

## „Gesund aufwachsen“ im Vogtlandkreis mit



Mit FREUNDE die Lebenskompetenzen der Kinder bereits im frühen Alter stärken.

### Lebenskompetent – was heißt das?

Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation (1994) ist lebenskompetent, wer sich selbst kennt und mag, mitfühlend ist, kritisch und kreativ denkt, wer kommunizieren und Beziehungen führen kann, durchdachte Entscheidungen trifft, erfolgreich Probleme löst sowie Gefühle und Stress bewältigen kann.

Wer wissen möchte, wie man diese Kompetenzen bei Kindern fördern und unterstützen kann, der sollte FREUNDE kennenlernen.

***FREUNDE sind kostbar, weil man sie nicht kaufen kann. Helme Heine***

Das bundesweite Programm FREUNDE, das seit 2007 in das sächsische Gesundheitsziel „Gesund aufwachsen“ eingebettet ist und seit 2010 im Vogtlandkreis umgesetzt wird, basiert auf einem qualitätsgesicherten Konzept und baut auf dem Sächsischen Bildungsplan auf.

FREUNDE ist praxisnah und kann Kinder bereits im frühen Alter stärken. Mit dem ressourcenorientierten Ansatz sollen Selbstwahrnehmungsfähigkeit, Einfühlungsvermögen, Kommunikations- und Problemlösefähigkeit in der Gruppe, Umgang mit Stress und Emotionen sowie kreatives und kritisches Denken geschult werden.

An insgesamt drei Tagen (dem zweitägigen Basisseminar und dem eintägigen Zirkeltreffen) werden ErzieherInnen zu den pädagogischen Bausteinen *Mit viel Gefühl, Selber-mach-Tag, Kinder reden mit, Ein Platz zum Streiten, Inseln der Ruhe* weitergebildet. Dabei erhalten Sie nicht nur theoretisches Wissen, sondern können auch ganz praktisch Ansätze ausprobieren und methodisch für den Kita-Alltag aufbereiten.

Im Rahmen von Aufbauseminaren stehen weitere Fortbildungsmöglichkeiten zu verschiedenen Themen der pädagogischen Arbeit zur Verfügung.

Inzwischen haben sich 166 ErzieherInnen (Stand 3/16) aus 56 Kindereinrichtungen (51 Kitas / 5 Horte) beteiligt.

Eine Kita konnte bereits die Auszeichnung als „FREUNDE-Kita“ erhalten. Die Ehrung wurde 2012 persönlich von der damaligen Sächsischen Staatsministerin für Soziales und Verbraucherschutz, Frau Christine Clauß, vorgenommen.

Die derzeitige Ministerin, Frau Klepsch, ist Schirmherrin des Programms.

**Wir freuen uns auf neue FREUNDE im Vogtlandkreis!**

Bei Fragen und Interesse kontaktieren Sie bitte **Silke Müller**.

**Kontakt:**

Silke Müller  
Landratsamt Vogtlandkreis  
Gesundheitsamt  
Gesundheitsförderung  
Postplatz 5  
08523 Plauen  
Telefon: 03741 300-3507  
Fax: 03741 300-4071  
E-Mail: [mueller.silke@vogtlandkreis.de](mailto:mueller.silke@vogtlandkreis.de)

**Aktuelles von FREUNDE:**

- Interessierte können sich bereits für das nächste Basisseminar 2017 vormerken lassen.

- Der **FREUNDE-Button** (der über das Gesundheitsamt zur Verfügung gestellt wird) ist für die Kitas gedacht, deren Erzieherinnen als Inhouse-Fortbildung ein FREUNDE Basisseminar absolviert haben oder für Einrichtungen mit mindestens 2 Erzieherinnen, welche an einem Basisseminar teilgenommen haben.



**Wir machen mit!**  
... und fördern Lebenskompetenz mit FREUNDE  
[www.vlkj.de](http://www.vlkj.de)

- **Poster, Flyer und Programm-Beschreibungen** stehen kostenfrei zur Verfügung.



Poster:



Flyer:



Programm:

- Das Buch **Starke FREUNDE - gelingendes Miteinander. Theoretische Grundlagen zum Präventionsprogramm** von der Stiftung FREUNDE können Sie für 14,90 € (zuzüglich Versandkosten) beim Materialdienst der *Aktion Jugendschutz in Bayern* unter

[http://materialdienst.aj-bayern.de/product\\_info.php?products\\_id=819](http://materialdienst.aj-bayern.de/product_info.php?products_id=819) bestellen.



- **Neuerscheinung 2014:** Die **FREUNDE Gefühlkarten** der Stiftung FREUNDE können Sie beim Materialdienst der *Aktion Jugendschutz in Bayern* für 28,50 € zuzüglich Versandkosten unter

[http://materialdienst.aj-bayern.de/product\\_info.php?products\\_id=922](http://materialdienst.aj-bayern.de/product_info.php?products_id=922) bestellen.



### Weiterführende Links:

Stiftung FREUNDE

<http://www.stiftung-freunde.eu/Freunde/index.aspx>

Sächsische Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e.V.

<http://www.slfg.de/projekt/gesund-aufwachsen-mit-freunde/>