Stark-Stunden, die Traumreisen, die Entspannungsübungen.... Es gibt gute Diskussionen daraus.“

„Für das Zusammenleben in der Klasse ist ESSKI wichtig.“

„Die Tatsache, dass die Gesellschaft und die Eltern immer mehr auf die Schule abschieben, finde ich problematisch. Aber pragmatisch gesehen: Lieber wir als Schule investieren in die Förderung dieser Lebenskompetenzen als dass es niemand macht.“

„Dadurch, dass wir Lehrer und die Eltern einen Kurs besucht haben, der auf Triple P beruht, können wir nun am gleichen Strick ziehen.“

Die wissenschaftlichen Begleitstudien

Quantitative Längsschnittstudie mit experimentellem Design 2006 – 2008

Qualitative Prozessevaluation 2008 – 2009

Quantitative Längsschnittstudie mit experimentellem Design 2006 – 2008

Kooperationspartner:

- Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme, Lausanne
- Institut für Familienforschung und –beratung, Universität Fribourg
- Pädagogische Hochschule Zürich, Forschung und Entwicklung

Finanziert durch:

Bundesamt für Gesundheit, Jacobs Stiftung, Gesundheitsförderung Schweiz,
Weiterbildungsinstitutionen der Kantone AG, BL, BS, SH, TG, ZH

Teilnehmende an der quantitativen Längsschnittstudie

Klassen:	72
Lehrpersonen:	72
Kinder:	1236
Eltern:	462 (37.5% der ursprünglichen Stichprobe)

Befunde

WIRKUNGEN AUF DIE ELTERN

- Bei den teilnehmenden Eltern nimmt das positive, verstärkende und fördernde Erziehungsverhalten markant zu
- Bei den teilnehmenden Eltern konnte ausserdem eine Verminderung der psychischen Belastung (Depression, Angst, Stress) festgestellt werden.

WIRKUNGEN AUF DIE LEHRPERSONEN

- Die Schulintervention wirkt sich positiv auf die psychische Widerstandsfähigkeit der Lehrpersonen aus.

Befunde

WIRKUNGEN AUF DIE SCHÜLERINNEN UND SCHÜLER

- Tendenziell steigen die Stärken und sinken die Schwierigkeiten bei allen Kindern.
- Intervention im Elternhaus haben die grösste Wirkung auf die Stärken und die Schwierigkeiten der Kinder in der Einschätzung der Erziehungsberechtigten und der Lehrpersonen. Intervention in der Schule hat wenig Effekt.
- **Wirkungen lassen sich über Veränderungen bei Lehrpersonen und Erziehungsberechtigten bei den Kindern nachweisen.**

Literatur: Fäh, Barbara (2009). Starke Eltern - Starke Lehrer - Starke Kinder. Wie psychische Gesundheit von Eltern und Lehrern Kindern hilft. Tectum Verlag

Qualitative Prozessevaluation 2008 – 2009

Kooperationspartnerinnen:

- Schulhaus Team Süd der Primarschule Risch/Rotkreuz (ZG)
- Institut für Familienforschung und –beratung, Universität Fribourg
- FemmesTische Schweiz

Finanziert durch: Gesundheitsamt Kanton Zug, Bundesamt für Gesundheit, FHNW, Hochschule für Soziale Arbeit

Teilnehmende

27 Lehrpersonen (12 Klassenlehrpersonen)

188 Kinder

58 von 159 Familien (36%)

Befunde der qualitativen Befragungen

ORGANISATION

- Es braucht die Initiative von Behördenseite (Kanton oder Gemeinde) und von Seiten der Schule, damit ESSKI realisiert wird
- Für die Projektkoordination ist in der Schule ein zusätzliches projektspezifisches Pensum von mind. 10% notwendig
- Die Planung muss spätestens im Mai vor dem geplanten Schuljahr beginnen

Befunde

ELTERN

- Eltern lassen sich mit etwas Hartnäckigkeit von Seiten der Schule/Schulleiter gut motivieren
- Man erreicht nicht alle Eltern: Bildungsferne und/oder Familien mit Migrationshintergrund nehmen prozentual weniger teil

Ausblick: Wie geht es weiter mit ESSKI?

Umsetzungen im Schuljahr 2009/10

ESSKI im Kanton Zug: Rotkreuz („Light-Version“)

ESSKI in Basel Stadt: 2 Primarschulen (finanziert durch das Erziehungsdepartement Kt. Basel Stadt)

Ab 2010: ESSKI-Manual (www.esski.ch)

Ausblick: Wie geht es weiter mit ESSKI?

ESSKI in Basel Stadt:

- Das Projekt ist in der Planungsphase: zwei ganze Primarschulen werden im Schuljahr 2009/10 ESSKI umsetzen.

finanziert durch das Erziehungsdepartement Kt. Basel Stadt

Beteiligte Fachstellen: Rektorate Primarschulen, ULEF, AJFP, Fachstelle Integration, SDU Schulsport, SDU Herkunftssprachen, Erwachsenenbildung, Kinder- und Jugendgesundheitsdienst.

Forschung 2010:

Weiterentwicklung von ESSKI:

Wie erreichen wir bildungsferne Familien?

Wie können wir ESSKI besser auf die Bedürfnisse von Familien mit Migrationshintergrund zuschneiden?

Fragen und Diskussion



Fragen und Diskussion

1. Welche Gesundheitsförderprogramme werden in den verschiedenen Gemeinden/Kantonen umgesetzt?
2. Wer finanziert diese?
3. Wie erreicht man Familien aus bildungsfernen Schichten?

Kontakt

Dr. des Anita Sandmeier

Fachhochschule Nordwestschweiz Hochschule für Soziale Arbeit
Institut Soziale Arbeit und Gesundheit
Kompetenzzentrum RessourcenPlus R+

Riggenbachstrasse 16
4600 Olten

e-mail: anita.sandmeier@fhnw.ch

www.ressourcenplus.ch

www.esski.ch

