



## **Praxisbeispiele: Wohlbefinden & Schutz** Zur Umsetzung des Kantonalen Kinder- und Jugendleitbildes

Das Kinder- und Jugendleitbild des Kantons Luzern zeigt die Stossrichtung der kantonalen Kinder- und Jugendpolitik auf. Nachstehende Übersicht stellt Gemeinden, Verbänden und Organisationen erprobte Praxisbeispiele vor, die sich für das Handlungsfeld «Wohlbefinden & Schutz» besonders eignen. Die Projekte sind nach Alter der Zielgruppen gegliedert. Weiter sind die Gemeinden erwähnt, die das Projekt bereits umsetzen.

### **Praxisbeispiele ab Oberstufenalter**

#### **Body Talk Workshop / Sekundarstufe / Wauwil**

Zielgruppen von Body Talk PEP sind Sekundarschulklassen. Erfahrene Fachpersonen von «Prävention Essstörungen Praxisnah» (PEP) diskutieren mit Jugendlichen Aspekte psychischer Gesundheit, wie der Umgang mit Gefühlen allgemein und im Zusammenhang mit Essen und Bewegung. Die Jugendlichen sprechen über Körperwahrnehmung und Selbstwertgefühl. Sie setzen sich dabei kritisch mit Schönheitsnormen im persönlichen und sozialen Umfeld auseinander. Der Workshop wird von der Volksschulbildung (DVS) finanziell unterstützt.

#### **Gorilla Tagesworkshop / Sekundarstufe / Emmen, Eschenbach, Kriens**

Zielgruppe der Gorilla-Tagesworkshops der Stifft Foundation sind bis 100 Lernende eines Sekundarschulhauses. An den eintägigen Workshops werden Ernährung, Bewegung und nachhaltiger Konsum in Verbindung mit Feestyle-Sportarten altersgerecht thematisiert. Die begleitenden, bewegungsfördernden Workshops bieten Zugang zu Sportarten wie Footbag, Breakdance, Capoeira, Frisbee, Streetskate und Slalom-Longboard. Ein Kochatelier mit Ernährungstheorie rundet den Tag ab. Der Tagesworkshop wird von der Volksschulbildung (DVS) finanziell unterstützt.

#### **Luegsch – Jugendschutz Alkohol in der Gemeinde / Jugendliche, junge Erwachsene / 37 Gemeinden im Kanton Luzern**

Das Projekt «Luegsch - Jugendschutz Alkohol in der Gemeinde» von Akzent Prävention und Suchttherapie wird über ein Netzwerk von Veranstaltenden, Jugendarbeit, Behörden und Gastronomie implementiert. «Luegsch» unterstützt Gemeinden mit Workshops, Schulungen aber auch Tools wie Checklisten und Merkblättern praxisnah und nach Bedarf. Der Jugendschutz Alkohol wird pragmatisch umgesetzt und über eine lokale Projektleitung nachhaltig verankert. Die Durchführung von «Luegsch» ist für Gemeinden kostenlos.

**Gleichgeschlechtliche Liebe leben / 1. Sekundarstufe / Büron, Emmen, Entlebuch, Hasle, Hitzkirch, Horw, Kriens, Luzern, Malters, Meggen, Nottwil, Wolhusen**

«Gleichgeschlechtliche Liebe leben» von S&X Sexuelle Gesundheit Zentralschweiz ist eine Unterrichtseinheit zu Homo- und Bisexualität für die erste Sekundarstufe. Sie bietet Jugendlichen einen direkten und lebensnahen Zugang zum nach wie vor tabuisierten Thema Homosexualität. Eine Gruppe von Lesben, Schwulen sowie Eltern von bisexuellen oder homosexuellen Frauen und Männern besucht eine Schulklasse. Die Besuchenden erzählen aus ihrem Leben, vermitteln Informationen, diskutieren übers Anderssein und stellen sich den Fragen der Klasse. So machen sich die Lernenden im Gespräch ihr eigenes Bild zur gleichgeschlechtlichen Liebe.

**Netzwerk Frühintervention (Sensor Gemeinde) / alle Altersgruppen / Beromünster, Hildisrieden, Hitzkirch, Horw, Rain, Rickenbach, Rothenburg, Wauwil**

«Sensor Gemeinde» vernetzt mögliche Akteurinnen und Akteure der Frühintervention. Gemeinsam wird erhoben, wer in der Gemeinde mit gefährdeten Kindern und Jugendlichen zu tun hat und wo Frühintervention nötig ist. Das Netzwerk Frühintervention stellt sicher, dass die richtige Person frühzeitig und richtig reagiert. Akzent Prävention und Suchttherapie begleitet die Akteurinnen und Akteure beim Aufbau oder der Anpassung dieses Netzwerkes in der Gemeinde. Die Durchführung von «Sensor – erkennen und handeln» ist für Gemeinden kostenlos.

**Netzwerk Prävention (Kompass) / alle Altersgruppen / Beromünster, Egolzwil, Escholzmatt, Geuensee, Hildisrieden, Hitzkirch, Horw, Menznau, Rain, Rickenbach, Wauwil**

In den Gemeinden handeln verschiedene Organisationen und Vereine präventiv. «Kompass» bringt diese zusammen. Nach der partizipativen Bedarfserhebung wird ein Massnahmenplan erstellt. Regelmässige Absprachen werden gesichert. Akzent Prävention und Suchttherapie begleitet den gesamten Prozess und bringt Erfahrungen anderer Gemeinden mit ein. Die Durchführung von «Kompass – Prävention positionieren und ausrichten» ist für Gemeinden kostenlos.

**Praxisbeispiele ab Pirmarschulalter**

**Lebenskompetenzen – Bausteine zur psychischen Gesundheit / 5. - 6. Klasse / Grosswangen, Luzern**

Zielgruppen des Projektes «Lebenskompetenzen» sind 5. und 6. Klassen. Die Weiterbildung für Lehrpersonen wird von der PH Luzern, Zentrum Gesundheitsförderung angeboten. Die Lehrpersonen lernen praktische Bausteine wie «Mein Profil - meine Stärken» oder «Mentale Stärke entwickeln» kennen und im Schulalltag anwenden. Mithilfe dieser Themen entwickeln Schülerinnen und Schüler eine Reihe von Lebenskompetenzen, welche ihnen im Hinblick auf den Übertritt in die Sekundarstufe Selbstvertrauen und Sicherheit geben. Die Klassengemeinschaft wird durch lebendige Arbeits- und Sozialformen gestärkt. Die Weiterbildung wird von der Volksschulbildung (DVS) finanziell unterstützt.

**Krass Prävention – Workshop zur Gewaltprävention / ab 6. Klasse / Eschenbach, Hochdorf, Luzern, Wauwil, Willisau**

Das Projekt «Krass - Prävention» richtet sich an Kinder und Jugendliche der 6. - 9. Klasse in Schulen, sozialpädagogischen Institutionen und der Jugendarbeit. Die durch ein externes Projektteam geleiteten theaterpädagogischen Workshops kreieren einen Experimentier- raum. In der Gruppe werden für brisante Konfliktsituationen unterschiedliche Lösungsstrategien durchgespielt. Durch diese Erfahrungen sollen Jugendliche zukünftig Lösungen besser erkennen, verantwortungsbewusst handeln und sich angemessen schützen können. Zur Vor- und Nachbereitung zusammen mit einer erwachsenen Bezugsperson steht umfangreiches Material zur Verfügung. Der Workshop wird von der Volksschulbildung (DVS) finanziell unterstützt.

**Sexualpädagogische Klassenunterstützung / ab 5. Klasse / über 50 Gemeinden im Kanton Luzern**

Die sexualpädagogische Klassenunterstützung von S&X Sexuelle Gesundheit Zentral- schweiz kommt für einige Lektionen in die Klasse. Auf diese Weise erfahren Kinder ab der 5. Klasse mehr über Körper, Liebe und Beziehung, Schwangerschaftsverhütung, Sexualität, HIV und andere sexuell übertragbare Infektionen. Eine Sexualpädagogin und ein Sexualpä- dagoge besuchen jeweils eine Schulklasse und arbeiten mit den Jugendlichen in geschlech- tergetrennten Gruppen. Dabei stehen ein Schwerpunktthema sowie die Fragen der Lernen- den im Zentrum. Die Klassenunterstützung wird von der Volksschulbildung (DVS) finanziell unterstützt.

**Chili Training – Stark im Konflikt / Primaschule bis Oberstufe / Hasle, Kriens, Schötz, Schüpfheim**

Das Projekt «Chili Training» des Schweizerischen Roten Kreuzes richtet sich an ganze Schulen oder einzelne Klassen. Es hilft Meinungsverschiedenheiten gemeinsam zu klären, Streitereien frühzeitig vorzubeugen und den Klassengeist zu fördern. Durch Beispiele aus dem (Schul-)Alltag, in Rollenspielen und mit Übungen werden Vertrauen, Einfühlungsver- mögen und gewaltfreie Kommunikation erlebbar gemacht. Kinder und Jugendliche lernen, Konfliktsituationen zu erkennen und gemeinsam Lösungen zu entwickeln.

**Mein Körper gehört mir! – Wanderausstellung / 2.- 4. Klasse / Adligenswil, Ballwil, Buchrain, Ebikon, Eschenbach, Escholzmatt, Grosswangen, Hitzkirch, Hochdorf, Horw, Inwil, Luzern, Meggen, Root, Schüpfheim, Triengen, Wolhusen**

Die Wanderausstellung «Mein Körper gehört mir!» von S&X Sexuelle Gesundheit Zentral- schweiz ist ein interaktiver Parcours zur Prävention von sexuellen Übergriffen an Kindern. Die Ausstellung wird in der jeweiligen Schule bzw. Gemeinde aufgestellt. Eine externe Fachperson führt Kinder der 2.- 4. Klasse durch die Spielstationen. Die Gruppen erhalten kindgerechte Informationen zum Thema und werden in ihrem Selbstbewusstsein gestärkt. Zur Ausstellung gehört eine Informationsveranstaltung für Lehrpersonen, Schulsozialarbei- tende und die Schulleitung sowie ein Elternabend für interessierte Eltern. Die Wanderaus- stellung wird von der Volksschulbildung (DVS) finanziell unterstützt.

### **Echt stark! – ein Tanzprojekt zum Thema Heldinnen und Helden / Primarschule / Luzern, Reiden, Schötz, Sursee**

Die Projektwoche «Echt stark!» ist ein Tanzprojekt zum Thema Heldinnen und Helden für zwei und mehr Schulklassen. Die Projektwoche von SchuKuLu ist vielfältig, bewegungsinintensiv, spricht Mädchen und Jungen gleichermaßen an und soll den Zusammenhalt unter den Kindern stärken. Beim Erlernen des Abenteueranzes zeigen die Kinder ihre Kraft und Geschicklichkeit zu mitreissender Musik. Die Klassen besuchen den Unterricht zuerst einzeln. Danach proben sie gemeinsam für die Schlusspräsentation vor weiteren Lernenden oder Eltern.

### **Stärke statt Macht / Primarschule / Nebikon**

Zielgruppe des Projektes «Stärke statt Macht» sind alle Lernenden eines Schulhauses ab Kindergartenalter. Das Projekt findet in Zusammenarbeit mit dem Schweizerischen Institut für Gewaltprävention statt. Dabei werden «Grenzen respektieren» und «Konflikte lösen» zu Kernthemen erklärt, die die Schulhauskultur stärken. Eine externe Fachperson schult Lernende und das Schulhausteam in Selbstwahrnehmung und Selbstbehauptung. Codes wie «der innere Schiedsrichter» oder «fairen Kämpfen» dienen dabei der gemeinsamen Verständigung im Alltag.

## **Praxisbeispiele ab Kindergartenalter**

### **Znüni-Mäart / Kindergarten bis Oberstufe / über 30 Gemeinden im Kanton Luzern**

Mit Unterstützung der Fachstelle Gesundheitsförderung Kanton Luzern richten Schulen den «Znüni-Mäart» als festes Angebot ein. Beim «Znüni-Mäart» werden mindestens einmal pro Woche gesunde Produkte zu einem günstigen Preis angeboten. Durch das Betreiben eines eigenen «Znüni-Mäarts» setzen sich Kinder und Jugendliche mit einer ausgewogenen, zahnschonenden und vorwiegend saisonalen Ernährung auseinander.

### **Spielzeugfreier Kindergarten / Ebikon, Hochdorf, Luzern, Meggen, Oberkirch, Reiden, Rotkreuz, Wauwil**

Im Projekt «spielzeugfreier Kindergarten» von Akzent Prävention und Suchttherapie wird für 8-12 Wochen das Spielzeug weggeräumt. Die Kinder müssen sich als Gruppe in der ungewohnten Situation einleben und entwickeln eigene Spielideen und Spielmaterialien. Sie erfahren ihre Selbstwirksamkeit neu. Die Lehrpersonen werden durch eine Kindergartenlehrperson mit langjähriger Projekterfahrung bei der Vorbereitung und Durchführung des Projektes, unter anderem bei der Elternarbeit, unterstützt. Die Durchführung des Projekts «spielzeugfreier Kindergarten» ist für Gemeinden kostenlos.

### **Peacemaker / Kindergarten bis Primarschule / Ebikon, Emmen, Grosswangen, Luzern**

Beim Programm «Peacemaker» des NCBI (National Coalition Building Institute) setzt sich die ganze Schule langfristig mit dem Thema «Frieden» auseinander. In Projektwochen schärfen Lernende und Lehrende den Blick für verschiedene Arten von Gewalt, die an der eigenen Schule vorkommen. Die Schulhauskultur wird diskutiert. Die Klassen wählen Schülerinnen und Schüler zu Peacemakern. Diese lernen, wie sie bei Streitigkeiten auf dem Pausenplatz eingreifen und schlichten können. Sie lernen, mit kühlem Kopf die Lage zu entspannen.

### **Baby watching / Kindergarten / Luzern Würzenbach**

Beim «Baby watching» der Schulunterstützung Stadt Luzern besuchen ein/e Mutter/Vater mit ihrem Baby regelmässig einen Kindergarten. Die Kindergartenkinder erleben während der Dauer eines Jahres, wie das Baby von Woche zu Woche wächst, bis es frei laufen kann. Sie machen sich dabei Gedanken über die Bedürfnisse des Säuglings und dessen Eltern. Über angeleitete Beobachtungen lernen sie, sich in Emotionen und Motivationen von Mutter/Vater und Kind immer besser einzufühlen. Dadurch können Kinder ihre Empathie- und Mentalisierungsfähigkeit stärken. Die Feinfühligkeit wird gefördert.

## **Praxisbeispiele erste Lebensjahre und Vorschulalter**

### **Purzelbaum – Bewegungsförderung / ab Vorschulalter bis Unterstufe / 37 Gemeinden im Kanton Luzern**

Kinder brauchen und lieben Bewegung. Das Projekt «Purzelbaum» der kantonalen Dienststelle Gesundheit und Sport Luzern steht für mehr Bewegung und ausgewogene Zwischenverpflegung in Kindergarten, Kindertagesstätte und Primarschule. Im Projekt erfahren Kita-Leitende und Lehrpersonen der Kinder, weshalb Bewegung für eine gesunde Entwicklung und kindgerechtes Lernen wichtig ist, wie sie die Lernumgebung bewegungsfreundlich gestalten und die Kinder in ihrem Tun unterstützen können. Die Eltern werden in Mitverantwortung gezogen. Durch verschiedene Anlässe und Medien erfahren sie, wie sie die Idee von «Purzelbaum» auch zu Hause und in ihrer Freizeit aufgreifen können.

### **Gemeinsam Essen / Bezugspersonen Vorschulalter und Schulalter**

«PEP – Gemeinsam Essen» unterstützt Teams von Tagesschulen, Schülerhorten oder Kindertagesstätten mit Weiterbildungen bei der Qualitätsentwicklung beim gemeinsamen Essen. Mit Sensibilisierungsveranstaltungen und Beratungen begleitet PEP die Teams, eine beziehungsfördernde und die psychische Gesundheit stärkende Haltung zu entwickeln und zu vertiefen. Die gemeinsame Haltung wird auf der Basis eigener Erfahrungen entwickelt. Betreuungs- und Lehrpersonen setzen sich dafür ein, dass bei Tisch alle in einer möglichst positiven Atmosphäre essen und reden können.

### **Forza! Kleine Kinder stärken / erste Lebensjahre bis Vorschulalter / Emmen, Luzern, Sursee**

Das Projekt «Forza! Kleine Kinder stärken» von Akzent Prävention und Suchttherapie richtet sich an Fachpersonen von Kindertagesstätten und Spielgruppen. Im Fokus des Projektes stehen Kinder aus suchtbelasteten oder sozial benachteiligten Familien, aber auch Kinder mit besonderen Bedürfnissen. Oft haben diese Kinder nicht die Chance, an Angeboten der Frühen Förderung teilzunehmen. Akzent berät, informiert und begleitet Fachpersonen bei ihrer Arbeit vor Ort. Die Fachpersonen werden unterstützt bei Planung, Umsetzung und Auswertung von Massnahmen zur Stärkung der Lebenskompetenzen von Kindern im Alltag. Die Durchführung von «Forza! Kleine Kinder stärken» ist für Gemeinden kostenlos.

### **Hausbesuchsprogramm / ab Geburt bis 3 Jahre / Luzern**

Das Hausbesuchsprogramm richtet sich an Eltern von Kindern ab Geburt bis 3 Jahre, welche sich in hoch belasteten Familiensituationen befinden. In diesen Familien besteht das Risiko, dass eine gesunde Entwicklung des Säuglings gefährdet ist. Durch Screenings werden Betroffene erkannt und angesprochen. Die Familien werden bis zu drei Jahren mit Beratungen und bei Bedarf Hausbesuchen durch Mütter- und Väterberaterinnen in ihren Erziehungsaufgaben unterstützt. Danach sind Anschlusslösungen mit Hausbesuchen durch interkulturelle Vermittler/innen möglich.

### **«Miges Balù» – Mütter- und Väterberatung mit interkultureller Vermittlung / ab Geburt / 78 Gemeinden im Kanton Luzern**

Die Mütter- und Väterberatung soll ein niederschwelliges Angebot für alle Eltern sein. Damit auch fremdsprachige Eltern gut informiert und in ihrer Aufgabe als Eltern gestärkt werden können, setzt «Miges Balù» auf interkulturelle Vermittler/innen und Mütterberaterinnen, die im Umgang mit Migrationsfamilien speziell geschult sind. So wird die Kommunikation zu vielen Familien erleichtert. Mit «Miges Balù» erreicht die Mütter- und Väterberatung vermehrt und über längere Zeit auch Familien mit Migrationshintergrund.

Die Liste der Umsetzungsbeispiele bildet die uns bekannten Aktivitäten im Kanton Luzern ab. Gerne nehmen wir auch Ihre Umsetzungsbeispiele auf.