

## Die Entstehung

Das Programm „Ich bin ich“ wurde von 1995 bis 1999 von der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald erarbeitet und erprobt.

Von 2000 bis 2005 konnte es an 13 Schulen Niedersachsens und Nordrhein-Westfalens in Kooperation mit der BARMER implementiert und evaluiert werden.

In Anlehnung an Antonovskys "Salutogenese", die das Wohlbefinden als wesentlichen Indikator von Gesundheit hervorhebt und im wissenschaftlichen Diskurs mehr als einmal die Frage formuliert, welche Kompetenzen und Ressourcen ein Mensch haben muss um trotz schädlicher Umwelt gesund zu bleiben, versteht sich das Programm als Anstoß zu neuen Wegen.

Es erwies sich als äußerst erfolgreich, jedoch wurden auch die Grenzen deutlich sichtbar, sodass es nötig war, die Kinder schon vor Schulantritt mit dem Programminhalt vertraut zu machen.

Seit 2005 wird es in modifizierter Form für Kindergärten erprobt und soll nun auch in Sachsen in den Alltag der KiTas integriert werden.

Neben den kindlichen Bedürfnissen und ihrem Einbeziehen in Entscheidungsprozesse, die ihnen im Sinne des Kohärenzgedankens das Gefühl der Vertrautheit und Richtigkeit ihrer Bemühungen vermitteln, müssen Kinder gestärkt werden, damit sie den Anforderungen des neuen Lebensabschnittes und der Rolle "Schulkind" gewachsen sind.

PISA-Studie  
+  
ungleiche Bildungschancen  
+  
Bildung im Brennpunkt  
von Politik und Wirtschaft  
+  
Leistungsprinzip  
+  
Kinderarmut  
+  
Eliteförderung

= Wo bleibt das Glück?  
Kann Glück eine Bildungsdimension  
sein?

### Infos unter:

Prof. Dr. Christina Krause:  
ckrause@uni-goettingen.de

Ansprechpersonen der Hochschule  
Mittweida/Fakultät Soziale Arbeit:

Prof. Barbara Wedler  
03 432 248 694  
(Sprechzeiten dienstags 12:00-13:00 Uhr)  
wedler@hs-mittweida.de

Sylvia Eienkel  
sylvia.eienkel@hs-mittweida.de

KINDER  
BEGREIFEN DIE WELT  
AUF IHRE WEISE



## Das Ich-bin-ich-Programm

Gesundheitsförderung  
durch Selbstwertstärkung  
in Kindergärten und Schule

## Was bedeutet „Ich bin ich“?

Erhalt und Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern wird zum Ziel des Programmes, denn nur wer über ein ausreichendes Selbstwertgefühl als wichtigste Widerstandressource verfügt, kann gesund lernen.

Als Schwerpunkte für den Selbstwert setzt das Programm neben der Selbstreflexion des eigenen Handelns auch die Interaktion und Kommunikation mit anderen, die Förderung des Körperbewusstseins, die Freizeitgestaltung, sowie die gesunde Ernährung.

In den Schulen wurden Gesundheitsstunden eingeführt, die die Kinder über die gesamte Vor- und Grundschulzeit begleiten und aufeinander aufbauend kontinuierlich ein Schaden vermeidendes und Nutzen erweiterndes Wissen für das Kind bereitstellen, wie es sich und seine Umwelt gesund erleben kann.

## Aufbau und Inhalt

Das Programm orientiert sich an einem modernen theoretischen Konzept und umfasst acht aufeinander aufbauende Module, wobei jedes Modul aus etwa zwei bis sechs Einheiten bzw. Tagen besteht, die jeweils einen Zeitaufwand von ein bis zwei Stunden erfordern.

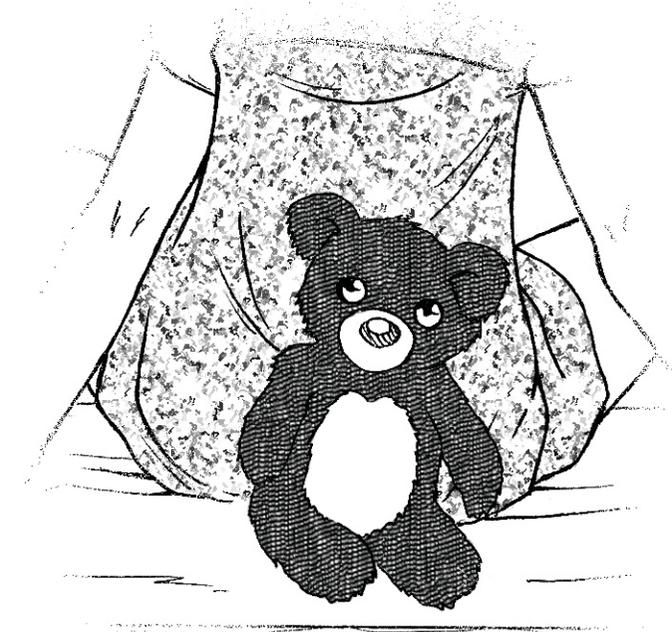
### Der Modulare Aufbau im Einzelnen

- Modul 1 – Körpererfahrung & Entspannung
- Modul 2 – Bewegung
- Modul 3 – Kommunikation
- Modul 4 – Kreatives Spiel
- Modul 5 – Selbstreflexion
- Modul 6 – Gefühle
- Modul 7 – Konflikte & Konfliktlösungen
- Modul 8 – Ernährung

Die Module sprechen wichtige Bereiche der kindlichen Entwicklung an und gestalten sich aufgrund des Wechsels aus Bewegung, Entspannung, Basteln und Malen und Gesprächen vielseitig und flexibel.

Begleitet wird das Programm, das sich an fünf- bis siebenjährige Kinder richtet, durch die beiden Maskottchen Emil und Pauline und wiederkehrende Rituale für die Gesundheitsstunden, die Erstellung einer Gesundheitsmappe, sowie eine Abschlussurkunde gestalten den Umfang des Programms.

Die Ablaufpläne für die verschiedenen Gesundheitstage, die möglichst einmal wöchentlich durchgeführt werden sollten, wurden zusammen mit Arbeitsblättern und methodisch-didaktischen Hinweisen in Buchform gebracht, sollen jedoch nur Anregungen geben und ausreichend Raum auf eigene Vorschläge und kreative Durchführungen lassen. Eine zusätzliche Qualifikation für ErzieherInnen ist nicht notwendig.



Dr. Christina Krauße  
Diplom-Pädagogin, bis 2007 Professorin für Pädagogische Psychologie und Beratung am Pädagogischen Seminar der Georg-August-Universität Göttingen