

## ICH und WIR - GLÜCKskinder

**Projektträger** Stadtgemeinde Gmünd in Kärnten  
Hauptplatz 20  
9853 Gmünd in Kärnten

**Ansprechperson** Bgm. Josef Jury



Foto: © Karl Dichtler / pixelio.de

**Projekthalt** Immer mehr SchülerInnen leiden an Nervosität und Prüfungsängsten und haben oft nicht die nötigen Werkzeuge, um mit Ängsten und Misserfolg umzugehen. Weiters sind viele Kinder durch Reizüberflutung oft schlichtweg überfordert. Leistungsorientierte Schule, Mitgliedschaft bei vielen Vereinen und eine Masse von Eindrücken und Informationen begleiten die Kinder und es bleibt keine Zeit, diese Eindrücke zu verarbeiten.

Durch die Bewusstwerdung eigener Bedürfnisse lernen die Kinder und Jugendlichen in regelmäßigen „Glückseinheiten“ die guten Gründe zum Glücksein von den scheinbar guten Gründen zu unterscheiden.

Die Glückseinheiten (= 1 Schulstunde) finden als Workshop im Unterrichtsgegenstand Sachunterricht – Themenschwerpunkt Soziales Lernen – statt. Die Glückseinheiten werden in drei Gemeinden Gmünd i.K., Krems i.K. (Eisentratten) und Malta abgehalten.

Durch viele Übungen wird auf spielerische Weise gelernt, Verantwortung für sich, die Mitmenschen und die Umwelt zu übernehmen.

**Projektziele** Kinder wie auch Erwachsene können Krisenzeiten, wie wir sie derzeit erleben, besonders gut bewältigen, wenn die in ihnen vorhandenen Ressourcen gestärkt werden und sie sie durch solch herausfordernde Zeiten tragen. Eine positive Grundhaltung und Resilienz sind erlernbar und es sollte früh damit begonnen werden.

Die SchülerInnen lernen in den Glückseinheiten z.B.: psychische und physische Hindernisse zu überwinden, die Gruppe als Kraftquelle zu erkennen und im mentalen Training sich zu motivieren oder zu beruhigen.

**Zeitplan** Start: August 2022  
Ende: Dezember 2023

**Kosten  
Finanzierung** Gesamt: € 11.716,-  
Fördersatz: 50%  
Eigenmittel: Projektträger