

Sehr geehrte Damen und Herren,

wir freuen uns, Ihnen unser Infopaket zum DOPDA-Lebenskompetenzprogramm zukommen zu lassen. Als wertvolle Unterstützer:innen gemeinnütziger Arbeit möchten wir Sie herzlich dazu einladen, Teil unserer wachsenden Gemeinschaft zu werden.

Das DOPDA-Lebenskompetenzprogramm hat sich zum Ziel gesetzt, die Lebensperspektiven junger Menschen nachhaltig zu verbessern. Mit gezielten Programmen und Schulungen möchten wir sie dabei unterstützen, wichtige Lebenskompetenzen zu entwickeln und zu stärken. Wir glauben fest daran, dass eine starke Gemeinschaft auf gegenseitigem Respekt, gemeinsamen Zielen und kontinuierlicher Unterstützung basiert.

Ihre Unterstützung ist entscheidend für den Erfolg unseres Programms. Durch Ihr Engagement als Fördermitglied können Sie einen direkten Einfluss auf das Leben junger Menschen in unserer Gemeinschaft haben und gleichzeitig einen wertvollen Beitrag zur Stärkung unserer Gesellschaft leisten.

Wir laden Sie herzlich dazu ein, sich unser Infopaket anzusehen und mehr über die verschiedenen Möglichkeiten der Zusammenarbeit zu erfahren. Gemeinsam können wir einen positiven Unterschied im Leben junger Menschen bewirken und eine lebendige Zukunft für unsere Gesellschaft aufbauen.

Wir freuen uns darauf, von Ihnen zu hören und hoffen, dass Sie sich uns anschließen, um gemeinsam die Lebensperspektiven junger Menschen zu verbessern.

Mit freundlichen Grüßen,



Dr. Björn Pospiech  
Geschäftsführer Pranado gGmbH, Initiator des DOPDA-Lebenskompetenzprogrammes



*Wir fördern und stärken junge Menschen in ihrer Einzigartigkeit, damit eine vielfältige und wertschätzende Gesellschaft entsteht.*

## DAS IST DOPDA

Kinder und Jugendliche stehen heutzutage vor immer größeren Herausforderungen, die sie bewältigen müssen. Hierzu zählen beispielsweise sich verändernde und komplexer werdende Lebensgrundlagen, vielfältiger werdende Möglichkeiten der Kommunikation und Vernetzung, die permanente Erreichbarkeit oder die sozialen Folgen der schneller werdenden Gesellschaft. Hinzu kommen die vielfältigen vergangenen, aktuellen und zukünftigen Krisen wie die Corona-Pandemie, Kriege oder der Klimawandel, welche junge Menschen zunehmend verunsichern.

DOPDA (koreanisch: Helfen/Unterstützen) verbindet moderne Erkenntnisse aus der Psychologie, der Pädagogik und den Gesundheitswissenschaften mit alten asiatischen Bewegungskünsten. Wir haben damit ein Angebot geschaffen, welches jungen Menschen hilft, den Herausforderungen der heutigen Zeit zu begegnen. In unseren Schulkursen orientieren wir uns an den Bedürfnissen der jungen Menschen und vermitteln über vielfältige Themen und Methoden wertvolles Wissen und Erfahrungen. Die Inhalte umfassen Themen wie den Umgang mit Gefühlen und Frust, den Aufbau einer guten Klassengemeinschaft, Achtsamkeit und bewusste Kommunikation oder den Umgang mit den eigenen Bedürfnissen und denen der Mitschüler:innen. Weitere Beispiele für Themen und Inhalte sind auf der folgenden Seite.



*„Die Kurse regen die Kinder aktiv an, neue Perspektiven einzunehmen, ihre eigenen und die Bedürfnisse anderer wahrzunehmen und Handlungsstrategien einzuüben, um Konflikte zu vermeiden oder zu klären. Als sehr wertvoll wurden die Kurse von den Lehrkräften erlebt, da sie die Möglichkeit bieten, die Klasse in einem anderen Kontext zu erleben und zu beobachten. Die liebevoll gestalteten Arbeitsmaterialien zur Weiterführung der Themen im Unterrichtsalltag machen die Kurse zu einem nachhaltig wirksamen Angebot.“*

### Heidelinde Helbig

Abteilungsleiterin Grundschule Sprache  
SBBZ Luise von Baden,  
Förderschwerpunkte Hören und Sprache

## UNSERE ZIELGRUPPE

Unser Angebot richtet sich an Kinder und Jugendliche ab der 1. Klasse und umfasst die Altersspanne zwischen 6 und 18 Jahren. Ein besonderer Fokus unserer Schulkurse liegt aktuell auf Grundschulen. Hier setzen wir mit unseren Inhalten wichtige und wertvolle Impulse, damit die Kinder Wissen, Methoden und Kompetenzen aufbauen, mit denen sie stark und selbstbewusst durchs Leben gehen können (Primärprävention)

## ERFOLGE 2022-2024

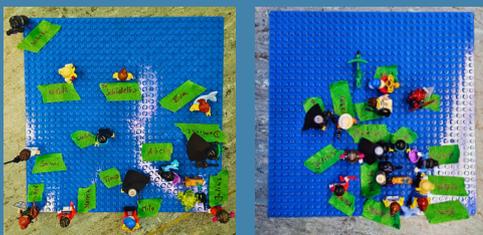
- 722 Teilnehmer:innen haben erfolgreich an unseren Kursen teilgenommen
- In 39 Kursen haben wir 220 Stunden mit Kindern und Jugendlichen verbracht
- Die Schüler:innen haben ihr Wissen und ihre Fähigkeiten verbessert, wie zum Beispiel:
  - Mehr Selbstvertrauen erlangt
  - Kompetenzen und Strategien zum Umgang mit Herausforderungen/Konflikten/Stress erworben
  - Sozialkompetenzen entwickelt (z.B. Gewaltfreie Kommunikation, Teambuilding)
  - Selbstwirksamkeitserfahrungen gesammelt



Lebenskompetenz für junge Menschen



In den zweiten Klassen nutzen wir eine kreative Methode zur Förderung des Klassenverbands: die Klassenaufstellung mit Lego. Hier wählen die Kinder zu Beginn eine Legofigur aus und platzieren sie auf einer gemeinsamen Platte. Diese Aufstellung dient als Symbol für die aktuelle Dynamik und Beziehungen innerhalb der Klasse. Im Verlauf einiger Kurseinheiten, in denen wir uns auf Klassengemeinschaft und individuelle Bedürfnisse konzentrieren, laden wir die Kinder ein, ihre Legofiguren neu zu positionieren. Diese Veränderung in der Aufstellung spiegelt oft eindrucksvoll die positive Entwicklung der Klassenbeziehungen und das gestärkte Verständnis der Kinder füreinander wider.



In einem unserer Kurse gab es ein bemerkenswertes Beispiel für die Wirkung unserer Methode: Ein Kind mit Autismus-Spektrum-Störung wählte zunächst einen abseitigen Platz in der Legoaufstellung. Im Gespräch erklärte es, dass ihm die Klassenumgebung oft zu laut und unruhig erschien. Nachdem die Klasse versprach, auf seine Bedürfnisse mehr Rücksicht zu nehmen, fand das Kind den Mut, seine Figur näher an die Mitschüler:innen zu setzen. Diese kleine, aber bedeutende Geste führte dazu, dass es sich bis zum Ende des Kurses aktiv und wohl inmitten seiner Klassenkameraden positionierte – ein wunderbares Zeichen für sein gestiegenes Wohlbefinden und Zugehörigkeitsgefühl.

## INHALTE & THEMEN (BEISPIELE)

Klasse 1: Wer bin ich, was macht mich aus und wer unterstützt mich?

Klasse 2: Was ist eine starke Klassengemeinschaft und welche Bedürfnisse haben wir?

Was sind Gefühle und Haltungen? Wie gehe ich mit meinen Gefühlen um und woran erkenne ich, wie es den anderen geht?

Klasse 3: Was ist Achtsamkeit und Wertschätzung? Wie können wir Konflikte gewaltfrei und fair lösen? Wie gehe ich mit Frust und Stress um?

Was sind meine Stärken und Werte? Wie werde ich selbstbewusst und stehe zu meinen Werten?

Klasse 4: Wie hilft mir präventive Selbstverteidigung (Wissen über gefährliche Situationen, menschliches Verhalten und gute Verhaltensmustern)?

Verhalten im öffentlichen Raum

Chancen und Ängste beim anstehenden Wechsel in die weiterführende Schule.

## WARUM BRAUCHT ES UNS?

„Im Vergleich zu Kontrollgruppen konnte demonstriert werden, dass Kinder und Jugendliche, die von Krisen und ihren Auswirkungen betroffen sind, vermehrt Symptome psychischer Störungen und Verhaltensprobleme aufweisen.[...] Auch die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, die nicht direkt durch Krisen betroffen sind, kann sich durch Berichterstattungen im Fernsehen, Zeitungen und den sozialen Medien verschlechtern.“

Quelle: Gossmann E et al. Psychische Gesundheit von Kindern Nervenheilkunde 2023; 42: 685–692



## UNSERE ZIELE

Unser Ziel ist es, junge Menschen aus der Region nachhaltig zu unterstützen. Wir möchten unsere erfolgreichen Kooperationen mit Schulen in Heidelberg und Umgebung fortsetzen und unser Angebot auf neue Schulen in der Region erweitern. Hierfür suchen wir Partnerorganisationen, die uns durch Spenden oder Sponsoring von Kursen, Klassenstufen oder ganzen Schulen in Form einer Fördermitgliedschaft unterstützen. In den vergangenen Jahren haben wir Dank einer Unterstützung des Landes viel erreicht und wir wollen den erfolgreichen Weg mit Ihrer Unterstützung fortsetzen.

## UNSERE FÖRDERMITGLIEDSCHAFTEN

### STUFE 1

#### FREUNDESKREIS

AB 1.000 € / JAHR

Hiermit ermöglichst Du Kurse für 10 oder mehr Kinder pro Jahr

- Aufnahme mit Namen auf der DOPDA-Homepage
- Steuerabzugsfähige Spendenquittungen
- Regelmäßige Berichte über die Nutzung der Spendengelder und den Einfluss auf die Zielgruppe
- Regelmäßige Updates über die Fortschritte des DOPDA-Lebenskompetenzprogramms
- Einladungen zu exklusiven Veranstaltungen und Workshops

### STUFE 2

#### POTENZIALFÖRDERER

AB 9.000 € / JAHR

Hiermit ermöglichst Du Kurse für 90 Kinder pro Jahr

- Freundeskreis Vorteile, plus...
- Aufnahme mit Namen und Logo/Bild auf der DOPDA-Homepage
- Alles aus der Freundeskreis-Mitgliedschaft
- Exklusive Erwähnung als Potenzialförderer in sozialen Medien und anderen Materialien mit Bezug auf den Kurs

### STUFE 3

#### ZUKUNFTSVISIONÄR

AB 15.000 € / JAHR

Hiermit ermöglichst Du Kurse für 150 Kinder pro Jahr

- Alles aus der Freundeskreis- & Potenzialförderer-Mitgliedschaft
- Erstellung eines Wirkungsberichts (ca. 2 Seiten)
- Exklusive Präsentation des Partnerlogos in relevanten Veranstaltungen und Schulungen des Programms
- Besondere Erwähnung als Partner in allen relevanten Pressemitteilungen und Medienauftritten