

März 2019



# Selbstwirksamkeit

Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende  
der kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung von Selbstwirksamkeit  
und Lebenskompetenzen

## **Impressum**

### **Herausgeberin**

Gesundheitsförderung Schweiz

### **Autorenschaft**

Autorinnen:

Irene Abderhalden und Kerstin Jüngling, Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW),  
Institut für Gesundheitswissenschaften, BSc Gesundheitsförderung und Prävention

Mit Unterstützung von Nadja Beeler, ZHAW, Institut für Gesundheitswissenschaften, BSc Gesundheits-  
förderung und Prävention

Mitautorin:

Cornelia Waser, Gesundheitsförderung Schweiz

Redaktion:

Christa Rudolf von Rohr, Gesundheitsförderung Schweiz

### **Fotonachweis**

Fotos S. 8 und 15: © Gesundheitsförderung Schweiz, Peter Tillessen

Titelbild und Fotos S. 4 und 10: © Adobe Stock

Fotos S. 12 und 14: © iStock

### **Auskünfte/Informationen**

Gesundheitsförderung Schweiz, Wankdorffallee 5, CH-3014 Bern, Tel. +41 31 350 04 04,  
office.bern@promotionsante.ch, [www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)

### **Bestellnummer**

02.0271.DE 03.2019

### **Download PDF**

[www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen](http://www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen)

© Gesundheitsförderung Schweiz, März 2019

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einleitung</b>	<b>4</b>
	<b>Teil 1: Grundlagen</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Definition von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen</b>	<b>5</b>
2.1	Das Konzept der Selbstwirksamkeit	5
2.2	Das Konzept der Lebenskompetenzen	6
2.3	Zusammenhang von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen	6
<b>3</b>	<b>Entstehung der Selbstwirksamkeit</b>	<b>7</b>
<b>4</b>	<b>Selbstwirksamkeit als zentrale Ressource für die Gesundheit</b>	<b>8</b>
	<b>Teil 2: Handlungsempfehlungen</b>	<b>9</b>
<b>5</b>	<b>Förderung der Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen in der Kindheit und Jugend</b>	<b>9</b>
5.1	Das Kleinkindalter	9
5.1.1	Setting Familie	10
5.1.2	Setting ausserfamiliäre Betreuung	11
5.2	Das Kinder- und Jugendalter	11
5.2.1	Setting Schule und Berufsschule	11
5.2.2	Setting Gemeinde	12
5.3	Unterstützung von vulnerablen Kindern und Jugendlichen	13
<b>6</b>	<b>Gut zu wissen</b>	<b>15</b>
<b>7</b>	<b>Literaturverzeichnis</b>	<b>16</b>

# 1 Einleitung

*«Das habe ich noch nie vorher versucht, also bin ich völlig sicher, dass ich es schaffe!» (Pippi Langstrumpf)*

Im Grundlagenbericht «Psychische Gesundheit über die Lebensspanne» (Blaser et al. 2016) werden drei zentrale Empfehlungen für die Förderung der psychischen Gesundheit genannt:

- 1) die Berücksichtigung der Person in ihrem Umfeld,
- 2) die Fokussierung auf bestimmte Zielgruppen und
- 3) die Stärkung interner und externer Ressourcen.

Die Selbstwirksamkeit wurde als zentrale interne und die soziale Unterstützung als zentrale externe Ressource identifiziert. Sie spielen über die gesamte Lebensspanne, in verschiedenen Übergängen und Lebensereignissen eine zentrale Rolle. Es lohnt sich deshalb, sie zu fördern.

Diese Broschüre befasst sich mit dem Thema Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen als wichtiger Beitrag zur Förderung der (psychischen) Gesundheit über die Lebensspanne. Sie richtet sich an

Akteure und Akteurinnen von kantonalen Aktionsprogrammen sowie Leitende von Projekten im Bereich psychische Gesundheit.

Der erste Teil liefert wissenschaftliche Grundlagen zu Lebenskompetenzen und Selbstwirksamkeit. Es wird aufgezeigt, was unter Lebenskompetenzen und Selbstwirksamkeit verstanden wird und wie diese beiden Konzepte zueinander in Beziehung stehen. Weiter wird dargelegt, wie Selbstwirksamkeit entsteht und wie sich diese auf die Gesundheit auswirkt.

Der zweite Teil bietet Empfehlungen für die Praxis und nennt Projektbeispiele, wie Menschen in ihrem Selbstwirksamkeitserleben konkret unterstützt werden können. Der Fokus liegt dabei auf Kindern und Jugendlichen, da die Kindheit und das Jugendalter für die Ausbildung der Selbstwirksamkeit besonders sensible Phasen darstellen.

Im Abschnitt «Gut zu wissen» wird abschliessend erläutert, warum es wichtig ist, Massnahmen zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen auf weitere Altersgruppen auszudehnen.



## Teil 1: Grundlagen

## 2 Definition von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen

### 2.1 Das Konzept der Selbstwirksamkeit

Das Konzept der individuellen Selbstwirksamkeit, massgeblich geprägt durch den Psychologen Albert Bandura (Bandura 1978) (s. Kapitel 3), hat im Gesundheitsbereich eine grosse Bedeutung erlangt.

**Selbstwirksamkeit** beschreibt die subjektive Überzeugung, gewünschte Handlungen aufgrund eigener Kompetenzen erfolgreich bewältigen zu können (Brinkmann 2014). Selbstwirksame Menschen sehen schwierige Aufgaben eher als Herausforderungen, die gemeistert werden können, und weniger als Bedrohungen, die gemieden werden sollten. Ob eine Person eine anspruchsvolle Aufgabe anpackt oder nicht, hängt also nicht ausschliesslich mit ihren Fähigkeiten zusammen, sondern vor allem damit, wie sie ihr Können einschätzt (vgl. Abbildung 1).

**Die subjektive Erwartungshaltung** beeinflusst, wie ein Individuum an Situationen und Aufgaben herangeht. Erwartet eine Person, eine bestimmte Aufgabe lösen zu können, wird sie alle ihre Möglichkeiten und Kompetenzen dazu nutzen. Diese Erwartungshaltung erhöht die Wahrscheinlichkeit, die Aufgabe

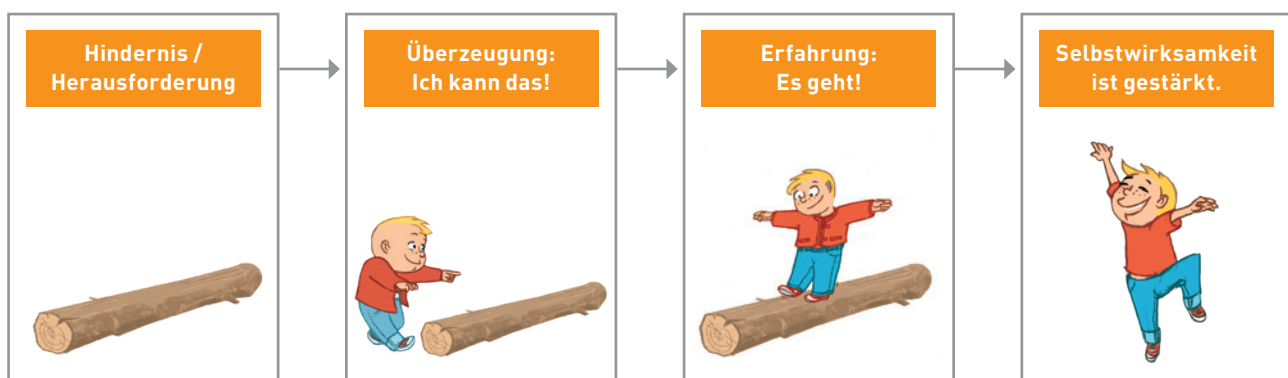
erfolgreich zu bewältigen. Die Einstellung, etwas nicht zu schaffen, führt hingegen dazu, dass die Person die Herausforderung mutlos angeht, was die Wahrscheinlichkeit eines Misserfolgs erhöht.

Diese beherzte Herangehensweise von «ich kann das» stärkt das eigene **Selbstwirksamkeitserleben** (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015, 54). Weil diese Erwartungshaltung so zentral ist, wird häufig auch von Selbstwirksamkeitserwartung gesprochen. Hält sich beispielsweise eine Schülerin für kompetent, ein Referat erfolgreich zu halten, und bereitet sie sich gut darauf vor, weil sie überzeugt ist, dass sich dies auszahlen wird, wird sie entsprechend selbstbewusst auftreten. Dies wiederum wird einen Erfolg wahrscheinlicher machen, der sie abermals in ihrem Selbstwirksamkeitserleben bestärkt.

**Eine niedrige Selbstwirksamkeit** hingegen kann dazu führen, dass Personen eine angstmachende Situation meiden. Als Folge davon kann ihre Selbstwirksamkeit weiter abnehmen, was auch ihr Durchhaltevermögen und die Wahrscheinlichkeit, Herausforderungen zukünftig aktiv anzugehen, weiter senkt.

ABBILDUNG 1

#### Konzept der Selbstwirksamkeit



## 2.2 Das Konzept der Lebenskompetenzen

Unter Kompetenz wird allgemein die Fähigkeit zur Bewältigung von Situationen verstanden. Der Begriff Lebenskompetenz betont die Verbindung von Leben und Kompetenz. Er bezeichnet damit Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Menschen benötigen, um mit altersgemässen Herausforderungen und Aufgaben des täglichen Lebens erfolgreich umzugehen.

Gemäss der Definition der WHO (1994) beziehen sich Lebenskompetenzen auf «diejenigen Fähigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeit zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken». Die Lebenskompetenzen umfassen personale, soziale, kognitive und körperliche Kompetenzen.

**Box 1: Lebenskompetent** ist demnach, wer

- sich selbst kennt und mag,
- empathisch ist,
- kritisch und kreativ denkt,
- kommunizieren und Beziehungen pflegen kann,
- durchdachte Entscheidungen trifft,
- erfolgreich Probleme löst und
- Gefühle und Stress bewältigen kann.

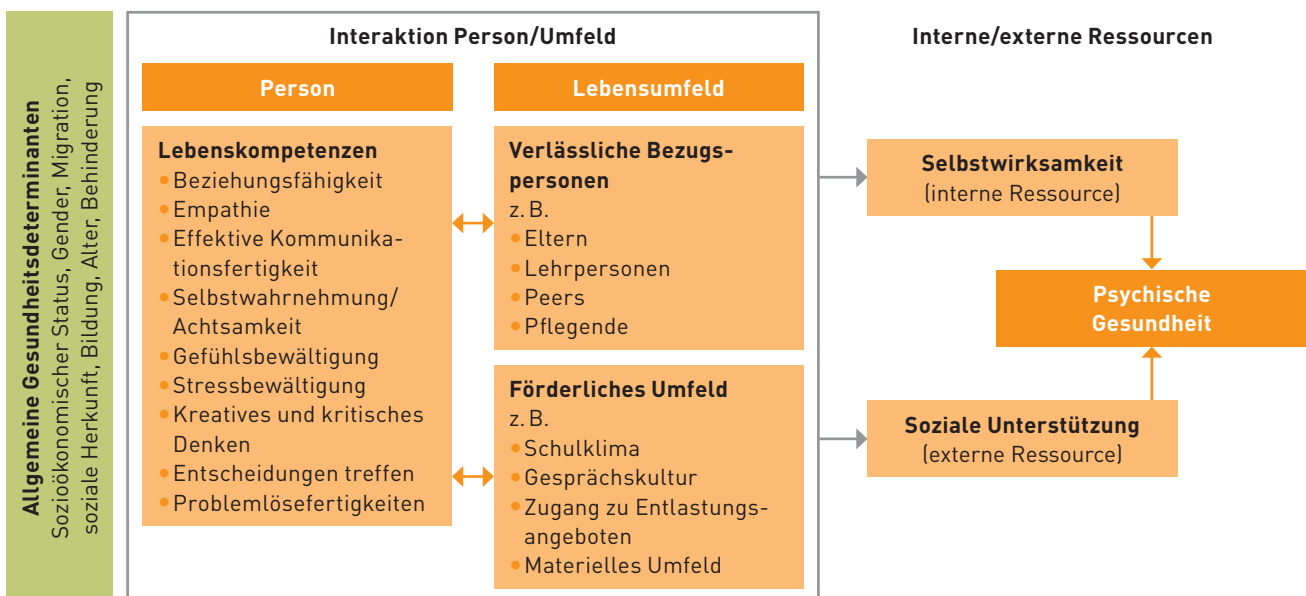
(WHO 1997, in: Blaser et al. 2016, 17)

## 2.3 Zusammenhang von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen

Je nach Perspektive wird die Selbstwirksamkeit gesehen als wichtige Voraussetzung für Lebenskompetenzen, als Bestandteil der Kern-Lebenskompetenzen, als zusätzliche Lebenskompetenz oder als Ergebnis erfolgreich angewandter Lebenskompetenzen (Bühler & Heppekausen 2005). Im Grundlagenbericht von Gesundheitsförderung Schweiz (Blaser et al. 2016) wird sie als Ergebnis angewandter Lebenskompetenzen dargestellt. Allen Perspektiven gemeinsam ist, dass die beiden Konzepte «Selbstwirksamkeit» und «Lebenskompetenzen» eng miteinander verwoben sind. Für die Praxis ist wichtig, dass Selbstwirksamkeit sowohl direkt als auch über die gezielte Förderung von Lebenskompetenzen gestärkt werden kann.

ABBILDUNG 2

Infografik zu den Empfehlungen zur Förderung der psychischen Gesundheit (in: Blaser et al. 2016, 119)



## Teil 1: Grundlagen

## 3 Entstehung der Selbstwirksamkeit

Nach Bandura (1997) lassen sich vier Faktoren unterscheiden, welche die Selbstwirksamkeit aufbauen. Diese werden nachfolgend in absteigender Wichtigkeit beschrieben (vgl. Abbildung 3). Es wird deutlich, dass das Selbstwirksamkeitserleben am stärksten durch eigene Erfahrungen sowie durch Beobachtung von Verhaltensmodellen gelernt wird. Die Selbstwirksamkeit kann gestärkt werden durch:

**1. Eigene Erfahrungen (direkte Erfahrung):** Den wichtigsten Einfluss auf die Entwicklung unserer Selbstwirksamkeit hat die persönliche Erfahrung, eine Herausforderung durch eigene Anstrengung bewältigt zu haben. Diese Erfahrung bewirkt, dass wir uns auch in Zukunft für fähig halten, schwierige Aufgaben und Herausforderungen zu bewältigen.

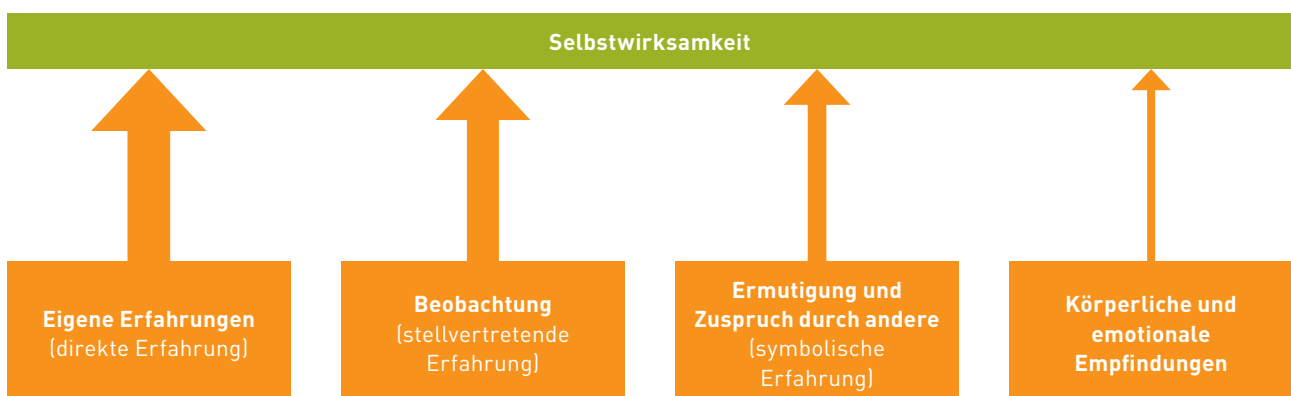
**2. Beobachtung (stellvertretende Erfahrung):** Das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten steigert sich, wenn wir eine Person beobachten, die in einer vergleichbaren Situation durch eigene Anstrengung eine schwierige Aufgabe bewältigt. Dies gilt besonders dann, wenn uns die beobachteten Personen ähnlich sind.

**3. Ermutigung und Zuspruch durch andere (symbolische Erfahrung):** Zuspruch von anderen im Sinne von «Du schaffst das!» stärkt ebenfalls das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten. Dabei ist wichtig, dass der Zuspruch von Menschen kommt, die wir als glaubwürdig einschätzen.

**4. Körperliche und emotionale Empfindungen:** Der emotionale Erregungszustand und die damit verbundenen körperlichen Empfindungen wie beispielsweise Herzklopfen oder Hände zittern wirken sich darauf aus, wie wir eine Situation beurteilen und sie bewältigen. Positive Gefühle treiben uns an und fördern unsere Selbstwirksamkeit. Negative Gefühle hingegen hemmen uns und lassen uns denken, die Aufgabe nicht meistern zu können.

ABBILDUNG 3

Faktoren, welche den Aufbau von Selbstwirksamkeitserwartungen beeinflussen – je stärker der Pfeil, desto grösser der Einfluss



Eigene Darstellung in Anlehnung an Brinkmann 2014, 81

## Teil 1: Grundlagen

## 4 Selbstwirksamkeit als zentrale Ressource für die Gesundheit

**Selbstwirksamkeit beeinflusst die Gesundheit positiv** (u. a. Bengel & Lyssenko 2012). Sie hat nachweislich einen positiven Effekt auf

- **körperliche Reaktionen:** Wie unter anderem Studien zum Umgang mit Stress belegen, reagieren selbstwirksame Menschen in bedrohlichen Situationen mit niedrigerem Blutdruck und schütten weniger Stresshormone aus als Menschen, die sich als wenig selbstwirksam erleben (Schwarzer 1998b). Dies hängt unter anderem mit der optimistischen Einschätzung eigener Handlungsmöglichkeiten zusammen.
- **die psychische Gesundheit:** Selbstwirksame Menschen führen Erfolge auf die eigenen Kompetenzen und Anstrengungen zurück und weniger auf äussere Umstände. Dies stärkt das Selbstwertgefühl, was wiederum das allgemeine Wohlbefinden und die Zuversicht positiv beeinflusst. Selbstwirksame Menschen sind eher überzeugt, Geschehnisse und Verhaltensweisen selber beeinflussen zu können. Sie bleiben in Stresssituationen ruhig, weil sie das Gefühl haben, die Situation zu kontrollieren und ihr nicht einfach ausgeliefert zu sein. Diese positive Wirkung auf die Gesundheit ist auch bekannt durch das Konzept der internalen Kontrollüberzeugung (Schwarzer & Jerusalem 2002). Kontrollüberzeugungen dienen auch als Indikator für die psychische Gesundheit in der Schweizerischen Gesundheitsbefragung (vgl. Box 2).
- **das Gesundheitsverhalten:** Selbstwirksamkeit wirkt positiv auf die eigenen Anstrengungen ein und ist allgemein ein Schlüssel zur gesundheitsförderlichen und kompetenten Lebensführung in verschiedenen Lebensbereichen (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015, 54). Dazu zählt nebst schulischen Erfolgen und einer allgemeinen Leistungsmotivation auch ein positives Gesundheitsverhalten: So sind selbstwirksame Personen eher in der Lage, ein sportliches Trainings- oder Ernährungsprogramm durchzuhalten und sich allgemein gesundheitsförderlich zu ver-

halten, zum Beispiel bezüglich Gebrauch von Kondomen, kontrolliertem Trinken und der Inanspruchnahme von Vorsorgeuntersuchungen, als Personen mit geringer Selbstwirksamkeit (Schwarzer 1998b).

### Box 2: Kontrollüberzeugung als Ressource für die psychische Gesundheit – auch eine Frage des Geschlechts und des Alters

Rund je 40 % der Schweizer Bevölkerung weisen eine hohe oder mittlere und rund 20 % eine tiefe Kontrollüberzeugung auf. Diese Zahlen sind über die letzten 20 Jahre stabil geblieben. Männer zeigen häufiger eine hohe Kontrollüberzeugung als Frauen. Im Pensionsalter nimmt der Anteil von Personen mit hoher Kontrollüberzeugung zu. (Schuler et al. 2016, Schweizerische Gesundheitsbefragung)





## Teil 2: Handlungsempfehlungen

# 5 Förderung der Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen in der Kindheit und Jugend

In der frühen Kindheit werden die grundlegenden Lebenskompetenzen und die Selbstwirksamkeit gebildet. Diese Kompetenzen sind jedoch in allen Lebensphasen ausbau- und erweiterbar.

Insbesondere bei der Bewältigung von Übergängen oder bei kritischen Lebensereignissen ist es zentral, dass Menschen von der eigenen Wirksamkeit in Bezug auf neue Rollen, Anforderungen oder Lebenssituationen überzeugt sind. **Die Selbstwirksamkeit wird als überdauernde, aber veränderbare Persönlichkeitsvariable verstanden.** Sie über die gesamte Lebensspanne zu fördern, beeinflusst die Gesundheit positiv (Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015, 76).

Fachpersonen in sämtlichen Settings mit unterschiedlichen Alters- und Zielgruppen sollten daher Menschen in der Entwicklung ihrer Selbstwirksamkeit und somit ihrer psychischen Gesundheit wirkungsvoll unterstützen. Insbesondere sollten sie auf vulnerable Menschen mit weniger Ressourcen und Spielraum fokussieren.

Nachfolgend werden Projektbeispiele aus verschiedenen Settings beleuchtet, in denen Lebenskompetenzen im Allgemeinen und die Selbstwirksamkeit im Besonderen positiv beeinflusst werden können. Der Schwerpunkt liegt auf den besonders sensiblen Lebensphasen Kleinkindalter, Kindheit und Jugend. Die Projektbeispiele basieren explizit oder implizit auf mindestens einer der vier Grundlagen der Selbstwirksamkeitsentstehung (vgl. Abbildung 3). Einige Projekte liegen in der Verantwortung anderer Politbereiche, können aber von den kantonalen Aktionsprogrammen angestossen oder mitunterstützt werden.

## 5.1 Das Kleinkindalter

Kinder erwerben ihr Selbstbild durch Experimentieren und Ausprobieren sowie durch die Konsequenzen ihres Tuns. Ebenso spielt die Rückmeldung, die das Kind von seiner Umwelt bekommt, eine bedeutende Rolle. In den ersten Lebensjahren ist es besonders wichtig, dass Kinder sogenannte «Urheberschaftserfahrungen» machen können (vgl. Stern 1992, Dornes 2009 in: Rönnau-Böse & Fröhlich-Gildhoff 2015, 54). Erlebt das Kind, dass ihm etwas zugebraut wird, erhält es die nötige Sicherheit und Motivation, sich herausfordernden Aufgaben und vielfältigen Anforderungen der unterschiedlichen Entwicklungsphasen zu stellen (Müller 2012). Vor diesem Hintergrund ist es wichtig, Kindern so viel Selbstständigkeit und Erfahrungsraum wie möglich und so viel Unterstützung wie nötig zu geben.

Die frühe Kindheit hat eine zentrale Bedeutung für die Entwicklung der Selbstwirksamkeit und wichtiger Lebenskompetenzen, wie beispielsweise Selbstwahrnehmung, Gefühlsregulation oder Problemlösefähigkeit. Daher ist es naheliegend, in dieser Lebensspanne hilfreiche und förderliche Entwicklungsbedingungen für Kinder zu schaffen (BAG 2018). Kinder müssen sich geborgen und von ihren Bezugspersonen unterstützt fühlen. Ebenso wichtig ist, dass Kinder in Interaktion mit ihrer Umwelt lernen, altersgerechte Herausforderungen zu bewältigen. Die Familie ist dafür der erste und zentrale Ort. Lebenskompetenz- und Selbstwirksamkeitsförderung in der frühen Kindheit bedeutet also, einerseits Eltern sowie weitere Bezugspersonen und andererseits professionelle Erziehende für die Bedürfnisse von Kindern zu sensibilisieren und sie zu befähigen, förderliche Massnahmen umzusetzen. Für diese Sensibilisierung steht unter anderem das Dokument [«Förderung der psychischen Gesundheit in der frühen Kindheit»](#), das im Rahmen des Vernetzungsprojektes Miapas erstellt wurde, unterstützend zur Verfügung.

### 5.1.1 Setting Familie

Für die Entwicklung von Selbstwirksamkeit benötigen Kinder neben klaren, orientierungsstiftenden Regeln und Strukturen eine anregungsreiche Umwelt, die Spielraum für Entdeckungen und für die Bewältigung von Herausforderungen bietet. Überschaubare Entscheidungsmöglichkeiten tragen zur Erfahrung von Eigenständigkeit bei.

Werden Kinder übermässig vor Risiken wie beispielsweise dem Hinfallen geschützt – auch wenn dies aus Zuneigung geschieht –, so werden sie in der Entwicklung von Selbstwirksamkeit behindert: Sie lernen nicht, wie sie das Hinfallen vermeiden können, und vor allem nicht, wie sie selbst wieder aufstehen können. Sogenannte «Helikoptereltern», die versuchen, ihre Kinder vor möglichst allen Risiken und Herausforderungen zu beschützen, behindern sie unbewusst in der Bildung von Selbstwirksamkeit und grundlegender Lebenskompetenzen.

Für das Setting Familie liegen zahlreiche Angebote und Programme vor. Diese unterstützen Eltern in der Förderung der Selbstwirksamkeitsentwicklung ihrer Kinder, helfen aber auch den Erziehungspersonen, selber eine positive Erwartungshaltung einzunehmen. «Die Selbstwirksamkeitserwartung bezüglich der eigenen Erziehungskompetenz beeinflusst die Selbstwirksamkeitsentwicklung der anvertrauten Kinder. Eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung führt z.B. zu einem besseren Umgang mit Stresssituationen, was sich wiederum positiv auf den Alltag des Kindes auswirkt» (Müller 2012, 8).

### Wichtige Elemente

- **Fehler dürfen sein:** Fehler in der Erziehung dürfen sein. Sie bieten eine Gelegenheit, etwas dazuzulernen und sich wieder verstärkt selbstwirksam zu erleben.
- **Erfahrungen sammeln:** Eltern werden ermutigt, die Haltung «Fehler machen ist o.k.» auch gegenüber ihren Kindern einzunehmen. Kinder sollen Möglichkeiten und Zeit erhalten, eigene Erfahrungen – auch herausfordernde – zu sammeln, abzuwägen, auszuprobieren und erneut zu versuchen.
- **Beschützerinstinkt kritisch reflektieren:** Das Bedürfnis, Kinder ggf. vor möglichst allem Unangenehmen beschützen zu wollen, wird aktiv thematisiert. Unterstützung und Ermutigung erfahren die Eltern durch Fachpersonen wie auch im Austausch mit anderen Eltern.

### Projektbeispiele

Standardisierte Elternkurse

- [Elternkurs starke Eltern – starke Kinder](#)
- [Triple P \(Positives Eltern Parenting Programm\)](#)

Austausch und Vernetzung unter Eltern

- [Männer Tische](#)
- [Femmes Tische](#)

Aufsuchende Familienarbeit

- [primano](#)
- [schritt:weise](#)



### 5.1.2 Setting ausserfamiliäre Betreuung

Pädagogische Fach- und Bezugspersonen können Kinder in ihrer Selbstwirksamkeit unter anderem fördern, indem sie sie nach eigenen Wegen und selbstständigen Lösungen suchen lassen (z. B. in Konfliktsituationen) (Rönnau-Böse & Fröhlich Gildhoff 2015, 92). Es empfiehlt sich, der Selbsteinschätzung der Kinder zu vertrauen und mit ihnen auszuhandeln, in welchen Bereichen sie Verantwortung übernehmen und selbstständig handeln möchten.

#### Wichtige Elemente

- **Auf die individuellen Lernfortschritte fokussieren:** Fachleute der ausserfamiliären Betreuung sollen auf die Stärken und Ressourcen der Kinder fokussieren (z. B. mit Hilfe eines Stärkebuchs) und Rückmeldungen zu Erfolgen und Misserfolgen der individuellen Lernfortschritte machen statt zur absoluten Leistung.
- **Kinder altersgerecht fördern und fordern:** Fachleute sollen Kindern altersgerechte Herausforderungen und Aufgaben bieten, sie bei Entscheidungen aktiv einbeziehen (z. B. was beim nächsten Kochtag in der Kita gekocht werden soll) und sie Verantwortung für Aufgaben übernehmen lassen (z. B. Tisch decken).

Zentral ist, dass nicht nur bei den Mitarbeitenden, sondern auch bei den Rahmenbedingungen angesetzt wird: Eine anregende Umgebung motiviert die Kinder, spielerisch die Welt zu erkunden und sich dadurch (als selbstwirksam) wahrzunehmen.

#### Projektbeispiele

Umfassende Politik der frühen Kindheit

- [Primokiz 2](#)

Professionalisierung und Qualitätsentwicklung

- [Bildungs- und Lerngeschichten im Kita-Alltag](#)

Gezielte Angebote für Kitas

- [Starke Kinder – früh gestärkt](#)
- [Tina und Toni](#)

## 5.2 Das Kinder- und Jugendalter

Die Unterstützung von Selbstwirksamkeitserfahrungen ist auch im Schul- und Jugendalter bedeutsam. So können z. B. die in der Pubertät erlebten wenig beeinflussbaren körperlichen, hormonellen und emotionalen Veränderungen die Jugendlichen in ihrem Selbstwirksamkeitserleben stark herausfordern. Die Emotionen sind auf Berg- und Talfahrt, und die Körperformen verändern sich sprunghaft. Das kann die Erwartung dämpfen, sein Wohlbefinden beeinflussen zu können. Jugendliche brauchen hier Unterstützung für Selbstwirksamkeitserfahrungen durch gesunde Verhaltensweisen.

Der achtsame Umgang mit Psyche und Körper beispielsweise fördert die Selbstwirksamkeit: Jugendliche, die eine breite Palette an Strategien haben, um abzuschalten und Energie zu schöpfen, fühlen sich wohler in ihrer Haut. Jugendliche, die keine Idee haben, wie sie den Herausforderungen der Pubertät begegnen sollen, fühlen sich hilfloser.

Extreme Verhaltensweisen wie einseitige Ernährung, Diäten, übermässiger Sport oder die Einnahme von Beruhigungs- und Suchtmitteln können kurzfristig zu Selbstwirksamkeitserleben führen, sind aber sehr problematisch oder gar gesundheitsschädigend. Diese Verhaltensweisen werden verstärkt durch Normen, die die Medien und die Industrie vermitteln und die auch in manchen Peergruppen und Familien vorgelebt werden: Abfällige Bemerkungen über das Äussere und Bilder von ungesunden Schönheitsidealen beeinflussen das Körperbild der Jugendlichen und bestärken sie im problematischen Verhalten. Die Normen rund um den Konsum von Alkohol und Tabak als cooles, spannendes Freizeitvergnügen verharmlosen den Substanzkonsum. Hier greifen spezifische Präventionsmassnahmen, die Jugendliche zu diesen risikoreichen Verhaltensweisen sowie irreführenden Normen sensibilisieren und gemeinsam mit ihnen über mögliche Alternativen nachdenken.

### 5.2.1 Setting Schule und Berufsschule

Das Setting Schule spielt bei der Förderung der Selbstwirksamkeit und der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen eine zentrale Rolle. Die schulischen Strukturen, d. h. der frühe Selektionsdruck, die auf Fehlervermeidung ausgerichteten Prüfungen, der isolierte Fächerunterricht, die teilweise grossen Schulklassen usw., behindern aller-

dings eher eine wirksame Förderung der Lebenskompetenzen (Bauer 2007 in: Hafen 2018, 11).

Wie vorliegende schulbasierte Programme zeigen, können Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen in den bestehenden schulischen Strukturen dennoch gefördert werden. Ausschlaggebend ist, das einzelne Kind in Bezug auf seine eigenen Fortschritte zu begleiten und zu bestärken. Dies ist förderlicher, als wenn den Kindern permanent die Differenz zu den anderen vor Augen gehalten wird und sie so trotz eigener Fortschritte den Eindruck bekommen, «egal was ich tue, im Vergleich zu den anderen genüge ich nicht».

### Wichtige Elemente

- **Lernräume schaffen**, die es Schülerinnen und Schülern ermöglichen, eigene Erfahrungen zu sammeln. Solche Lernräume zeichnen sich aus durch a) individuelles, selbstbestimmtes Lernen, b) Lern- und nicht nur Leistungsziele, c) Fehlertoleranz sowie d) Ermutigung und Anerkennung. Entscheidend ist, dass Massnahmen nicht nur bei den Schülerinnen und Schülern ansetzen, sondern auch beim System Schule. Ziel ist die Entwicklung einer gesundheitsförderlicheren, Ressourcen fokussierenden und Selbstwirksamkeit stärkenden Schulkultur.
- **Partizipation ermöglichen**: Selbstwirksamkeit wird durch stellvertretende Erfahrungen gefördert, insbesondere durch Modellpersonen, wie zum Beispiel Peers (vgl. Kapitel 3). Wichtig bei Peerprojekten ist, Kinder und Jugendliche von Anfang an aktiv und partizipativ in den Entwicklungsprozess eines Angebots einzubeziehen. Es gilt zu vermeiden, dass sie nur eingesetzt werden, um Botschaften der Erwachsenen zu vermitteln.
- **Unterstützung durch Peers oder erwachsene Mentoren und Mentorinnen**: Ein Coaching durch Erwachsene oder der Austausch mit Peers kann beim Start ins Berufsleben von grosser Bedeutung sein. Denn Übergänge zwischen Jugend- und Erwachsenenalter führen einerseits zu grösseren Handlungs- und Gestaltungsräumen, andererseits aber auch zu grösserer Erwartungshaltung, Verantwortung zu übernehmen.
- **Reflexion und Diskussion**: Erwachsene können Jugendliche in ihrer Selbstwirksamkeit während der sensiblen Phase des Erwachsenwerdens bestärken, indem sie sie ermutigen und sich mit ihnen über aktuelle Herausforderungen austauschen.



**Projektbeispiele**

Schulbasierte Programme

- [MindMatters](#)
- [Denk-Wege](#)
- [Purzelbaum rund um stark](#)
- [PapperlaPEP](#)
- [SOLE](#)
- [InSSel](#)

Präventions- und Integrationsprogramm

- [Jugendprojekt LIFT](#)

Programme im Setting Brückenangebote

- [zWäg!](#)

Ausserhalb der kantonalen Aktionsprogramme

- [Friendly Work Space Apprentice \(FWSP\)](#)
- [prev@WORK](#)
- [prev@WORK im Kanton Thurgau](#)

**5.2.2 Setting Gemeinde**

Kinder und Jugendliche sind auf Orte angewiesen, an denen sie unbeaufsichtigt ihre eigenen Erfahrungen machen und ohne Konsumationszwang Gleichaltrige treffen können. Dies wird jedoch u.a. durch die intensive Nutzung der Grünflächen, Strassen und öffentlichen Plätze zunehmend erschwert. Gemeinden sind weitgehend zuständig für die Planung und Nutzungszuweisung der Freiräume. Darum sollten sie die Wünsche und Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen kennen und sie in den Gestaltungsprozess für die für sie bestimmten Lebenswelten aktiv miteinbeziehen.

**Wichtige Elemente**

- **Partizipation ermöglichen:** Gemeinden sollten offen und bereit sein, die Vorschläge von Kindern und Jugendlichen für die Gestaltung von Sport- oder Freizeitflächen in die Gemeindeplanung aufzunehmen. Die Erfahrung realer Mitbestimmung und Mitwirkung soll über die Planungsphase hinaus die tägliche Nutzung prägen.
- **Freiräume und Toleranz im Alltag gewähren:** Damit der oben beschriebene partizipative Ansatz in der Praxis funktioniert, müssen Gemeindebehörden und andere Erwachsene Kindern und Jugendlichen Freiräume gewähren und Toleranz zeigen, beispielsweise wenn Kinder und Jugendliche Steine anhäufen, Hütten bauen oder aus

Versehen mal Dinge kaputt machen (vgl. z. B. Konzept «[Die Bedeutung von Freiräumen für die gesunde Entwicklung von Kindern](#)» von Pro Juventute).

**Projektbeispiele**

Förderung guten Zusammenlebens in Gemeinden

- [Gemeinsam-in-der-Gemeinde](#)

Partizipative Gestaltung von Freiräumen

- [QuAktiv](#)
- [Spielraum](#)

**5.3 Unterstützung von vulnerablen Kindern und Jugendlichen**

Kinder, die in Familien aufwachsen, die wenig Wissen, Zeit oder «Energie» haben, um ein förderliches Umfeld zu schaffen, werden oft in der Entwicklung ihrer Lebenskompetenzen und ihrer Selbstwirksamkeit eingeschränkt. Auch Kinder, deren Eltern selbst wenig Selbstwirksamkeit erleben, entwickeln eher eine geringe Selbstwirksamkeit. Dies kann z.B. Kinder von psychisch belasteten Eltern oder von Eltern in «ausweglosen» finanziellen und beruflichen Situationen betreffen.

Kinder aus suchtbelasteten Familien erleben sich beispielsweise aufgrund von inkonsistentem Erziehungsverhalten oft als wenig selbstwirksam. Je nach Rauschzustand der Eltern wird das Kind einmal für ein bestimmtes Verhalten belohnt, dann wiederum für das gleiche Verhalten bestraft. Dies erschwert Kindern die Erfahrung, dass sie mit ihrem Verhalten ihre Umwelt beeinflussen können. Zusätzlich zum Gefühl von Hilflosigkeit leiden diese Kinder oft auch an Schuld- und Schamgefühlen, was wiederum das Erleben von Selbstwirksamkeit erschwert. Die besondere Förderung dieser Kinder ist eine Investition in ihre Zukunft: Je früher diese Familien Unterstützung erhalten, desto grösser ist die Chance auf eine gesunde Entwicklung des Kindes (BAG 2018; [Nationale Plattform gegen Armut](#)).

Entsprechende Unterstützungsangebote von Fach- und Bezugspersonen ausserhalb der Familie können bei diesen Kindern und Jugendlichen ungünstige Startbedingungen mildern, Selbstwirksamkeit fördern und die Chance auf ein selbstbestimmtes gesundes Leben vergrössern.

### Wichtige Elemente

- **Situation klären und Familien unterstützen:** Kinder aus belasteten Familien sollten frühzeitig und auf altersgerechte Weise darin unterstützt werden, die Ursachen der erfahrenen Belastungen und Traumata zu verstehen, um Gefühle von Schuld, Scham und Hilflosigkeit zu reduzieren.
- **Mentoringprogramme:** Patinnen und Paten fördern in Mentoringprogrammen (auch ehrenamtlich) die Selbstwirksamkeit von Kindern durch Ermutigung. Als verlässliche Bezugspersonen verbringen sie Freizeit mit den Kindern, schaffen «Inseln» im Alltag, in denen die Kinder einfach «Kind sein» dürfen, und unterstützen sie, sich altersgerecht zu entwickeln und Herausforderungen des Alltags zu meistern.

### Projektbeispiele

Weiterführende Information und Hilfe

- [Mamatrinkt.ch](http://Mamatrinkt.ch)
- [Papatrinkt.ch](http://Papatrinkt.ch)
- [Du bist wichtig und richtig](#)
- [Eltern und Sucht](#)
- [Institut Kinderseele Schweiz](#)

### Mentoringprogramm

- [Balu und Du](#) (eine Implementierung dieses Programms aus Deutschland kann z. B. über eine Fachstelle für Suchtprävention in der Schweiz organisiert werden)

### Begleitung von Familien

- [Zeppelin](#) (PAT-Elterntainer/-innen)
- [Familienhebammen](#)



## 6 Gut zu wissen

Programme zur Förderung der Lebenskompetenzen und der Selbstwirksamkeit setzen meist im (Klein-)Kindes- oder Jugendalter an, da diese Lebensphase besonders stark von Lernen und Entwicklung geprägt ist.

Jedoch gibt es später im Leben ebenfalls Phasen grösserer Veränderungen, unterschiedliche Rollenerwartungen oder Umbrüche wie zum Beispiel die Pensionierung oder der Verlust der Lebenspartnerin bzw. des Lebenspartners. Betroffene bewältigen solche Situationen erfolgreicher, wenn sie an die eigenen Fähigkeiten und Handlungsmöglichkeiten glauben. Aus diesem Grund ist es wichtig, Angebote zur Stärkung des eigenen selbstwirksamen Erlebens auch für Erwachsene zur Verfügung zu stellen.

Wie ein Mensch auf eine herausfordernde Situation emotional reagiert und sie bewältigt, hängt davon

ab, wie er das Geschehen bewertet (siehe z.B. das A-B-C-Modell von Ellis, 2008). Wird beispielsweise eine Person nach einem erfüllten Berufsleben pensioniert, kann sie den Ruhestand sowohl als Verlust empfinden als auch als Chance, endlich Zeit für Neues zu haben. Wie sie das Ereignis bewertet, hängt unter anderem davon ab, wie sie die eigenen Chancen, Ressourcen und Möglichkeiten wahrnimmt und wie selbstwirksam sie sich erlebt.

An dieser Stelle sei nochmals an das Eingangszitat von Pippi Langstrumpf erinnert, wo Zuversicht als selbstwirksame, selbsterfüllende Prophezeiung wirkt.

Wir ermuntern Sie deshalb, Projekte und Programme mit explizitem Fokus auf die Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen zu unterstützen – über die gesamte Lebensspanne hinweg!



## 7 Literaturverzeichnis

- Ashford, S., Edmunds, J. & French, D.P. (2010). «What Is the Best Way to Change Self-Efficacy to Promote Lifestyle and Recreational Physical Activity? A Systematic Review with Meta-Analysis». *British Journal of Health Psychology*, 15(2): 265–88. <https://doi.org/10.1348/135910709X461752>.
- BAG (2018). Frühe Kindheit beeinflusst Gesundheit ein Leben lang. *BAG-Bulletin*, 18(48), 20.
- Bandura, A. (1978). «Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change». *Advances in Behaviour Research and Therapy, Perceived Self-Efficacy: Analyses of Bandura's Theory of Behavioural Change*, 1 (4): 139–61. [https://doi.org/10.1016/0146-6402\(78\)90002-4](https://doi.org/10.1016/0146-6402(78)90002-4).
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action*. Englewood Cliffs, NJ.: Prentice-Hall.
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise of Control*. 1997. Aufl. New York: Worth.
- Bengel, J. & Lyssenko, L. (2012). «Resilienz und psychologische Schutzfaktoren im Erwachsenenalter». 43. *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*. Köln: BZgA. [https://www.bzga.de/botmed\\_60643000.html](https://www.bzga.de/botmed_60643000.html).
- Blaser, M. & Amstad, F. (Hrsg.) (2016). *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht*. Bericht 6. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Brinkmann, R. (2014). *Angewandte Gesundheitspsychologie*. Pearson Deutschland GmbH. <http://ebookcentral.proquest.com/lib/zhaw/detail.action?docID=5133516>.
- Bühler, A. & Heppekausen, K. (2005). «Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland». *Gesundheitsförderung Konkret* Band 6. Köln: BZgA. [https://www.bzga.de/botmed\\_60646000.html](https://www.bzga.de/botmed_60646000.html).
- Departemente BKS – Bildung, Kultur und Sport/DGS. Gesundheit und Soziales des Kantons Aargau (Hrsg.) (2012). *Schwerpunktprogramm «gesund und zwäg i de Schuel»*. Aarau: BKS/DGS.
- Dlugosch, G.E. & Dahl, C. (2012). *Die Rolle der Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit bei der Gesundheitsförderung von sozial benachteiligten Menschen – eine Projektdokumentation*. *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung* 39. Köln: BZgA.
- Ellis, A. (2008). *Grundlagen und Methoden der Rational-Emotiven Verhaltenstherapie*. Klett-Cotta, S. 102-104.
- Gesundheitsförderung Schweiz (2017). «Aktuelle Interventionen für die Module B, C und D des kantonalen Aktionsprogramms (KAP). Eine erste Orientierungsliste». [https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/1-kap/projekte/Interventionen\\_KAP-Module\\_B\\_C\\_D.pdf](https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/1-kap/projekte/Interventionen_KAP-Module_B_C_D.pdf).
- Hafen, M. (2018). Gesundheitskompetenz, Lebenskompetenz und die Suchtprävention. In: *SuchtMagazin*, 4/2018.
- Hartung, S. (2012). Partizipation wichtig für die individuelle Gesundheit? Auf der Suche nach Erklärungsmodellen. In Rosenbrock, R. & S. Hartung (Hrsg.): *Partizipation und Gesundheit*. Handbuch Bern: Hans Huber, S.57–S.78.
- HEKS (o.J.). «HEKS Alter und Migration Zürich». HEKS: <https://www.heks.ch/was-wir-tun/heks-alter-und-migration-zuerich> (Zugriff: 02.07.2018).
- Högger, D. (2012). «Lebenskompetenz entwickeln – Eine Arbeitshilfe für Schulen». Kanton Aargau «gesund und zwäg i de Schuel». [http://www.gesundeschule-ag.ch/myUploadData/files/Arbeitsinstrument\\_Lebenskompetenz.pdf](http://www.gesundeschule-ag.ch/myUploadData/files/Arbeitsinstrument_Lebenskompetenz.pdf).
- Institut für Erziehungswissenschaft (o.J.). «PFADE – Gewaltprävention an Schulen»: <https://www.gewaltpraevention-an-schulen.ch> (Zugriff: 02.07.2018).
- Jerusalem, M. & Schwarzer, R. (o.J.). «Beschreibung der psychometrischen Skala». *Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung*: <http://userpage.fu-berlin.de/%7Ehealth/germscal.htm> (Zugriff: 12.06.2018).



- Müller, E. (2012). Ich kann das! Selbstwirksamkeit bei Kindern fördern. *Kindergarten heute* 2/2012.
- Röder, B. & Jerusalem, M. (2004). «Implementationsgrad und Wirkungen eines Programms zur Förderung von Selbstwirksamkeit zweier Gymnasien». *Psychologie in Erziehung und Unterricht*, Nr. 1 (November): 30–46.
- Rönnau-Böse, M. & Fröhlich-Gildhoff, K. (2015). *Resilienz und Resilienzförderung über die Lebensspanne*. Stuttgart Verlag W. Kohlhammer, 978-3-17-026056-6.
- Ruholl, S. (2007). *Selbstwirksamkeit als Indikator für psychische Störungen – Status und Verlauf*. Von der Medizinischen Fakultät der Rheinisch-Westfälischen Technischen Hochschule Aachen zur Erlangung des akademischen Grades einer Doktorin der Medizin genehmigte Dissertation.
- Schuler, D., Tuch, A., Buscher, N. & Camenzind, P. (2016). *Psychische Gesundheit in der Schweiz*. Monitoring 2016 (Obsan Bericht 72). Neuchâtel: Schweizerisches Gesundheitsobservatorium.
- Schwarzer, R. (1998b). *Stress and Coping Resources: Theory and Review*. Verfügbar unter: [http://userpage.fu-berlin.de/~gesund/publicat/ehps\\_cd/health/stress.htm](http://userpage.fu-berlin.de/~gesund/publicat/ehps_cd/health/stress.htm)
- Schwarzer, R. & Jerusalem, M. (2002). Das Konzept der Selbstwirksamkeit. Selbstwirksamkeit und Motivationsprozesse in Bildungsinstitutionen. *Zeitschrift für Pädagogik*. Beiheft 44, S.28–53.
- Stalder, J. (1985). Die soziale Lerntheorie von Bandura. In Frey, D. & M. Irle, Band II: *Gruppen- und Lerntheorien*. 1985, Verlag Hans Huber.
- Suchtprävention Aargau (2015). «*Spielzeugfreier Kindergarten*». [http://www.spielzeugfrei.ch/wp-content/uploads/2015/07/1109\\_Broschuere\\_Spielzeugfreier\\_Kindergarten\\_Layout\\_Endversion\\_mit\\_Erscheinungsjahr.pdf](http://www.spielzeugfrei.ch/wp-content/uploads/2015/07/1109_Broschuere_Spielzeugfreier_Kindergarten_Layout_Endversion_mit_Erscheinungsjahr.pdf).
- WHO (1946). «*Verfassung der Weltgesundheitsorganisation. Deutsche Übersetzung*». <https://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf>.
- WHO (1994). «*Life Skills Education for Children and Adolescents in Schools*». <http://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>
- WHO: World Health Organization (1994): «*Life Skills*». *Praktische Lebenskunde – Rundschreiben*. Zusammenfassung der englischen «Skills for Life Newsletter» No. 1–3. Genf: WHO (Zitiert nach Burow u. a. 1998).
- Wustmann Seiler, C. (2012). «Bildungs- und Lerngeschichten im Kita-Alltag». *SozialAktuell*, Nr. 5. [https://doi.org/10.1007/978-3-322-80520-1\\_1](https://doi.org/10.1007/978-3-322-80520-1_1).