

HELDENFORSCHER Programm

HELDENFORSCHER - Präventionsprogramm zur Stressbewältigung und Ressourcenmanagement

Stufe 1: Effektivität theoretisch gut begründet

Programminformationen

Ziel

Gesunder Umgang mit Stress, Stärkung der psychischen Gesundheit, Sucht-/Gewaltprävention

Zielgruppe

Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Grundschulklassen

Verhalten/Verhältnis

ausschließlich verhaltensbezogen

Ausschließlich verhaltensbezogene Programme setzen die Maßnahmen direkt am Individuum an, um gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Dabei sollen für die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen, riskanter Alkoholkonsum) vermieden bzw. verändert werden sowie gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt werden (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung).

Methode

Das HELDENFORSCHER Programm basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen aus der Entwicklungspsychologie und der pädagogischen Forschung. Es adressiert Probleme wie Schwierigkeiten beim Freundschaften schließen, Mobbing und Isolation durch die Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen (Umgang mit Gefühlen) und perzeptiv-kognitiven Kompetenzen (Umgang mit Gedanken, Growth Mindset) sowie die Schaffung eines positiven Klassenklimas, das auf gegenseitigem Respekt und Unterstützung basiert. Im Kontext des HELDENFORSCHER Programms werden sowohl problemorientierte als auch emotionsfokussierte Bewältigungsstrategien vermittelt, um Kindern zu helfen, mit den alltäglichen Stressoren besser umzugehen.

Das HELDENFORSCHER Programm besteht aus 3 Modulen mit 12 verpflichtenden Hauptaufgaben (à 45 Minuten) und 27 vertiefenden, flexibel einsetzbaren Übungen (à 45 Minuten). Für die Umsetzung in der Klasse wird das Starter-Set von HELDENFORSCHER sowie ein Arbeitsmaterialien-Set abhängig von der Klassengröße benötigt. Es wird über einen Zeitraum von 3 bis 12 Monaten durchgeführt.

Die 3 Module des HELDENFORSCHER Programms:

Modul 1 – „Neuronen Helden“: Schülerinnen und Schüler erlernen die zentralen Funktionen des Gehirns und die Neuroplastizität.

Modul 2 – „Wachstumsdenker Helden“: Schülerinnen und Schüler lernen Unterschiede zwischen Wachstumsdenken („Growth Mindset“) und starren Denkmustern („Fixed Mindset“). Sie lernen, wie sie ihre Gedanken lenken können (kognitive Flexibilität, positives Denken), um an Selbstwertgefühl zu gewinnen und um für Herausforderungen und Niederlagen gewappnet zu sein.

Modul 3 – „Gefühle Helden“: Schülerinnen und Schüler lernen ihre Gefühle einzuschätzen und was dabei im Gehirn vorgeht. Sie erfahren, warum alle Gefühle wichtig sind und lernen den Umgang mit dem „Wutvulkan“ und dem „Sorgenberg“ kennen. Sie lernen, wie sie „Beschützer-Gefühle“ (z.B. Ängste und Wut) umlenken können in „Starkmacher-Gefühle“.

Für die Elternarbeit werden verschiedene Materialien (z.B. Eltern-Infovideo, Elternbriefe, Eltern-Kind-Forscheraufgaben, Feedbackkärtchen pro Modul) bereitgestellt.

Die durchführenden pädagogischen Fachkräfte absolvieren einen zweistündigen Selbstlern- Onlinekurs mit Abschlussprüfung.

Für eine gut gelingende Implementierung des HELDENFORSCHER Programms in den Unterricht werden Checklisten für die Durchführenden zur Verfügung gestellt. Es gibt Informationsveranstaltungen für pädagogische Fachkräfte und interessierte Schulvertreterinnen und -vertreter sowie vierteljährliche HELDENFORSCHER-Netzwerktreffen.

Material

Leitfaden-Heft zur Planung der Unterrichtseinheiten für pädagogische Fachkräfte, Materialien-Paket für die Klasse (GEFÜHLEHELDEN-Poster, Energie-Station-Poster, GEFÜHLEHELDEN-Karten-Set, HELDEN-Atem-Kalender, HELDEN-Yoga-Kalender, HELDENFORSCHER-Curriculum, Materialien-Heft), HELDENFORSCHER-Videos und HELDENFORSCHER-Hefte für die Kinder, Materialien für die Eltern (Eltern-Infovideo, Elternbriefe, Eltern-Kind-Forscheraufgaben, Feedback-Kärtchen pro Modul)

Kosten und Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

Die Erstfinanzierung des HELDENFORSCHER Programms wird in vielen Bundesländern Deutschlands bis zu 100 % von gesetzlichen Krankenkassen unterstützt. Diese umfasst für jede teilnehmende Schule pro 3. und 4. Klasse je ein Starter-Set sowie ein Arbeitsmaterialien-Set, das an die aktuelle Klassengröße angepasst wird. Jede Schule wird in der Regel nur einmal durch die Krankenkassen gefördert. Das SUPERHELDENKIDS-Team unterstützt bei der Suche nach Weiterfinanzierungsmöglichkeiten für eine nachhaltige Umsetzung. Im Durchschnitt wurden Schulen mit 4.400 € gefördert.

Starter-Set: 618,00 € einmalig für ein Jahr

Arbeitsmaterialien-Set:

360,00 € pro Klasse und Jahr für 15 Schüler:innen

425,00 € pro Klasse und Jahr für 20 Schüler:innen

490,00 € pro Klasse und Jahr für 25 Schüler:innen

555,00 € pro Klasse und Jahr für 30 Schüler:innen (Stand: 06.12.2024)

weitere Programminformationen

<https://www.superheldenkids.de/heldenforscher-programm/>

Ansprechperson

Dr. Kathrin Mikan

Amberger Str. 7, 93059 Regensburg

Tel.: 0941 20914890

E-Mail: kathrin.mikan@superheldenkids.de

<https://www.superheldenkids.de/heldenforscher-programm/>

Evaluation

Rötters, A. (2024). Pilotstudie zur Überprüfung der Wirksamkeit des HELDENFORSCHER Programms zur Förderung mentaler Gesundheit der dritten und vierten Klasse. Köln: Hochschule Fresenius.

Programmbewertung

Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt.

Evaluationsmethode und –ergebnisse

Rötters (2024):

Die Evaluation wurde als eine Ziel-Erreichungs-Messung ausgewiesen, mit mehreren Messzeitpunkten und einer Wartekontrollgruppe. Es nahmen 9 Grundschulklassen aus 3 Schulen in Nordrhein-Westfalen teil. Die Interventionsgruppe (n = 66 Schülerinnen und Schüler) durchlief die 12 Hauptaufgaben des HELDENFORSCHER Programms innerhalb von 3 Monaten, während die Wartekontrollgruppe (n = 16 Schülerinnen und Schüler) nach Abschluss der zweiten Erhebung Zugang zu den Programminhalten erhielt. Die Drop-Out-Rate in der Interventionsgruppe lag bei 28,8 %. Die Teilnehmendenanzahl der Kontrollgruppe nahm vom ersten Befragungszeitpunkt bis zum zweiten um 54,3 % zu. Die Befragung erfolgte sowohl online als auch in Paper-Pencil-Version anhand eines auf validen Messinstrumenten (Strengths and Difficulties Questionnaire (SDQ), Fragebogen zum Klassenklima (KINDL-R), Resilienzskala für Kinder im Grundschulalter (RS-GS), Growth Mindset Fragebogen) basierenden Fragebogens. Er umfasste neben soziodemographischen Angaben Fragen zu Resilienz, prosozialem Verhalten, emotionalen Problemen und seelischem Wohlbefinden. Innerhalb der Interventionsgruppe zeigten sich signifikante Verbesserungen der Selbstwirksamkeit, des Problemlösens, des prosozialen Verhaltens und der emotionalen Probleme. Innerhalb der Kontrollgruppe zeigte sich eine signifikante Abnahme der Selbstwirksamkeit und der sozialen Kompetenz. Die Ergebnisse zum dritten Messzeitpunkt werden nicht berichtet.

Trotz Kontrollgruppendesigns wird das HELDENFORSCHER Programm auf Stufe 1 der Grünen Liste Prävention gelistet, da methodische Schwächen (v.a. der hohe Drop-out) die Aussagekraft der Ergebnisse stark einschränken und die Beweiskraft somit als theoretisch gut begründet zu bewerten ist.

Ergebnisbewertung

(teilweise) positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft

0 Sterne, keine Beweiskraft

Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

keine Angabe

Programmumsetzung

Unterstützung bei der Umsetzung

Enge Zusammenarbeit mit dem SUPERHELDENKIDS-Team, um Finanzierungsmöglichkeiten für eine nachhaltige Umsetzung zu finden.

Programm probiert in

Bundesweit

Suchzugänge

Präventionsthema

Gewalt / Delinquenz (inkl. Mobbing)
Alltagskompetenzen, Problemlösefähigkeiten
Psychische Gesundheit
Soziale Interaktion
Stressmanagement

Risikofaktoren

Kinder / Jugendliche
früher Beginn des Problemverhaltens: antisoziales Verhalten
zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: antisoziales Verhalten

Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche
Moralische Überzeugungen und klare Normen
Soziale Kompetenzen

Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

Lebensumfeld

Schule

Geschlecht

alle Geschlechter

Alter der Zielgruppe

8
9
10

Das Programm wurde am 08.01.2025 in die Datenbank eingestellt.