

**ENDBERICHT  
AUSROLLUNGSPHASE  
2019 - 2024**

# Gesund Aufwachsen

in Vorarlberg



*Die Menschen leben immer länger. Das ist die gute Nachricht. Die schlechte ist, dass die gesunden Lebensjahre nicht mehr werden.*

Um dieser Entwicklung entgegen zu wirken, beauftragte der Landesgesundheitsförderungsfonds (Land Vorarlberg und VGKK) die SUPRO- Gesundheitsförderung & Prävention mit der Ausarbeitung und Durchführung des Projekts “Gesund Aufwachsen in Vorarlberg” zur Gesundheitsförderung in Kindergarten und Volksschule.

Aufbauend auf den Erfahrungen während der Pilotphase (Juli 2016 bis Juni 2019) wird das Projekt seit Juli 2019 in ganz Vorarlberg ausgerollt.

## INHALT

Ergebnisse der Pilot- und Ausrollungsphase .....	4
Das Arbeitsprogramm der Vorarlberger Landesregierung .....	6
Gesund Aufwachsen im Kindergarten .....	8
Erfahrungen aus der Umsetzungsphase im Kindergarten .....	10
Gesund Aufwachsen in der Volksschule.....	14
Erfahrungen aus der Umsetzungsphase in der Volksschule.....	18

# Gesund Aufwachsen

## in Vorarlberg

### Prämissen des Projektes

- die Förderung der Lebenskompetenzen (nach WHO) bilden die zentrale Basis
- zusätzliche Schwerpunkte werden auf den Bereich der Bewegung, der Ernährung und der psychosozialen Gesundheit gelegt
- pädagogische Fachkräfte im KG und in der VS werden durch geeignete Fort- und Ausbildungen befähigt und in ihrer Kompetenz gestärkt, damit sie in ihrer Arbeit mit den Kindern im Kindergarten und in der Volksschule pädagogische Maßnahmen und Aktivitäten der Gesundheitsförderung mit den zur Verfügung gestellten Unterrichts- und Umsetzungsmaterialien durchführen
- bei der Entwicklung der Fortbildungsmaßnahmen und der Materialien ist darauf zu achten, dass alle Inhalte, Aktivitäten und Maßnahmen aufeinander abgestimmt sind und sich zu einem großen Ganzen ergänzen
- dies wiederum trägt zu einem gesundheitsförderndem Umfeld (Struktur, Haltung, ...) bei

### Ziele des Projektes

Das Projekt „Gesund Aufwachsen in Vorarlberg“ zielt darauf ab, mit einer klaren Strategie, Struktur und einem roten Faden in den Kindergärten und Volksschulen Vorarlbergs einen gemeinsamen, wissenschaftlich fundierten und praktisch erprobten Basis-Standard zu setzen. Mit diesen einheitlichen Standards sollen alle Kinder zwischen drei und zehn Jahren dieselben Rahmenbedingungen im Hinblick auf die Förderung ihrer Gesundheit erhalten.

Die zentrale Basis bildet dabei die Förderung der Lebenskompetenzen (nach WHO), zusätzliche Schwerpunkte werden auf den Bereich der Bewegung, der Ernährung und der psychosozialen Gesundheit gelegt.

Die Nachhaltigkeit ist dadurch gewährleistet, dass im Projektansatz und in der Projektumsetzung die Schwerpunkte generell auf „Capacity Building“ und „Empowerment“ gelegt wurden. Die Erfahrungen der Pilotphase zeigen, dass es durch die Einbindung aller wesentlichen Beteiligten (insbesondere der Pädagog\*innen und der Entscheidungsträger\*innen) gelingt, die entwickelten Maßnahmen in den Regelbetrieb überzuführen und einheitliche Standards im Bereich der Gesundheitsförderung in Kindergarten und Volksschule zu implementieren.

# ERGEBNISSE DER PILOTPHASE 07/16 BIS 06/19

In der Pilotphase wurde von der SUPRO gemeinsam mit Expert\*innen und engagierten Pädagog\*innen im Kindergarten und in der Volksschule ein umfassendes, klar strukturiertes und aufeinander abgestimmtes Gesamtkonzept für den Altersbereich von 3 bis 10 Jahren entwickelt und in der Praxis von ausgewählten Pädagog\*innen, Kindergarten- und Volksschulteams in ihrem Arbeitsalltag (in mehreren Schleifen) erprobt, evaluiert und laufend adaptiert. Aufbauend auf Erfahrungen aus der praktischen Umsetzung im Pilotversuch, stehen somit mit Juli 2019 ein Fortbildungskonzept, Schulungs-, Unterrichts- und Umsetzungsmaterialien für den Kindergarten und die Volksschule zur Ausrollung in Vorarlberg zur Verfügung.

Im Unterschied zu vielen anderen Projekten im Bereich der Gesundheitsförderung kommen keine Expert\*innen in den Kindergarten und an die Schule, um mit den Kindern zu arbeiten. Die in der Pilotphase entwickelten und jetzt vorliegenden Fortbildungen für Pädagog\*innen stellen sicher, dass

- die handelnden Personen in ihrer eigenen Kompetenz gestärkt werden
- im eigenen Lebens- und Arbeitsumfeld pädagogische Maßnahmen und Aktivitäten der Gesundheitsförderung und Prävention durchgeführt werden
- sich damit ein gesundheitsförderndes Umfeld ausbildet.

Mit dem Multiplikator\*innenansatz, dem Ansatz von "Capacity Building" (Aufbau und Verbesserung von Strukturen) und "Empowerment" (Kompetenzen entwickeln, selbst Sorge für die eigene Gesundheit zu tragen) gelingt es, gesundheitsfördernde Aktivitäten langfristig und nachhaltig im Kindergarten- bzw. Volksschulalltag zu integrieren.

An der Pilotphase  
waren ....

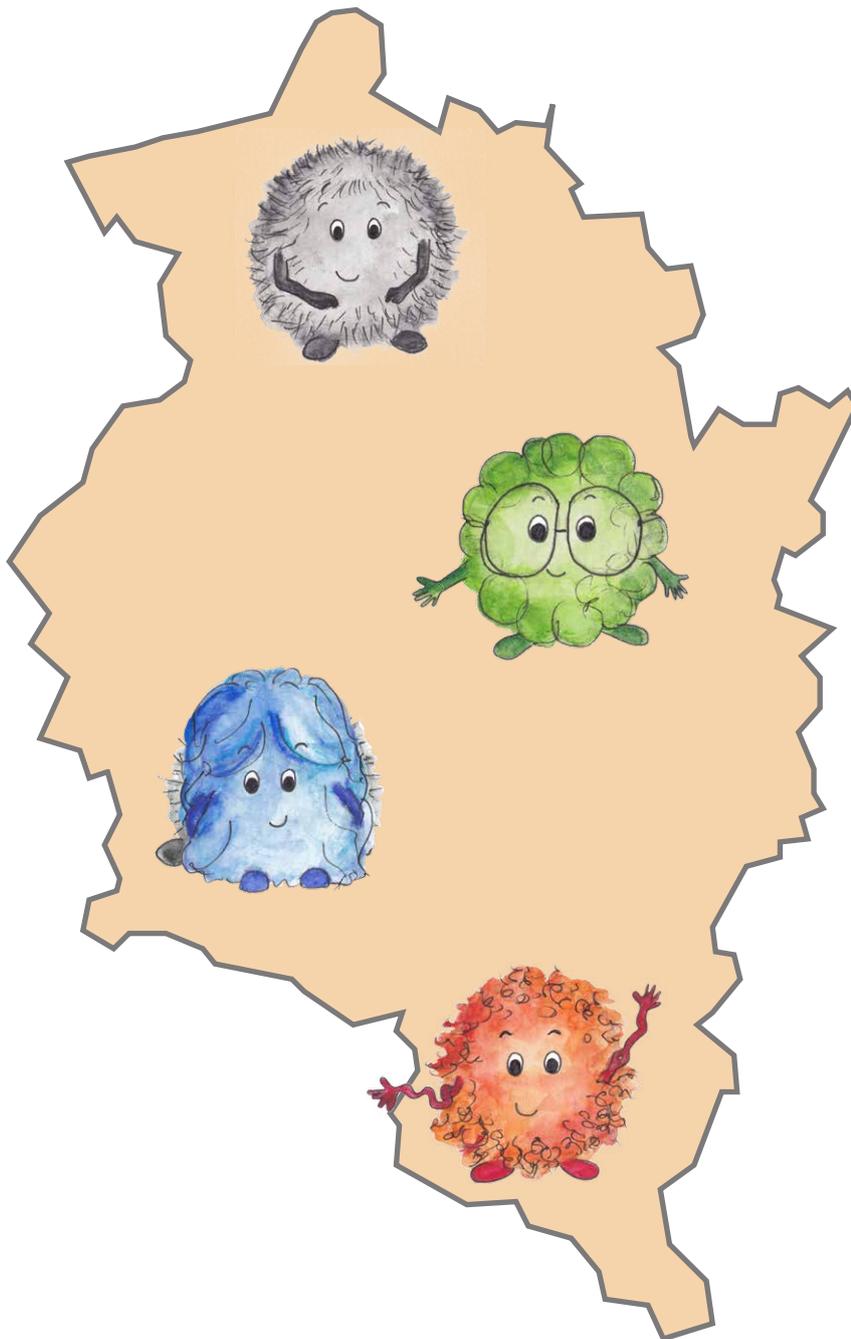


58  
Pädagog\*innen  
und Assistent\*innen...



aus 15 Kindergärten  
beteiligt.

# PROJEKTAUSROLLUNGSPHASE 07/19 BIS 12/23



Aufgrund der Ergebnisse der Pilotphase vom Juli 2016 bis Juni 2019 wurde die SUPRO im Rahmen eines Projektes des Landesgesundheitsförderungsfonds im Juni 2019 beauftragt, mit der Ausrollung des Programms „Gesund Aufwachsen in Vorarlberg“ auf die Kindergärten und Volksschulen in Vorarlberg zu beginnen.

Aufgrund der Covid-19-Pandemie und der damit verbundenen Einschränkungen konnten von Mitte März 2020 bis Mitte 2022 viele geplanten Maßnahmen nicht oder nur sehr eingeschränkt durchgeführt werden. Wo immer möglich wurden z.B. die Fortbildungen auf Online-Formate hin adaptiert.

In Absprache mit dem Lenkungsausschuss wurde daher im Rahmen des genehmigten Gesamtbudgets (also ohne zusätzliche Kosten) der Projektzeitraum um zusätzliche 18 Monate auf 07/19 bis 12/23 verlängert.

# DAS ARBEITSPROGRAMM 2019 – 2024 DER VORARLBERGER LANDESREGIERUNG

Das Programm „Gesund Aufwachsen in Vorarlberg“ wird im Arbeitsprogramm 2019 – 2024 der Vorarlberger Landesregierung mehrfach explizit erwähnt. Dies unterstreicht die Bedeutung, die diesem Programm in Vorarlberg zugemessen wird.

*„Die Vorarlberger Landesregierung verfügt über ein vielfältiges Instrumentarium in der Gesundheitsförderung und der Gesundheitsvorsorge, in der Jugend- und Familienförderung, in Programmen wie „Frühe Hilfen“ oder „Gesund aufwachsen“ und nicht zuletzt „Vorarlberg lässt kein Kind zurück“. Im Sinne der Prävention fördert die Landesregierung die Gesundheitskompetenz sowie präventive Grundhaltungen auf allen gesellschaftlichen Ebenen: bei Kindern, Jugendlichen und ihren Eltern, im sozialen Nahraum der Familien, in den Gemeinden, im Bildungs- und Betreuungswesen sowie in den Gesundheits- und Sozialeinrichtungen.“*

(Seite 5)

## **“1.2 Gesund aufwachsen**

*Der nachhaltige Schlüssel für mehr gesunde Lebensjahre liegt schon in der frühen Kindheit. Für Kinder ist es noch leicht, einen gesunden Lebensstil zu erlernen. Vorarlberg setzt daher Maßnahmen bereits in Kindergärten und Volksschulen, baut die Angebote von gesundem Essen und mehr Bewegung aus. Bewährte Projekte der Gesundheitsprävention werden fortgesetzt.*

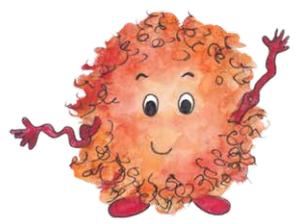
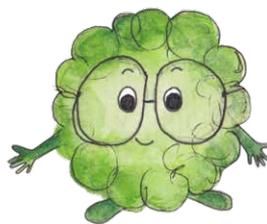
*Gesund aufwachsen in Vorarlberg. Durch die Umsetzung des Projekts „Gesund aufwachsen in Vorarlberg“ in Kindergärten und Volksschulen wird das Gesundheitsbewusstsein und Gesundheitsverhalten von Kindern im Alter zwischen drei und zehn Jahren sowie von Pädagoginnen und Pädagogen und Eltern nachhaltig unterstützt und gestärkt. Die Förderung der Lebenskompetenz und der Resilienzfaktoren soll das Risiko für das spätere Auftreten von psychischen Störungen, Gewalt und Sucht minimieren. Im Kindergarten geht es um die Schwerpunkte Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit, in der Volksschule zusätzlich um Gewaltprävention, neue Medien, Kinder in belastenden Situationen und Sexualpädagogik. Aus diesem Grund wird das Projekt weiterentwickelt und landesweit umgesetzt.“*

(Seite 7)



Unser Vorarlberg –  
chancenreich und nachhaltig

Arbeitsprogramm 2019 – 2024



Seit Juli 2019 stehen dem pädagogischen Fachpersonal im Kindergarten vier kostenlose Fortbildungsmodulare mit insgesamt 20 Unterrichtseinheiten à 45 Minuten zu den Lebenskompetenzen inkl. der Schwerpunkte Bewegung, Ernährung und psychische Gesundheit zur Verfügung.

Die Fortbildungen können als Einzelperson in einem „offenen Kurs“ besucht werden, welcher in enger Zusammenarbeit mit Schloss Hofen (<https://www.schlosshofen.at/bildung/elementarpaedagogik/>) veranstaltet wird. Zusätzlich wird die Fortbildung auch als KILV (Kindergarteninterne Lehrveranstaltung) oder KÜLV (Kindergartenübergreifende Lehrveranstaltung) angeboten.

## Gesund Aufwachsen im Kindergarten

THEORIE



### Inhalte der Ma-Bo's

- Hintergrundwissen zu einzelnen Themenbereichen, wissenschaftlich auf neuestem Stand (Dr. C. W-L)
- Bewegungsideen, Ernährungswissen decken Grundlagen ab
- Spielimpulse, Lieder, Kreativübungen sind vorhanden, werden von Pädagoginnen individuell erweitert

PRAXIS



\* verpflichtend

## MODUL 1 SELBSTWAHRNEHMUNG UND EMPATHIE

Die Auseinandersetzung mit dem ICH, dem DU und dem WIR ist das Kernthema der Fortbildung. Die Inhalte werden auf der Erwachsenenenebene vermittelt. Für die Praxis erhalten die Teilnehmer\*innen Unterlagen mit denen sie direkt in das Thema einsteigen können.



## MODUL 2 UMGANG MIT STARKEN GEFÜHLEN UND STRESS

In der Fortbildung Umgang mit starken Gefühlen und Stress bekommen die Teilnehmer\*innen Fachinformationen zum Thema sowie Spiele, Geschichten und Anregungen für die Praxis. Ziel ist, dass sie Kinder spielerisch dabei unterstützen können, mit ihren Gefühlen umzugehen.



## MODUL 3 KOMMUNIKATION UND SELBSTBEHAUPTUNG

Wie wir miteinander kommunizieren, hat einen wesentlichen Einfluss darauf, wie wir aufeinander reagieren und miteinander auskommen. Zuhören und sich auf eine\*n Gesprächspartner\*in einstellen zu können, sind wichtige Elemente in der Kommunikation, die geübt werden können. Die persönliche Meinung frei und angstfrei formulieren, sowie Gruppendruck widerstehen zu können, fällt unter den Begriff der Selbstbehauptung, welcher wiederum eng mit Kommunikationsfähigkeiten verbunden und deshalb auch Thema im Kurs ist.



## MODUL 4 PROBLEME LÖSEN, KREATIVES UND KRITISCHES DENKEN

In welchem engen Zusammenhang die Themen „Kreativität“ und „Probleme lösen“ stehen und wie die Teilnehmer\*innen ihre Kinder bereits von klein an unterstützen können, kritisch zu denken, das erfahren die Teilnehmer\*innen im letzten Modul der Fortbildungsreihe „Gesund Aufwachsen“.



# ERFAHRUNGEN AUS DER UMSETZUNGSPHASE

Wie sich im Ergebnisbericht der Evaluation zeigt, liegt die große Stärke des Programms darin, dass es eine ganzheitliche, praxisnahe Fortbildung aus einer Hand bietet. Durch die Schulung des Bezugssystems soll jedes Kind in Vorarlberg die Chance erhalten eine entsprechende Förderung während seiner Bildungs- und Betreuungslaufbahn zu bekommen.

## Bewertung der Fortbildung:

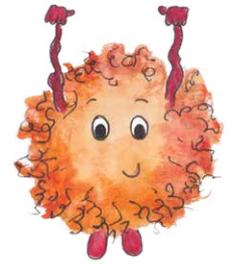
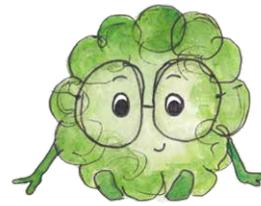
*„Die Fortbildung ist sehr praxisorientiert und die Mappen sind sehr zu empfehlen.“*

Die positive Bewertung der Fortbildung durch die Teilnehmer\*innen bestätigt die Arbeit der SUPRO. Insbesondere die Praxisnähe, die Materialien und die Vermittlung des Hintergrundwissens wurden gelobt. Die Tatsache, dass nur wenige Personen die Fortbildung kritisch sehen, deutet darauf hin, dass die Inhalte und die Präsentation der Fortbildung im Allgemeinen effektiv sind.

## Teilnehmer\*innenprofil und -beteiligung:

Es ist auffällig, dass die Mehrheit der Teilnehmer\*innen langjährige pädagogische Fachkräfte sind. Dies könnte darauf hinweisen, dass die Fortbildung besonders für erfahrene Pädagog\*innen attraktiv ist.

Der Praxishintergrund der Referent\*innen und dass die Fortbildung mit Hilfe von pädagogischen Fachkräften konzipiert wurde, trägt zur positiven Bewertung des Projekts bei. Laut Rütten (1997, S. 262) sind Zielgruppen eher bereit, Angebote zu akzeptieren und anzunehmen, wenn sie aktiv am entsprechenden Planungs- und Entscheidungsprozess teilnehmen durften.



## Anwendbarkeit der Materialien:

*„Sehr ansprechend und kindgerecht gestaltet, vielfältig – decken alle Bildungsbereiche ab“*

Die meisten Teilnehmer\*innen bewerten die Materialien als sehr ansprechend und in der Praxis anwendbar, ein wichtiger Aspekt, der generell für „Gesund Aufwachsen in Vorarlberg“ gilt. Einzelne Teilnehmer\*innen merkten an, dass es unabdingbar ist, die Fortbildung zu besuchen, um die Materialien in der Praxis anwenden zu können. Es wurde außerdem erwähnt, dass die Geschichten teilweise lang sind und diese adaptiert werden müssen, bevor es zu einer praktischen Anwendung kommt. Als SUPRO haben wir uns an den Prinzipien für gelingende Bildungsprozesse orientiert, welche im BildungsRahmenPlan aufgelistet sind (Charlotte Bühler Institut, 2009). Es war unsere Intention, dass die Materialien im Rahmen der Vorbereitung adaptiert werden und als Ideengeber funktionieren sollen. In der Praxis braucht es unter anderem eine Individualisierung und eine Differenzierung, um Lernprozesse anstoßen zu können (Charlotte Bühler Institut, 2009, S. 3). Materialien von Gesund „Aufwachsen“ sollen unbedingt an die Entwicklungsstufen und Kompetenzen der Kinder angepasst werden.

## Integration in den Kindergartenalltag:

*„Spiele usw. werden verständlich beschrieben, zusätzliche Materialien sind schon dabei (z.B. Bildkarten)“*

Die Mehrheit der Befragten gab an, dass das Thema in den Alltag im Kindergarten einfließt, und einige haben es sogar als Jahresthema umgesetzt. Dies zeigt, dass das Projekt dazu beiträgt, die Prävention und Gesundheitsförderung nachhaltig in den Kindergartenalltag zu integrieren. Aus der Befragung ging zudem hervor, dass es wichtig ist vor der Umsetzung die Fortbildung zu besuchen um entsprechendes theoretisches Wissen zu erlangen. Diese Wahrnehmung bestätigt die Grundidee des Projekts: den Teilnehmer\*innen der Fortbildung wird Selbsterfahrung und Reflexion ermöglicht, welche die Umsetzung von „Gesund Aufwachsen“ erleichtern und zudem die Haltung des pädagogischen Fachpersonals gegenüber gesundheitsförderndem Verhalten entsprechend formen. Während der Fortbildungen wird das notwendige Wissen für die Umsetzung in der Praxis Schritt für Schritt vermittelt.

Eine professionelle Suchtprävention verwendet in ihrer Arbeit den indirekten Ansatz, das heißt, dass diejenigen Personen geschult werden, welche hauptsächlich, z.B. im Rahmen ihrer Berufstätigkeit mit der Zielgruppe interagieren. Das pädagogische Fachpersonal wird außerdem dahingehend geschult, dass es einerseits Einfluss auf das Verhalten der Zielgruppe nehmen kann (Verhaltensprävention) und andererseits die Verhältnisse (Verhältnisprävention) so gestaltet, dass das Setting Kindergarten ein gesundheitsförderndes Verhalten überhaupt möglich macht. (Uhl et al., 2019, S. 51–53)

# ERFAHRUNGEN AUS DER UMSETZUNGSPHASE



## Interesse an weiteren Fortbildungen:

Der überwiegende Teil der Teilnehmer\*innen gibt an, weitere Fortbildungen von Gesund Aufwachsen besuchen zu wollen. Dies ist ein positives Zeichen für die Zukunft des Projekts. Die vorgeschlagenen Themen für zukünftige Fortbildungen spiegeln die Interessen der Zielgruppe wieder und könnten bei der Planung künftiger Module berücksichtigt werden.

## Marketing und Bewerbung:

Die meisten Teilnehmer\*innen haben entweder über die Ausschreibungen bzw. das Fortbildungsangebot von Schloss Hofen (Weiterbildungsinstitution für Kindergartenpädagog\*innen) oder durch positive Mundpropaganda von Gesund Aufwachsen in Vorarlberg erfahren. Die hohe Buchungslage und das starke Interesse am Thema sind ermutigend und können genutzt werden, um die Reichweite des Projekts zu erhöhen.



629  
Pädagog\*innen  
und Assistent\*innen...



aus 140 Kindergärten...

**haben alle 4 Module erfolgreich abgeschlossen!**

## Rahmenbedingungen:

*„Die Weiterbildungen mussten mit meiner Arbeitszeit koordiniert werden. Sie waren nach der Arbeitszeit bis in den Abend und ich dachte, das überlebe ich nie. Aber die WB (Anmerkung: Weiterbildung) war so interessant und inspirierend, dass ich auch noch länger geblieben wäre.“*

Die Herausforderungen im Zusammenhang mit den zeitlichen Rahmenbedingungen, insbesondere für pädagogische Fachkräfte im Kindergarten, sind wichtige Punkte, die bei der Planung zukünftiger Fortbildungen berücksichtigt werden sollten. Es gab bereits Versuche das zeitliche Angebot durch Abend- oder mehr Nachmittagstermine zu erweitern, was in der Umsetzung jedoch nicht gut funktionierte.

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen, dass das Projekt „Gesund Aufwachsen in Vorarlberg“ erfolgreich ist und von den Teilnehmer:innen positiv wahrgenommen wird. Es gibt jedoch einige Bereiche, die noch weiterentwickelt werden könnten, wie die Flexibilität der Fortbildungstermine und die gezielte Ansprache bestimmter Regionen. Insgesamt wird das Projekt von den Teilnehmer\*innen als sehr gut geeignet angesehen, Gesundheitsförderung und Prävention im Kindergartenalltag in der Praxis umzusetzen und zu verankern.

## Zahlen

Die Nachfrage nach dem Programm „Gesund Aufwachsen in Vorarlberg“ ist im Kindergartenbereich nach wie vor ungebrochen. So haben bis zum 31.12.2023 insgesamt 629 Pädagog\*innen bzw. Assistent\*innen aus 140 unterschiedlichen Kindergärten alle 4 Module und damit die gesamte Ausbildung erfolgreich abgeschlossen haben.

Dabei ist zu berücksichtigen, dass auf Grund pandemiebedingter Einschränkungen in den Jahren 2020 und 2021 zahlreiche bereits fixierte und geplante Fortbildungen nicht stattfinden konnten. Als Alternative wurden die Fortbildungen methodisch, didaktisch und organisatorisch auf Online-Fortbildungen hin adaptiert und auch durchgeführt. Die Rückmeldungen der Teilnehmer\*innen waren zwar sehr positiv, es wurde aber auch klar, dass eine Online-Fortbildung eine Präsenz-Fortbildung nicht vollständig ersetzen kann.

### Basismodul „Gemeinsam stark werden“

Das Programm „Gesund Aufwachsen in der Volksschule“ hat zum Ziel, die Gesundheit der Schüler\*innen ganzheitlich zu stärken, indem personale und soziale Lebenskompetenzen gefördert werden. Lebenskompetenzen helfen uns dabei, mit den Herausforderungen des Lebens zurecht zu kommen. Aus diesem Grund kann man nicht früh genug mit der Persönlichkeitsförderung beginnen. Zentrales Element im Programm „Gesund Aufwachsen in der Volksschule“ ist das Programm „Gemeinsam stark werden“ welches durch 6 Zusatzmodule ergänzt wird.

Die Stärkung von Lebenskompetenzen zur Gesundheitsförderung und Prävention trägt auch der Zielfestlegung der Ottawa Charta zur Gesundheitsförderung der Weltgesundheitsorganisation Rechnung, die 1986 verabschiedet wurde. Danach zielt Gesundheitsförderung auf einen Prozess, der allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit ermöglicht und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit befähigen soll. Die WHO (1994) definierte 10 zentrale Kernkompetenzen.

Demnach ist lebenskompetent, wer sich selbst kennt und mag, empathisch ist, kritisch und kreativ denkt, kommunizieren und Beziehungen führen kann, durchdachte Entscheidungen trifft, erfolgreich Probleme löst sowie Gefühle und Stress bewältigen kann.

Die Förderung von Lebenskompetenzen („life-skills“) gilt derzeit als der erfolgreichste Einzelansatz in der ressourcenorientierten Gesundheitsförderung sowie in der Sucht- und Gewaltprävention.

„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.

Das kostenfreie Angebot umfasst die Schulung der Lehrpersonen (24 Unterrichtseinheiten, auch als SCHILF oder SCHÜLF buchbar) sowie ausgearbeitete Materialien (1. bis 4. Schulstufe) die sie ohne große Vorbereitung direkt im Unterricht umsetzen können.



### Zusatzmodule „Gesund Aufwachsen in Vorarlberg“

Neben einer kostenlosen Fortbildung (4 Tage, 24 UE) zum Lebenskompetenzprogramm „Gemeinsam stark werden“ stehen seit Juli 2019 zusätzlich noch kostenlose Zusatzfortbildungen zu den Themen „Bewegung“, „Ernährung“, „Gewaltprävention“, „Digitale Medien“, „Kinder in belastenden Situationen“ und „Sexualpädagogik“ für die Ausrollung zur Verfügung.

Die Zusatzmodule werden in enger Kooperation mit der Pädagogischen Hochschule Vorarlberg ausgeschrieben, sind aber auch als SCHILF (Schulinterne Fortbildung) oder SCHÜLF (Schulübergreifende Fortbildung) buchbar

#### MODUL - BEWEGUNG

In dieser Fortbildung erhalten die Teilnehmer\*innen neben neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen eine Vielzahl von praxiserprobten Ideen, Spiele und Unterrichtseinheiten, welche die Bewegungsfreude der Kinder anregen. Mit dem Basismodul Bewegung wollen wir den Lehrerinnen und Lehrern eine über ihre Ausbildung hinausgehende Unterstützung für die Planung und Umsetzung von Bewegungsimpulsen geben, die auch während des täglichen Unterrichts und in den Pausen einsetzbar sind. Dabei haben wir darauf geachtet, dass die Einheiten und Übungen mit wenig Materialien durchführbar sind.



#### MODUL - ERNÄHRUNG

(in Zusammenarbeit mit aks - Gesundheit GmbH)

Die Pädagog\*innen erfahren in dieser Fortbildung, wie wir unserem Körper alles geben können, was er braucht und dabei weder auf Geschmack, noch Genuss verzichten müssen. Sie erhalten außerdem Informationen und Arbeitsmaterialien, mit denen sie im Unterricht Ernährungsschwerpunkte erarbeiten und einfache, gesunde und schmackhafte Gerichte zaubern können. Mit unterschiedlichen Spielen, Versuchen und Aktivitäten wird den Kindern die gesunde Ernährung spielerisch nähergebracht.



## MODUL – GEWALTPRÄVENTION & KONFLIKTKOMPETENZ

(in Zusammenarbeit mit der Bildungsdirektion)

Im Modul „Gewaltprävention & Konfliktkompetenz“ geht es darum, unterschiedlichen Formen von Gewalt wie Ausgrenzung, verbalen und körperlichen Grenzüberschreitungen, Diskriminierungen etc. gezielt vorzubeugen. Kinder sollen lernen mit Konflikten, Aggressionen und Wut konstruktiv umzugehen und sie sollen erkennen, wie sie sich vor Gewalt schützen können. Zudem sollen das respektvolle Miteinander, die Toleranz gegenüber der Meinung anderer, sowie eine gelingende Kommunikation im Schulalltag gefördert werden.



## MODUL – DIGITALE MEDIEN

Die Pädagog\*innen bekommen Einblick in die weite Welt der (digitalen) Medien und erfahren, was die Faszination für Kinder und Jugendliche ausmacht. Außerdem werden Übungen, Videos und Materialien zu den Themen Recht am eigenen Bild, sicheres Passwort, Regeln im Internet, Cybermobbing, angenehme und unangenehme Seiten im Internet uvm. vorgestellt, die einfach im Unterricht umgesetzt werden können. Die Schüler\*innen sollen sich dabei mit Medienkonsum und dessen Chancen und Gefahren kritisch auseinandersetzen.



## MODUL – KINDER IN BELASTENDEN SITUATIONEN

Pädagog\*innen sind, durch den täglichen Kontakt mit ihren Schüler\*innen, wichtige Bezugspersonen und erkennen Problemsituationen, Risiken und Veränderungen in der Regel relativ früh. Sie können somit einen wertvollen Beitrag zur Gesundheitsförderung und zur Prävention leisten, indem sie Kindern eine vertrauensvolle Beziehung anbieten und bei Bedarf entsprechende Hilfe vermitteln. Diese Fortbildung soll Lehrkräfte in ihrer wertvollen und oft herausfordernden Arbeit unterstützen, um in belastenden Situationen adäquat reagieren zu können.



## MODUL - SEXUALPÄDAGOGIK

(in Zusammenarbeit mit love.li)

Im Rahmen dieser Fortbildung erhalten Lehrpersonen Basiswissen über die sexualpädagogische Theorie und Praxis im Kontext von Volksschulen. Sie lernen bewährte Methoden zur Vermittlung von altersangemessener Körper- und Sexualaufklärung, die Förderung von Körpersicherheit und Selbstbewusstsein, Kommunikationsfähigkeit im Bereich von Beziehung und Sexualität, kennen.



# ERFAHRUNGEN AUS DER UMSETZUNGSPHASE

Im Rahmen der Evaluation hat sich gezeigt, dass die Stärke des Programms darin liegt, dass die Zusatzmodule aufbauend auf dem Basisprogramm „Gemeinsam stark werden“ eine didaktisch gut aufbereitete, kurze, informative Fortbildung sind, deren Inhalte und Übungen sich in der Praxis gut in den Volksschulalltag integrieren lassen.

Dies entspricht auch dem Setting-Ansatz der WHO, welcher besagt, dass Gesundheitsförderung in der Lebenswelt der Menschen stattfinden soll (Schneider, 2017, S. 229-230). Durch professionelle Schulung der Lehrpersonen wird dies gewährleistet.

## Qualität der Fortbildung:

80% der befragten Personen gaben an, weitere Fortbildungen von Gesund Aufwachsen besuchen zu wollen und fast alle Personen sind der Überzeugung, dass die Umsetzung der Fortbildungsinhalte gesundheitsförderndes Verhalten der Kinder positiv beeinflussen.

Insbesondere die Praxisnähe wurde von den Teilnehmer\*innen positiv hervorgehoben. Dies ist mit Sicherheit auch darauf zurückzuführen, dass bei der Entwicklung von Gesund Aufwachsen Volksschulpädagog\*innen mitbeteiligt waren und insbesondere ihr praktisches Know-how eingebracht haben.

Die Teilnehmer\*innen gaben außerdem an, dass sie sich in der Umsetzung von Gesund Aufwachsen sicher fühlen. Dies zeigt, dass die Fortbildung den Bedürfnissen der Pädagog\*innen entspricht und sie dabei unterstützt, das Gelernte in ihren Unterricht zu integrieren.

## Anwendbarkeit der Materialien:

*„Tolles Material, gut geschulte Vortragende, super Beispiele aus der Praxis, ...“*

Die Ergebnisse der Evaluation zeigen auch, dass die Referent\*innen als fachlich kompetent erachtet werden und dass es ihnen gelingt, Theorie und Praxis gut miteinander in Verbindung zu bringen.

Sehr positiv erwähnt wurde, dass die Materialien kindgerecht, gut strukturiert und praxisnah sind. Dies lässt sich wiederum darauf zurückführen, dass in der Ausarbeitung der Materialien Volksschulpädagog\*innen involviert waren, welche die Anforderungen der Materialien an den Schullalltag aus erster Hand bewerten können. Insbesondere die Anschaulichkeit der kindgerechten Materialien wurde positiv bewertet.

## Relevanz der Inhalte:

*„Gute Informationen und Hintergrundwissen sowie praxisrelevante und -taugliche Materialien“*

Die in den Fortbildungen vermittelten Inhalte werden vom überwiegenden Teil der Lehrpersonen als praxisrelevant eingestuft. Insbesondere die Themen „Kinder in belastenden Situationen“, Gewaltprävention & Konfliktkompetenz“ und „Digitale Medien“ werden als „im Moment besonders aktuelle Herausforderungen im Alltag der Volksschulen genannt.“

Auf die Frage „Welche Themen/Fortbildungen wären für Sie noch interessant?“ wird neben diesen drei Themenbereichen auch noch das Thema „Sexualpädagogik“ genannt. Dies hängt u.a. auch damit zusammen, dass der Aspekt von pornografischen Inhalten auf Smartphones im Volksschulbereich immer häufiger zur Herausforderung wird. Andererseits hängt es aber auch damit zusammen, dass das Angebot an sexualpädagogischen Workshops (z.B. durchgeführt von love.li) nicht ausreichend ist. So wird sich love.li im Laufe des nächsten Schuljahres komplett aus dem Volksschulbereich zurückziehen.

## Zeitliche Rahmenbedingungen:

*„Es braucht ganz einfach mehr zeitliche Ressourcen, da wir mit den verpflichtenden Fortbildungen (digitale Grundbildung/neuer Lehrplan) und der momentanen Personalknappheit kaum dazu kommen“*

Die Evaluationsergebnisse zeigen deutlich, dass mangelnde zeitliche Ressourcen, die kontinuierliche Überlastung und die bereits ohnehin verpflichtenden Fortbildungen eine Herausforderung für viele Pädagog\*innen darstellten. So ist es den Teilnehmer\*innen z.B. auch wichtig, dass ihre Stunden bei einem Fortbildungsbesuch nicht von einer anderen Lehrperson supliert werden müssen. Sowohl privat als auch beruflich scheinen die Lehrpersonen zeitlich stark beansprucht zu sein.

# ERFAHRUNGEN AUS DER UMSETZUNGSPHASE

## Resümee:

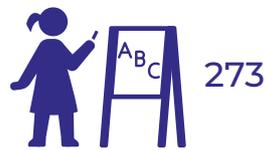
Trotz der herausfordernden Rahmenbedingungen zeigt sich, dass das Programm „Gesund Aufwachsen in Vorarlberg“ von den PädagogInnen im Volksschulbereich äußerst positiv beurteilt wird. Pädagog\*innen, die an Fortbildungen teilgenommen haben, empfehlen diese uneingeschränkt weiter.

*„Da viele Ansätze spielerisch erarbeitet und somit im Alltag integriert werden können. Praktisch anzuwenden, anschaulich und begründet argumentiert. Bestätigung für mich als Lehrperson, wie und mit welcher Einstellung ich in bestimmten Situationen handle.“*

Dennoch ist es seit Ausbruch der Pandemie trotz intensiver und vielfältiger Bewerbungsmaßnahmen nach wie vor recht schwierig, Lehrpersonen für die Anmeldung zu den Fortbildungen zu motivieren. Auf Nachfrage bei den Direktor\*innen und Pädagog\*innen wird nicht an der Notwendigkeit und Sinnhaftigkeit des Basismoduls und der 6 Zusatzmodule gezweifelt. Die Einführung und Umsetzung der vom Ministerium geforderten „digitalen Grundbildung“ bzw. der „neue Lehrplan“ machen aber eine Teilnahme an den Fortbildungen im Moment aus Ressourcengründen nahezu unmöglich. Zusätzlich stellt die „dünne Personaldecke“ die Schulen und Pädagog\*innen täglich vor große Herausforderungen.

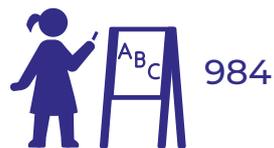
## Basismodul „Gemeinsam stark werden“:

Mit 31.12.2023 haben insgesamt 273 Pädagog\*innen aus 68 unterschiedlichen Volksschulen das Basismodul „Gemeinsam stark werden“ (24 UE) absolviert und setzen die Inhalte mit den bereitgestellten Materialien im täglichen Unterricht um.

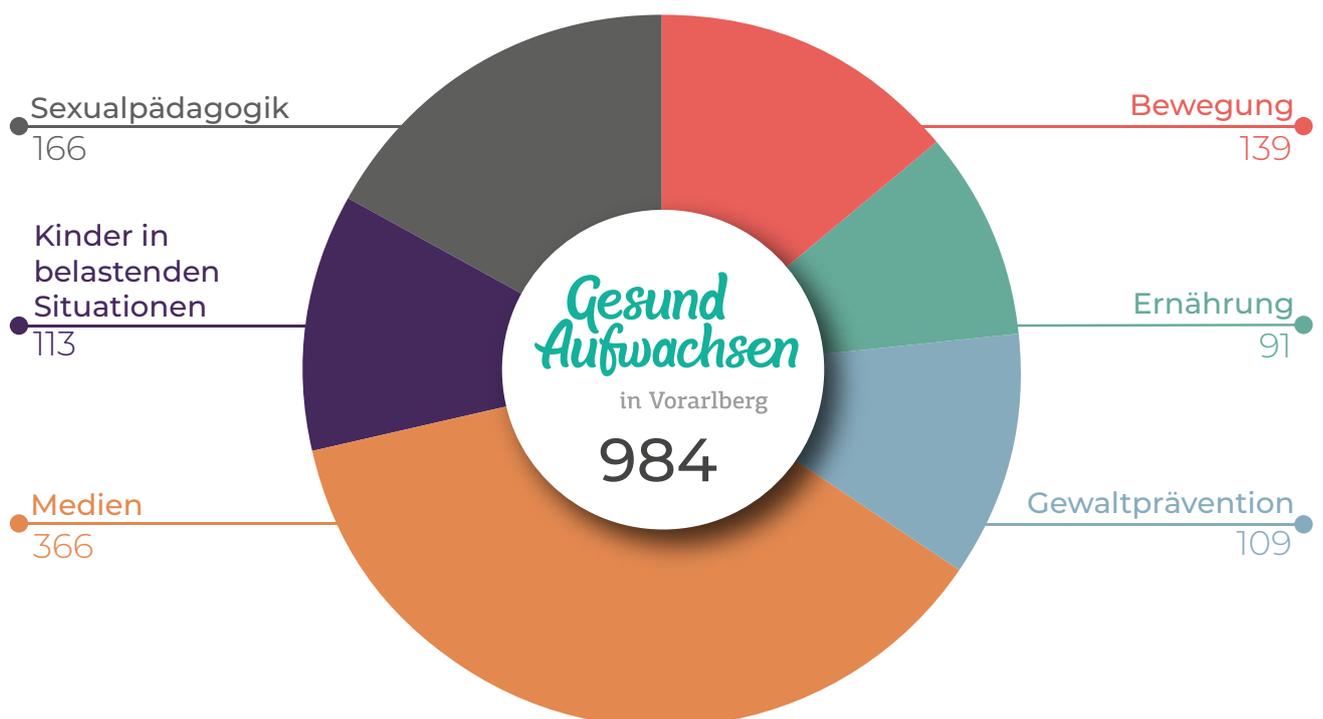


## Zusatzmodule:

Mit 31.12.2023 haben insgesamt 984 Pädagog\*innen aus 122 unterschiedlichen Volksschulen eines oder mehrere der 6 verschiedenen Fortbildungsmodule (Bewegung, Ernährung, Gewaltprävention & Konfliktkompetenz, Digitale Medien, Kinder in belastenden Situationen, Sexualpädagogik) absolviert.



Nach Zusatzmodulen aufgegliedert ergibt sich folgendes Bild:





STIFTUNG MARIA EBENE  
**SUPRO**

Gesundheitsförderung und Prävention  
Am Garnmarkt 1  
6840 Götzis  
supro.at  
info@supro.at  
05522 54941