

DOKUMENTATION

FACHTAG

POTENZIALE ENTFALTEN

Lebenskompetenzen in Kita und Schule fördern

21.09.2022 | 9:30-16:00 Uhr
Deutsches Hygiene-Museum in Dresden



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung



Fach- und Koordinierungsstelle
**SUCHTPRÄVENTION
SACHSEN**
Bereich Lebenskompetenzförderung |
Universelle Suchtprevention



INHALT

Einleitung	3
Begrüßung & Grußwort	4
Fachvortrag I: Was Kinder und Jugendliche besonders brauchen – Aktuelle Daten als Handlungsgrundlage für die pädagogische Praxis Prof. Dr. Susanne Borkowski	6
Fachvortrag II: Potenziale nutzen: Ab morgen mit weniger mehr erreichen Prof. Dr. Stephan Buchhester	7
Publikumsbefragung I und II und Auswertung	8
Dokumentation der Workshops in Phase I und II	10
I. Selbstfürsorge – mehr als eine Fantasiereise Dr. Ute Günther	10
II. Stärken erleben – Mut entwickeln Saskia Rudolph	11
III. Kinder zu Wort kommen lassen Prof. Dr. Susanne Borkowski	12
IV. Potenziale nutzen: Was passt zu mir? Prof. Dr. Stephan Buchhester	13
V. GLÜCK SUCHT DICH Julia Helena Schlecht	14
VI. Konkret und praktisch Anett Rafelt	15
Rückblick	16
Impressum	18

EINLEITUNG

Die Lebens- und Gesundheitskompetenzen von Kindern und Jugendlichen in Familie, Kita und Schule sind in den vergangenen Monaten besonders in den Blick gerückt. Die psychische Gesundheit hat aufgrund der hohen Belastungen in der Corona-Pandemie und den damit verbundenen großen Veränderungen und Unsicherheiten im gesellschaftlichen Leben eine verstärkte Aufmerksamkeit erfahren. Soziale und gesundheitliche Problemlagen zeigen sich in vielen gesellschaftlichen Bereichen, oftmals haben sie sich verschärft.

Ressourcen von Kindern und Jugendlichen zu stärken und sie bei der Entwicklung positiver Selbstkonzepte zu unterstützen, ist der Ansatz der Lebenskompetenzförderung. Hierfür ist die Stärkung und Fortbildung der pädagogischen Fachkräfte ein grundlegender Baustein, um die Potenzialentfaltung von Kindern und Jugendlichen zu unterstützen.

Der Fachtag „Potenziale entfalten – Lebenskompetenzen in Kita und Schule fördern“ wurde am 21.09.2022 von der Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen, Bereich Lebenskompetenzförderung | Universelle Suchtprävention im Deutschen Hygiene-Museum in Dresden ausgerichtet. Ziel war es, die Entfaltungsmöglichkeiten der Lebens- und Gesundheitskompetenz von Kindern und Jugendlichen in Familie, Kita und Schule in den Fokus zu setzen. Der Fachtag richtete sich an Fachkräfte in Kommunen (Gesundheitsamt, Jugendamt, Netzwerkpartner*innen), Schulen (Lehrkräfte, Schul-



sozialarbeiter*innen), Kindertagesstätten und Horten, in der Suchtkoordination und Gesundheitsförderung. Mit über 70 Teilnehmenden bot der Fachtag einen fachlichen Input, methodisches „Handwerkzeug“ aus dem Bereich der Förderung von Lebenskompetenzen für Kinder und Jugendliche sowie Raum zum Erfahrungsaustausch.

BEGRÜSSUNG & GRUSSWORT

Dr. Karen Voigt, Vorstandsmitglied der Sächsischen Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V., begrüßte die Teilnehmenden des Fachtags. Sie betonte die Wichtigkeit gesundheitsbezogener Aktivitäten im Freistaat Sachsen und der Vernetzung von Akteur*innen der Gesundheitsförderung und Präventionsarbeit in Sachsen.



.....
Daran schloss sich das Grußwort von Dr. Attiya Khan, Referatsleitung des Referats 53, Psychiatrische Versorgung, Suchtfragen, vom Sächsischen Staatsministerium für Soziales und Gesellschaftlichen Zusammenhalt.

„Wir erleben gerade herausfordernde Zeiten. Wir sind praktisch mit vier Krisen gleichzeitig konfrontiert: Corona-, Klima-, Ukraine- und nun dazu noch die Energiekrise. Wir werden dadurch unfreiwillig zu Krisenmanager*innen gemacht. Das gelingt uns Erwachsenen als auch Kindern und Jugendlichen unterschiedlich



gut.“, führte sie aus. Sie betonte die Bedeutung aller Teilnehmenden des Fachtags bei der Förderung der Resilienz von Kindern und Jugendlichen. „Viele von Ihnen, liebe Teilnehmerinnen und Teilnehmer, tragen zur Resilienz von Kindern und Jugendlichen bei, Sie fördern bereits durch die tägliche Arbeit die zur Bewältigung von Krisen notwendigen Fähigkeiten. Auch erfolgt die Förderung von Lebenskompetenzen bereits durch eine Vielzahl von Programmen und Angeboten, die u. a. auch durch die Kolleginnen und Kollegen der Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen entwickelt, begleitet und vermittelt werden. Als Beispiel für die zahlreichen Angebote steht das durch Freistaat Sachsen geförderte Projekt GLÜCK SUCHT DICH, die mobile Ausstellung zur Suchtprävention, die neben der Vermittlung von Kenntnissen zu Substanzen auch Elemente der Lebenskompetenzvermittlung enthält.“ Weiter führte sie aus, dass die Entwicklung von Potenzialen eine Lebensaufgabe ist und sie appellierte, dass es nie zu früh und nie zu spät dafür ist, sich zu entfalten.

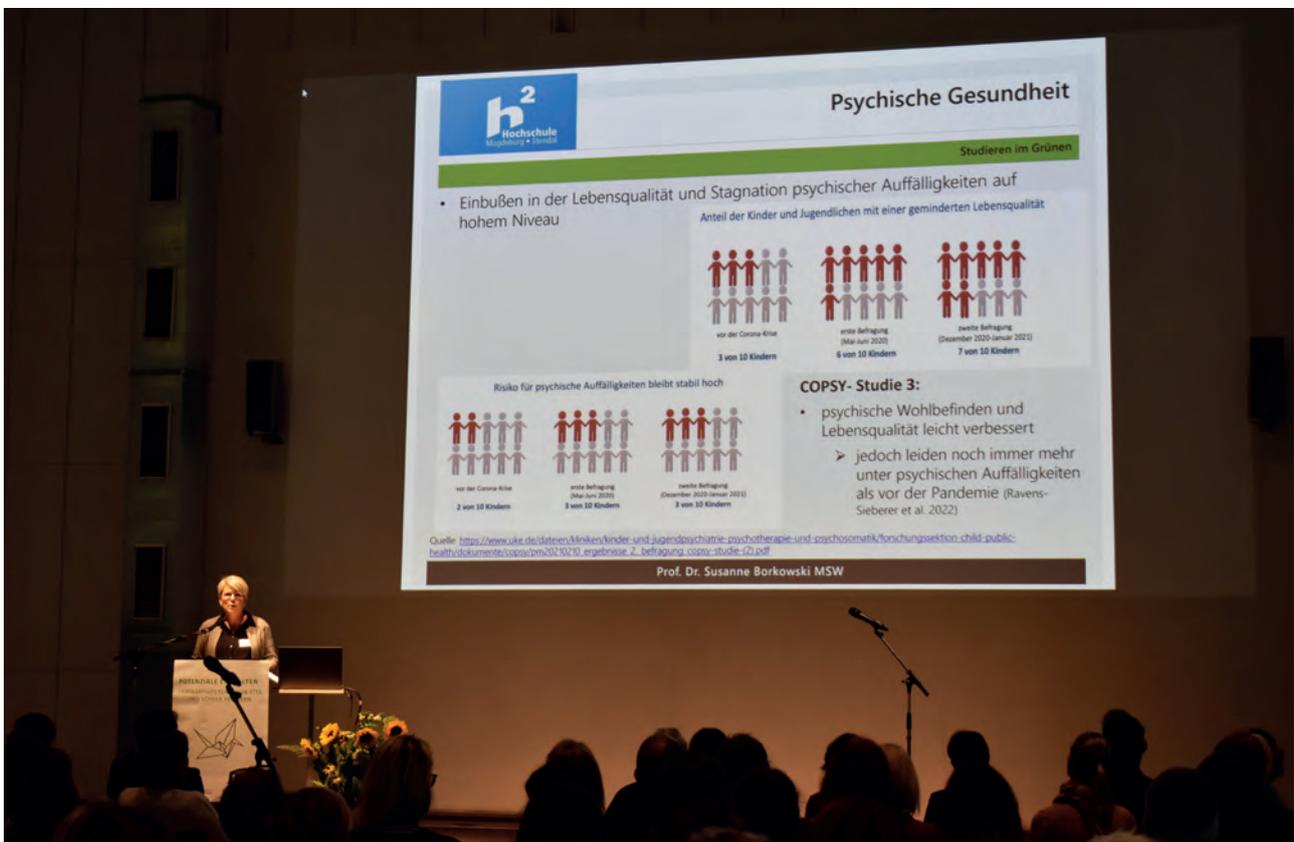


Moderiert wurde die Veranstaltung durch Kerstin Schnepel von der Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen, Leitung des Bereiches Lebenskompetenzförderung | Universelle Suchtprävention.

FACHVORTRAG | Prof. Dr. Susanne Borkowski

Was Kinder und Jugendliche besonders brauchen – Aktuelle Daten als Handlungsgrundlage für die pädagogische Praxis

Den ersten Fachvortrag am Vormittag hielt Prof. Dr. Susanne Borkowski von der Hochschule Magdeburg-Stendal, Professur für Kindliche Entwicklung und Gesundheit. Sie führte in ihrem Vortrag „Was Kinder und Jugendliche besonders brauchen – Aktuelle Daten als Handlungsgrundlage für die pädagogische Praxis“ aus, welche konkreten Handlungsempfehlungen sich aus der aktuellen Studienlage ableiten lassen, was Kinder und Jugendliche für ein gesundes Aufwachsen benötigen. Dabei beantwortete sie die Frage, was das konkret für pädagogische Fachkräfte und kommunale Entscheidungsträger bedeutet.



FACHVORTRAG II Prof. Dr. Stephan Buchhester

Potenziale nutzen: Ab morgen mit weniger mehr erreichen

Im zweiten Fachvortrag ging Prof. Dr. Stephan Buchhester vom Institut für Verhaltensökonomie Leipzig darauf ein, wie verborgene Potenziale genutzt werden können. Unter dem Titel „Potenziale nutzen: Ab morgen mit weniger mehr erreichen“ ging er der Frage nach, warum wir nur ca. 5 % des Potenzials nutzen. „Unser Gehirn macht 2 % der Körpermasse aus, verbraucht aber 20 % der Gesamtenergie. Wo bleibt das alles?“ In seinem interaktiven Vortrag vermittelte er praxisnahe Instrumente um die „riesigen schlummernden Potenziale“ des Gehirns und wie wir diese jeden Tag ein Stück mehr nutzen können.



PUBLIKUMSBEFragung I UND II & AUSWERTUNG

Bei Ankunft wurden die Teilnehmenden gebeten, an der anonymen Publikumsbefragung teilzunehmen. Dafür standen im Marta-Fraenkel-Saal vier Pinnwände mit vorbereiteten Plakaten bereit. Die Methode diente der Selbstreflexion der Teilnehmenden und damit einhergehend der thematischen Einstimmung auf den Fachtag. Folgende Fragen wurden gestalterisch aufbereitet:



1. Welche Stärke(n) habe ich während der Pandemie herausgebildet?

Die Teilnehmenden wurden gebeten, Punkte in die Blütenblätter einer Blume zu kleben, welche die zehn durch die WHO definierten Lebenskompetenzen enthielten.

2. Wer hat meine Potenziale gefördert?

Die Teilnehmenden wurden gebeten, Punkte in einen Farbkreis mit den vier Settings Kita, Schule, Freizeit und Familie zu kleben.

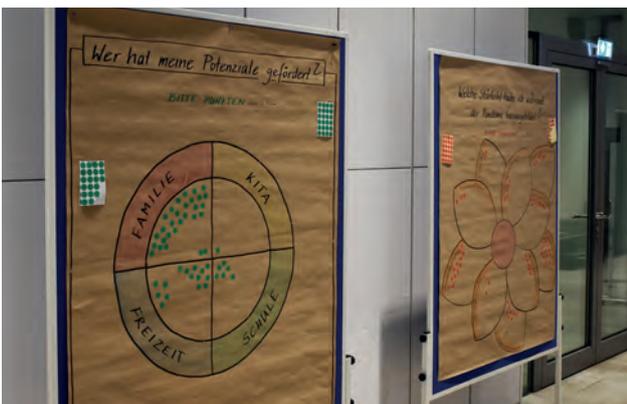
3. Was macht mich glücklich?

Die Teilnehmenden wurden gebeten, Puzzleteile mit persönlichen Antworten zu beschriften.

4. Wie mache ich andere glücklich?

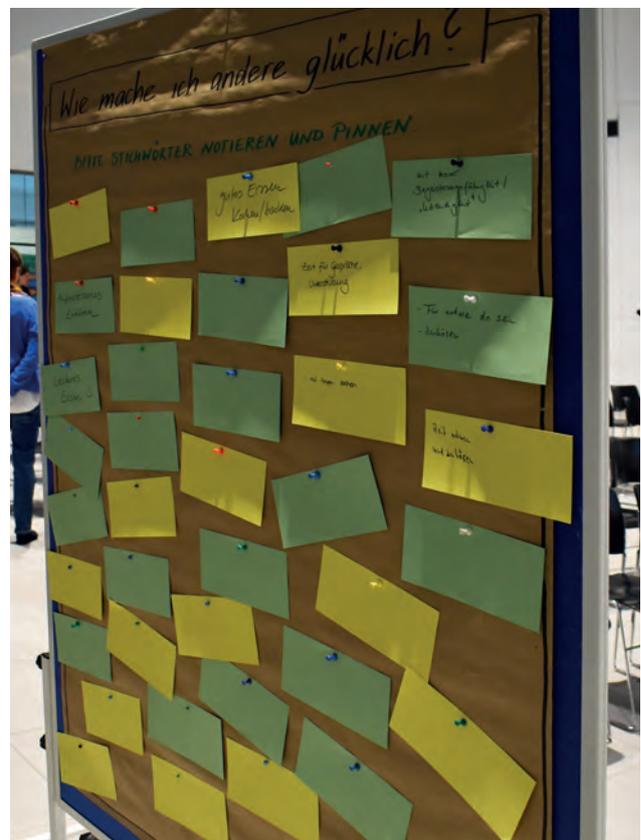
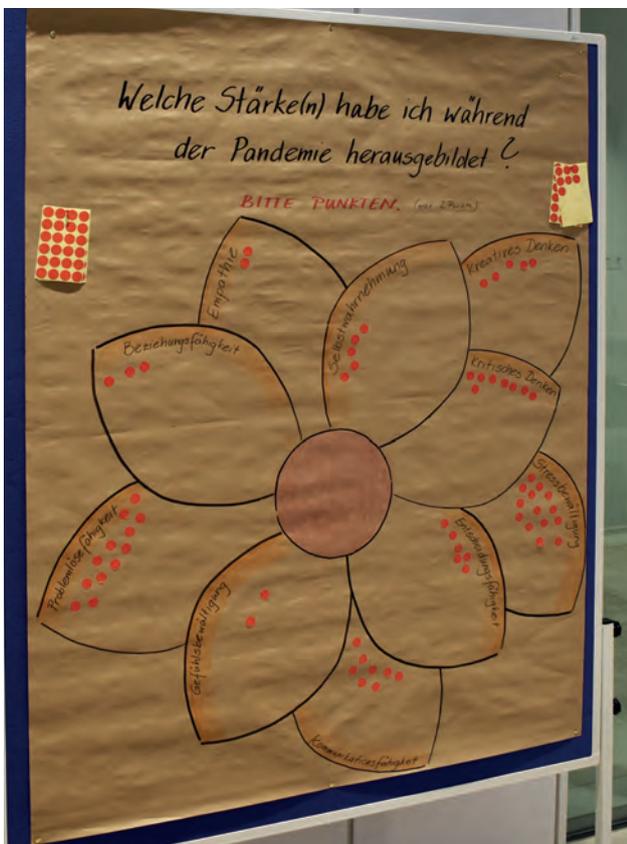
Die Teilnehmenden wurden gebeten, Karten mit persönlichen Antworten zu beschriften.

Jeweils im Anschluss an die Fachvorträge wurden die Pinnwände durch Anett Rafelt und Anne Kretschmar von der Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen, Bereich Lebenskompetenzförderung | Universelle Suchtprävention ausgewertet. Dabei wurde den Teilnehmenden der Ansatz der Lebenskompetenzförderung als grundlegende Strategie der Gesundheitsförderung und Suchtprävention nahegebracht. Begriffe wie Resilienz, Positive Psychologie und Glückswissenschaft wurden



PUBLIKUMSBEFRAGUNG I UND II & AUSWERTUNG

erläutert und fachlich eingeordnet.
Es wurde auf die damit im Zusammenhang stehenden Projekte und Programme und die ausleihbaren methodischen Angebote der Fachstelle aufmerksam gemacht.

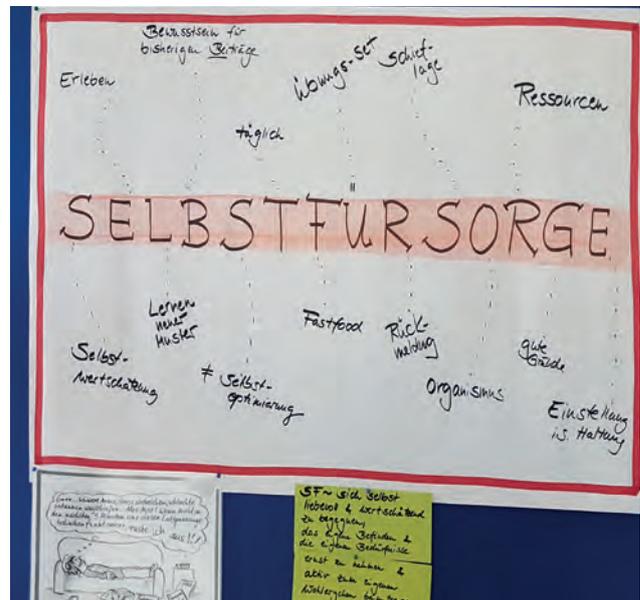


DOKUMENTATION DER WORKSHOPS IN PHASE I UND II

Dr. Ute Günther

Selbstfürsorge – mehr als eine Fantasiereise

Dr. Ute Günther von „Dialoggut – Kommunikationspraxis für angewandte Psychologie“ Dresden stellte in ihrem Workshop das Konzept der Selbstfürsorge vor. Zentral war die Identifikation von Hindernissen im Leben und das Erschließen von Methoden zur Selbstfürsorge sowie die Reflexion von eigenen Gewohnheiten und Ritualen. Dabei muss berücksichtigt werden, dass Selbstfürsorge nicht gleichbedeutend mit Selbstoptimierung ist. Anhand von Reflexionsfragen tauschten sich die Teilnehmenden in Zweier-Teams aus und es wurden Mini-Max-Körperübungen in der Gruppe praktisch erprobt.



DOKUMENTATION DER WORKSHOPS IN PHASE I UND II

Saskia Rudolph Stärken erleben – Mut entwickeln

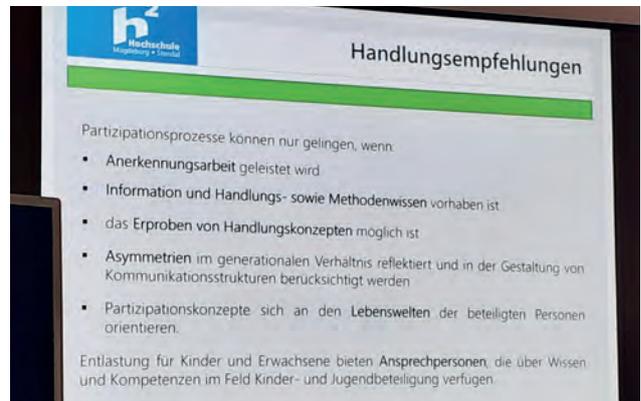
Saskia Rudolph von den „Spiegelneuronen – Angewandte Positive Psychologie“ Dresden stellte die Betrachtung des guten Lebens aus wissenschaftlicher Sicht, die sogenannte Positive Psychologie, ins Zentrum ihres Workshops. Dabei ging sie auf das Modell zur Lebenszufriedenheit ein, erklärte „Happiness Hacking“ und „Random Acts of Kindness“. In Einzelarbeit und einer Ideensammlung übten sich die Teilnehmenden in Achtsamkeit und lernten ihre Einflusskreise kennen.



DOKUMENTATION DER WORKSHOPS IN PHASE I UND II

Prof. Dr. Susanne Borkowski Kinder zu Wort kommen lassen

Prof. Dr. Susanne Borkowski von der Hochschule Magdeburg-Stendal, Professur für Kindliche Entwicklung und Gesundheit, beleuchtete im Workshop, wie Partizipationsprozesse mit Kindern gelingen können, welchen Gewinn dies für Kinder hat und welche Herausforderungen dem gegenüberstehen. So auch das Problem, dass das Einbeziehen der Kinder nur auf bestimmte Phasen der Abstimmung beschränkt ist und sie in die Umsetzung oftmals nicht einbezogen sind. In Gruppenarbeit trugen die Teilnehmenden Gewinnfaktoren durch Partizipation zusammen und tauschten sich im Plenum aus.



DOKUMENTATION DER WORKSHOPS IN PHASE I UND II

Prof. Dr. Stephan Buchhester Potenziale nutzen: Was passt zu mir?

Prof. Dr. Stephan Buchhester vom Institut für Verhaltensökonomie Leipzig regte in seinem Workshop die Teilnehmenden dazu an, die eigenen verborgenen Potenziale sichtbar und nutzbar zu machen. Interaktive Inputs und Teamspiels dienten dabei als Methode.



DOKUMENTATION DER WORKSHOPS IN PHASE I UND II

Julia Helena Schlecht GLÜCK SUCHT DICH

Julia Helena Schlecht, Projektkoordinatorin von GLÜCK SUCHT DICH bei der Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen, Bereich Lebenskompetenzförderung und Universelle Suchtprävention stellte in ihrem Workshop die mobile Ausstellung zur Suchtprävention vor. Zentrale Inhalte waren die Themensäule GLÜCK und Impulse zum Transfer in den eigenen Arbeitskontext. Die Teilnehmenden konnten ausgewählte Stationsinhalte selbst erleben und tauschten sich über Anwendungsmöglichkeiten aus.



Anne Kretschmar (l.) und Julia Helena Schlecht (r.) von der Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen

DOKUMENTATION DER WORKSHOPS IN PHASE I UND II

Anett Rafelt Konkret und praktisch

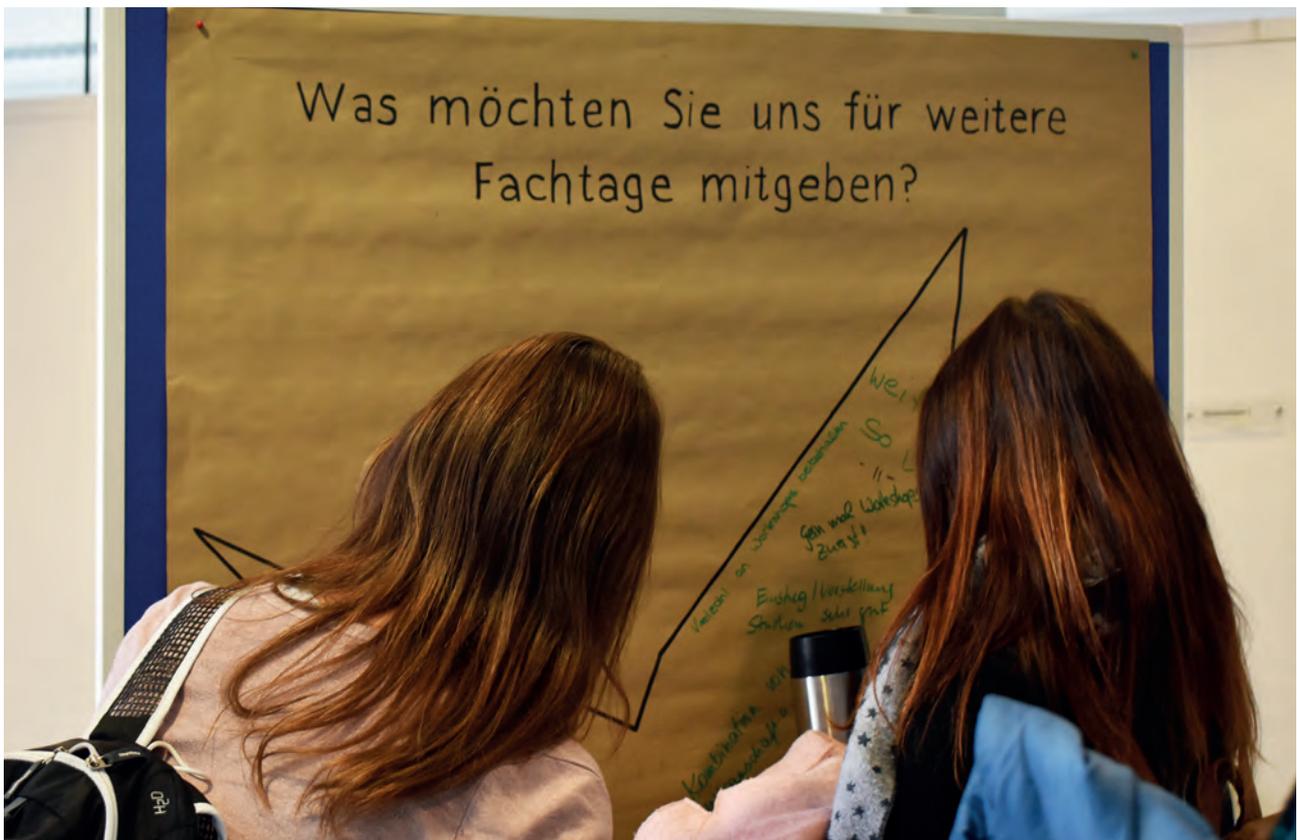
Anett Rafelt, Fachkoordinatorin bei der Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen, Bereich Lebenskompetenzförderung und Universelle Suchtprävention legte den Schwerpunkt im Workshop auf die Selbstreflexion, die Stärkung der Selbstwirksamkeit, die Gefühls- wahrnehmung sowie Anregungen zur Methodik. Zentrale Aussagen verdeutlichten, dass die Gefühls- und Selbstwahrnehmung bei der Lebenskompetenzförderung zentral ist und die Interaktivität zwischen Personen mehr als nur Theorievermittlung ist, da hier viele Sinne elementar beteiligt sind.



RÜCKBLICK

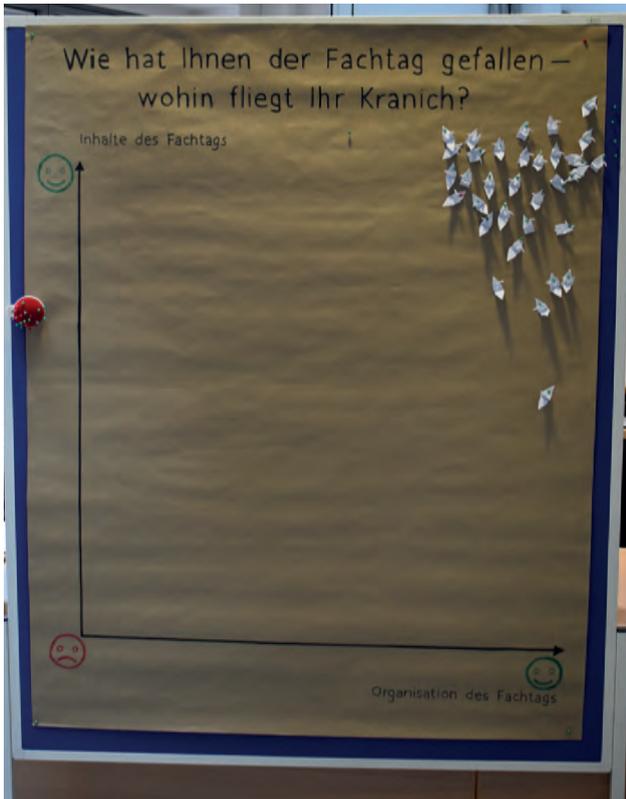
Während der Schlussphase des Fachtags bestand für die Teilnehmenden die Möglichkeit, Ihre Rückmeldungen und Einschätzungen zum Fachtag zu visualisieren. Dafür wurden im Foyer vier Pinnwände mit Plakaten bereitgestellt, auf denen persönliche Eindrücke der Teilnehmenden zum Fachtag gesammelt wurden. Die Teilnehmenden wurden dazu eingeladen, ihre Meinung zu folgenden vier Fragen abzugeben:

1. Was möchten Sie uns für weitere Fachtage mitgeben?
2. Wie hat Ihnen der Fachtag gefallen - Wohin fliegt Ihr Kranich?
3. Was hat sich für Sie heute entfaltet?
4. Ihre Rückmeldungen zu den Fachvorträgen und zu den Workshops.

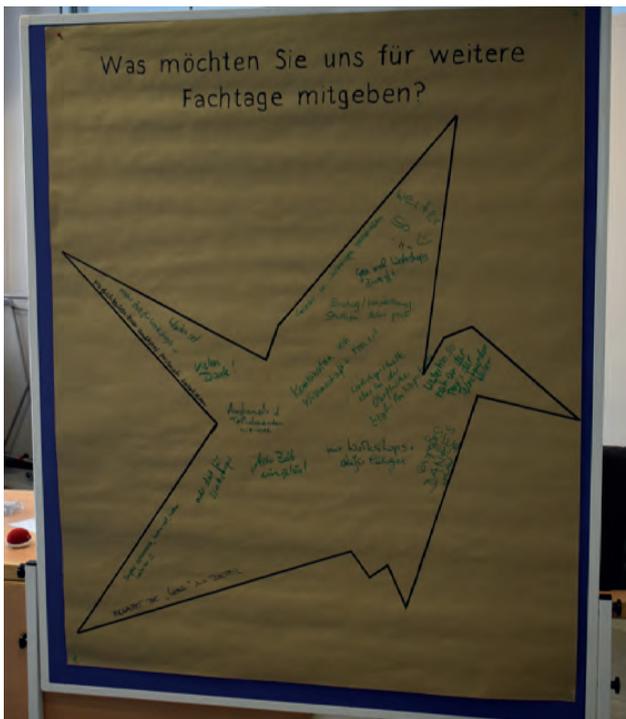


In der Auswertung zeigten sich insgesamt positive Rückmeldungen. Als große fachliche Bereicherung wurde der Vortrag von Prof. Dr. Susanne Borkowski empfunden. Auch die sechs Workshops, welche in zwei Runden wiederholend angeboten wurden, wurden von den Teilnehmenden positiv eingeschätzt.

RÜCKBLICK



Als Wünsche für zukünftige Fachtage wurde unter anderem genannt, mit den Workshops am Vormittag zu starten, mehr Zeit für die Workshops einzuplanen und den Austausch unter den Teilnehmenden zu initiieren.



IMPRESSUM

Herausgeber Fach- und Koordinierungsstelle Suchtprävention Sachsen
Bereich Lebenskompetenzförderung | Universelle Suchtprävention
c/o Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.
Könneritzstraße 5 | 01067 Dresden
www.slfg.de
www.suchtpraevention-sachsen.de

Bildnachweis © Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V.

Tagungskoordination Anne Kretschmar, Anett Rafelt

Kontakt Kerstin Schnepel
Projektleitung
Telefon: 0351 501936-42
E-Mail: lebenskompetenz@suchtpraevention-sachsen.de



Sächsische
Landesvereinigung für
Gesundheitsförderung



Fach- und Koordinierungsstelle
**SUCHTPRÄVENTION
SACHSEN**
Bereich Lebenskompetenzförderung |
Universelle Suchtprävention



Diese Maßnahme wird mitfinanziert durch Steuermittel auf
Grundlage des vom Sächsischen Landtag beschlossenen Haushaltes.