

Was Kinder stärkt – Lebenskompetenzen

Ermensee, 16. Mai 2022

Christina Thalmann

Akzent Prävention und Suchttherapie



Prävention

für Fachpersonen und Eltern

- coacht
- klärt auf
- stärkt



Suchttherapie

für Suchtbetroffene

- behandelt
- begleitet
- unterstützt



**Im Kindesalter
werden wichtige
Weichen gestellt.**

**Ziele
des
heutigen
Abends**

- Lebenskompetenzen kennenlernen
 - Auseinandersetzung mit der Stärkung der Lebenskompetenzen in der Familie
 - Austausch unter Eltern
 - Lebenskompetenzen in der Schule
-

Schule +
Elternhaus =

**GEMEINSAMES
ZIEL**

Lebenskompetenz

«Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Menschen benötigen, um mit altersgemässen Herausforderungen und Aufgaben des täglichen Lebens erfolgreich umzugehen.»

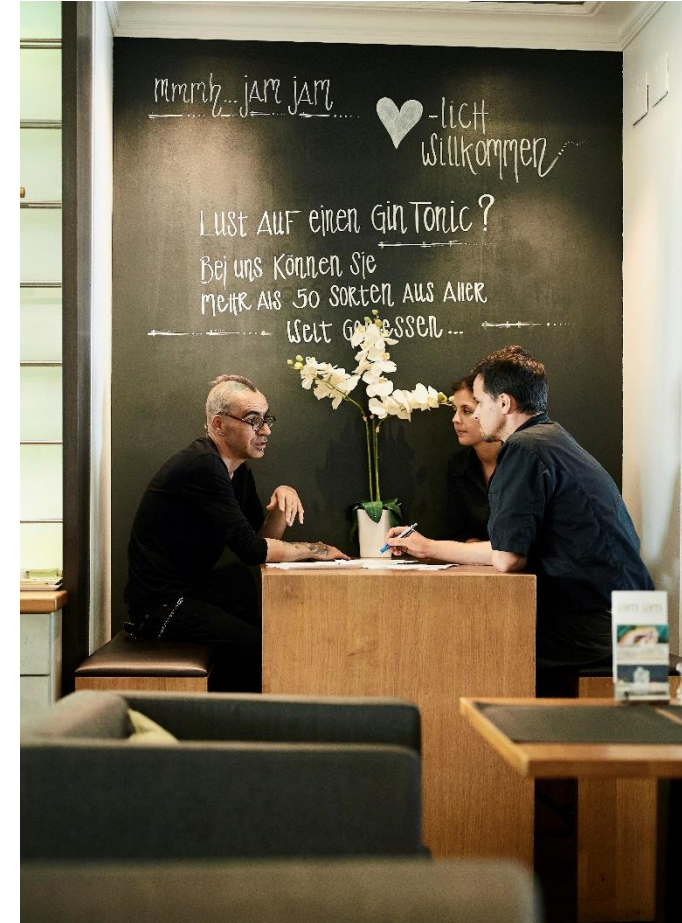
WHO, 1994



Frage an Eltern

Welche Fähigkeiten brauchen Sie in Ihrem Alltag als Mutter, Vater, Arbeitende*r, Sohn, Tochter, Freund*in, Chef*in, etc.

Überlegen Sie sich fünf Fähigkeiten.



Lebenskompetenzen

Gefühlsbewältigung

Kommunikations-
fertigkeit

Beziehungs-
fertigkeiten

Stressbewältigung

Kritisches
Denken

Empathie

Kreatives
Denken

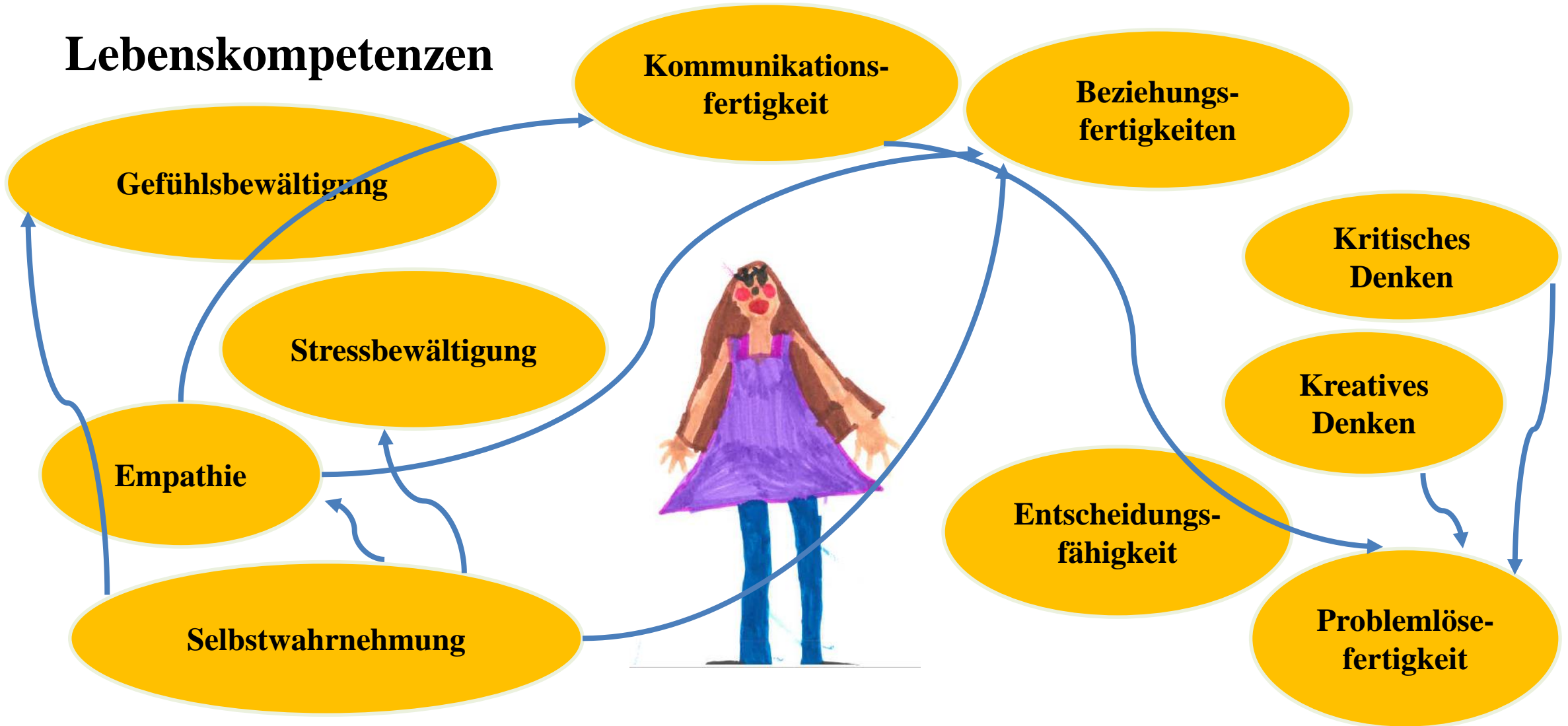
Selbstwahrnehmung

Entscheidungs-
fähigkeit

Problemlöse-
fertigkeit



Lebenskompetenzen



Quelle: WHO, Lebenskompetenzen (Bühler & Heppekausen, 2005)

Bild: Maela, 7 Jahre, 1. Klasse

Lebenskompetenz im Alltag fördern



FREIZEIT

FAMILIE

SCHULE

Wie können Eltern Kinder in ihren Lebenskompetenzen stärken?

Schlüsselwörter:

Erfahrungen *Alltag*

ermutigen *Selbstwirksamkeit*

Vorbild sein *zutrauen*

unterstützen



Familie als Lernfeld

Beispiele aus dem Alltag

Selbstwertgefühl stärken: Kindern zuhören

Frage zum Film:
Was spricht Sie an?

<https://www.youtube.com/watch?v=8qjhbH45-10>



Auf der Suche nach Übungsbeispielen im Alltag



Familie

Vorbild sein

Herausforderungen meistern

Zutrauen

bestärken

Sich wohl fühlen

Sich interessieren

Rituale erleben

Gefühle wahr- und ernstnehmen

Sich einfühlen

ZF Förderung der Lebenskompetenzen in der Familie









- Alltag schafft Gelegenheiten
 - Beziehung schafft Vertrauen
 - Zutrauen schafft Erfahrungen
 - Unterstützung schafft Sicherheit
- > Lebenskompetenzen



Blick in die Zukunft ... Future Skills

Auftraggeber:
Jacob Foundations,
Zürich

Publikation in "profil"
(1/22)

Future Skills (Zusammenfassung der Fähigkeiten)		
<p>Wissen (Analyse Ist-Zustand)</p> <p>Grundlagenwissen </p> <ul style="list-style-type: none"> - Online-Kompetenzen - Demokratieverständnis - Volkswirtschaftliche Zusammenhänge verstehen - Ökologische Zusammenhänge verstehen <p>Wissensaneignung/Verarbeitung </p> <ul style="list-style-type: none"> - Komplexe und im Überfluss vorhandene Informationen verarbeiten - Sich neues Wissen schnell aneignen - Statistiken verstehen und Risiken einschätzen - Wissenschaftliches Denken - Medienkompetenz - Akzeptierte Realitäten hinterfragen 	<p>Wollen (Definition Soll-Zustand)</p> <p>Selbst-Kompetenzen </p> <ul style="list-style-type: none"> - Eigenantrieb und Selbstverantwortung - Anpassungsfähigkeit - Introspektion und Reflexion eigener Gefühle, Bedürfnisse und Interessen <p>Explorationswillen </p> <ul style="list-style-type: none"> - Neugier - Kreativität und Fantasie - Formulierung gesellschaftlicher Ziele - Künstlerische Ausdrucksfähigkeit - Unternehmerisches Denken <p>Werte </p> <ul style="list-style-type: none"> - Bereitschaft, sich für die Gemeinschaft zu engagieren - Bereitschaft, Unbekannten einen Vertrauensvorschuss zu geben - Denken in längeren Zeitperspektiven - Verantwortung gegenüber zukünftigen Generationen - Wertschätzung nicht-materieller Ressourcen - Reflektieren/Hinterfragen gesellschaftlicher Wertvorstellungen 	<p>Wirken (Diskrepanzreduktion zwischen Ist- und Soll-Zustand)</p> <p>Umsetzung </p> <ul style="list-style-type: none"> - Praktische Fähigkeiten - Survival Skills - Handwerkliche Fähigkeiten - Gärtnerische Fähigkeiten - Technische Bastelfähigkeiten - Computer Skills - Programmierfähigkeiten - Administrative Fähigkeiten - Sich selbst organisieren können <p>Wirksamkeit </p> <ul style="list-style-type: none"> - Selbstwirksamkeit - Mut zum Fehler/Experimentierfreude - Geduld/Durchhaltevermögen - Stressresilienz <p>Sozialkompetenzen </p> <ul style="list-style-type: none"> - In der Gruppe Entscheidungen treffen - Gruppenarbeiten koordinieren - Fähigkeit, eigene Ideen, Kenntnisse und Interessen verständlich darzustellen - Fähigkeit, über Gefühle und Bedürfnisse zu sprechen

ewl energie wasser luzern Industriestrasse 6, 6002 Luzern
Telefon 0800 395 395, info@ewl-luzern.ch, www.ewl-luzern.ch



Elektroinstallateur*in

Energie ist unser Antrieb. Rund um die Uhr. Wir bei ewl energie wasser luzern sorgen mit über 300 Mitarbeitenden für Bewegung in der Region Luzern mit Strom, Gas, Wasser, Wärme, Telekommunikation und Dienstleistungen.

Braucht deine Karriere einen Energieschub? Dann komm zu uns. Vielleicht passen wir perfekt zu dir. Unsere Stärken: Wir sind engagiert, kollegial und professionell. Für unser Team in Luzern suchen wir Wirbelwinde, Sonnenscheine und stille Wasser, die uns mit ihren Kräften vorwärtsbringen. Und das täglich. Wenn du **Bestehendes hinterfragen**, **Neues wagen** und die **Zukunft gestalten willst**, dann sind wir die Richtigen für dich.

Ein Blick in die Zukunft
bringt Gelassenheit und
Vertrauen.

So kannst du bei uns wirken:

- Durchführen von Unterhalts- und Servicearbeiten an Stark- und Schwachstromanlagen in Wohn-, Industrie- und Gewerbebauten
- Termingerecht und in höchster Qualität Elektro- und Telekommunikationsinstallationen ausführen
- Erstellen von Elektroinstallationen in eigenen Werkanlagen
- Erledigen von Reparaturen und Servicearbeiten bei Kunden und in bestehenden Anlagen
- Einrichten von temporären, elektrischen Anschlüssen für Baustellen, Messen und Ausstellungen
- Mitarbeiten bei der Realisierung von FTTH Glasfaseranschlüssen

So sieht dein Profil aus:

- Du verfügst über eine abgeschlossene Beruflehre als Elektroinstallateur*in EFZ
- Du bringst Begeisterung für das Erledigen von Servicearbeiten mit und bist motiviert, bei kleineren Projekten mitzuarbeiten
- Deine selbständige, kundenorientierte und kommunikative Persönlichkeit elektrisiert alle
- Zu deinen Stärken gehören Verantwortungsbewusstsein, Belastbarkeit und Teamfähigkeit
- Dein technisches Verständnis ist hoch, ebenso dein Qualitätsbewusstsein
- Flexibles, zuverlässiges Arbeiten sowie Erfahrung im Umgang mit wechselnden Arbeitssituationen zeichnen dich aus
- Du bist im Besitz eines PW-Führerscheins

So sieht unser Angebot aus:

- Interessantes und abwechslungsreiches Aufgabengebiet mit hoher Eigenverantwortung
- Gezielte und sorgfältige Einführung durch ein kollegiales Team
- Attraktive, familienfreundliche Anstellungsbedingungen
- Zentral gelegener Arbeitsort mit moderner Infrastruktur

Deine Fachauskunft

Oliver Allemann, Leiter Elektroinstallationen, 041 369 44 74, oliver.allemann@ewl-luzern.ch

Dein Bewerbungskontakt

Überzeugt dich unsere Energie? Dann freuen wir uns über deine Bewerbung via Homepage oder personal@ewl-luzern.ch

[ewl-luzern.ch/jobs](https://www.ewl-luzern.ch/jobs)

Beispiele aus dem Alltag

Selbstwertgefühl stärken:
Konstruktive Kritik

Frage zum Film:
Was spricht Sie an?

<https://www.youtube.com/watch?v=OVSe-lzJ2WU>



Auf der Suche nach Übungsbeispielen im Alltag













FREIZEIT







Naturerlebnisse erfahren
Offline-Zeiten erleben
Freundschaften pflegen
Freie Zeit fürs Spiel geniessen
Herausforderungen meistern
Leidenschaften entdecken
Erfolgserlebnisse erfahren
Selbstwirksam sein





50 Dinge, die man mit 12 Jahren erlebt haben sollte

ABENTEURER











-  1. Einen Baum hochklettern
-  2. Einen Hügel herunterrollen
-  3. In der Wildnis zelten
-  4. Eine Höhle bauen
-  5. Stein auf See springen lassen
-  6. Im Regen herumrennen
-  7. Drachen steigen lassen
-  8. Fisch mit einem Netz fangen
-  9. Apfel direkt vom Baum essen
-  10. Brennball spielen

ENTDECKER



-  11. Schneeballschlacht
-  12. Schatzsuche am Strand
-  13. Matschkuchen backen
-  14. Staudamm bauen
-  15. Schlittenfahren
-  16. Jemanden im Sand verbuddeln









-  17. Schneckenrennen
-  18. Auf einem Baum balancieren
-  19. Schaukeln
-  20. Auf einer Matschbahn rutschen

WALDLÄUFER











-  21. Wilde Blaubeeren essen
-  22. Blick in hohlen Baum werfen
-  23. Einsame Insel besuchen
-  24. Das Gefühl haben, zu fliegen
-  25. Auf einem Grashalm flöten
-  26. Fossilien suchen
-  27. Sonnenaufgang beobachten
-  28. Einen Berg besteigen
-  29. Hinter einen Wasserfall gelangen
-  30. Einen Vogel füttern

SPURENSUCHER

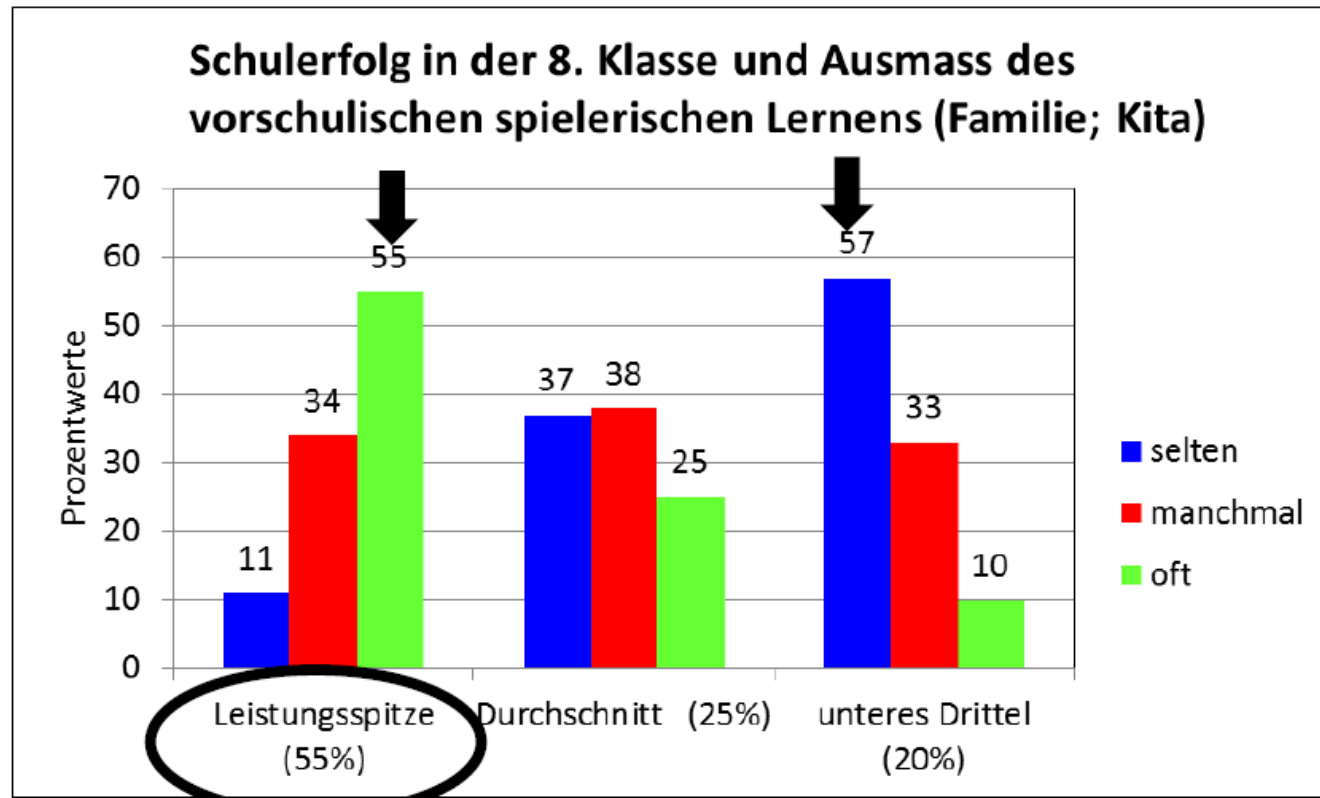
-  31. Käfer fangen
-  32. Froschlaich suchen

-  33. Schmetterling mit einem Netz fangen
-  34. Tierspuren verfolgen
-  35. Erkunden, was sich im Teich befindet
-  36. Eine Eule rufen
-  37. Tiere eines Sees untersuchen
-  38. Vogel aufpäppeln
-  39. Krabbe fangen
-  40. Nachtwanderung

FORSCHER

-  41. Pflanz es, lass es wachsen, iss es
-  42. Wild schwimmen gehen
-  43. Mit einem Floß fahren
-  44. Ein Feuer ohne Streichhölzer machen
-  45. Mit Karte und Kompass unterwegs
-  46. Klettern
-  47. Auf einem Feuer kochen
-  48. Sich abseilen
-  49. Einen Geocache finden
-  50. Auf einem Fluss paddeln

- **Empirische Tatsache II: Die spielerische (frühe) Förderung fördert langfristig den Schulerfolg!**



Längsschnittstudie **Frühlesen und Frührechnen als soziale Tatsachen, 1995 bis 2008** mit N=400 Kindern in 12 Kantonen

Spielverhinderung in der Familie (nach M. Stamm)

- **"Spielhemmer"**: Durchgetaktete Strukturierung des Alltags; risikoscheu
 - **Überbehütete Sicherheitskultur**:
Nichtunterscheidung zwischen Risiken und Gefahren
- **Auswirkungen**: (a) Kinder kommen durch zu viel Nähe zu kurz, (b) werden unselbständig und um Lernerfahrungen gebracht, (c) können nicht am eigenen Scheitern wachsen und Grenzen austesten.

Flimmerpause Akzent: 6.-12. Juni

- Schulkinder und Familien im Kanton verzichten während einer Woche in ihrer **Freizeit** auf Bildschirmmedien
- Angemeldete Familien nehmen an Verlosung von attraktiven Preisen teil



mitmachen, anmelden
und gewinnen

Deshalb empfiehlt Pasci Schürpf eine Flimmerpause



Spielen statt gamen von Ammar Idrizi



Folgende Familien-Eintritte werden verlost

- Cityboulder
- FCL
- Gameorama
- Hallenbad oder Eisfeld Luzern
- Mooraculum Family Pass
- Schongiland
- Seilpark Pilatus
- Verkehrshaus Luzern
- Vogelwarte Sempach

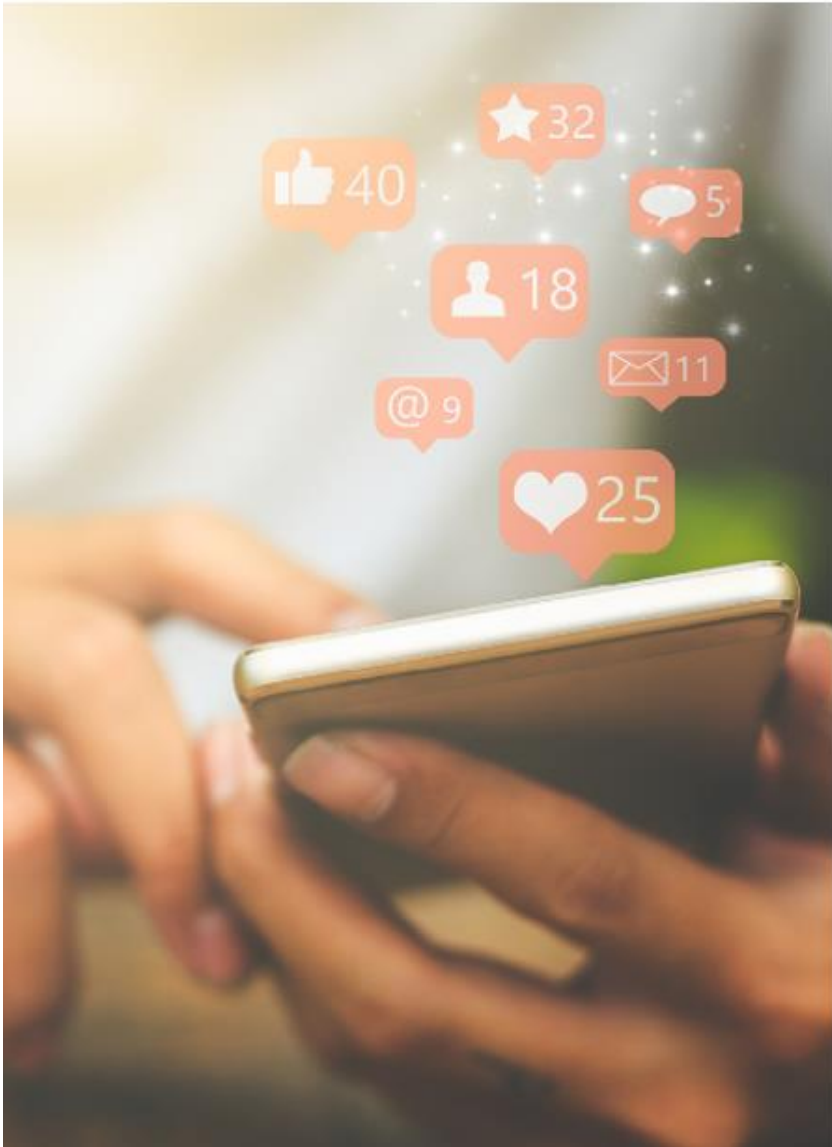
Jede angemeldete
Familie darf kostenlos
ein Heimspiel des
Handballclub Kriens –
Luzern besuchen gehen

Auf der Suche nach Übungsbeispielen im Alltag

Schule

**Primarschule
Ermensee**





Kostenlose Jugend- und Familienberatung

Mögliche Themen:

- Familiäre Herausforderungen
- Suchtverhalten
- Unterstützung bei Problemen in der Schule (Absprache mit SSA), zu Hause



Lebenskompetenzen

Gefühlsbewältigung

Stressbewältigung

Empathie

Selbstwahrnehmung

**Kommunikations-
fertigkeit**

**Beziehungs-
fertigkeiten**

**Kritisches
Denken**

**Kreatives
Denken**

**Entscheidungs-
fähigkeit**

**Problemlöse-
fertigkeit**

**Was ist Ihnen
wichtig?**





Für Eltern von
6- bis 12-jährigen
Kindern.



Wie stärke ich die psychische Gesundheit meines Kindes?

Ein Gemeinschaftsprojekt der Departemente Gesundheit und
Angewandte Psychologie, finanziert durch das BAG



Tauschen Sie sich in Kleingruppen zu verschiedenen Aussagen zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei Kindern aus.

Finden Sie eigene, passende Beispiele dazu.

Besten Dank für Ihre
Aufmerksamkeit!
Stärkende Familienmomente
wünscht herzlich

Christina Thalmann
Akzent Prävention und Suchttherapie

