

## Liebe Netzwerkmitglieder,

Das Jahr 2018 neigt sich in schnellen Schritten dem Ende zu und es war in vielerlei Hinsicht ein besonderes Jahr für die Netzwerkarbeit.

So haben zum Beispiel die Jahrestagungen „Ohne uns läuft nichts“ im Jahr 2017 und „Wir sind uns wichtig!“ in 2018 dazu beigetragen, dass das Thema Erzieher\*innengesundheit stark in den Fokus gerückt ist. In diesem Zusammenhang stiegen die Beratungsanfragen und der Wunsch nach Anregungen und Ideen für eine „gesundheitsfördernde Kita“. Aber auch die Frage nach Prävention bzw. vorbeugenden Maßnahmen wurden an uns herangetragen. Um dem gerecht werden zu können, haben wir viele Anfragen an das „Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung in Kitas“ weitergeleitet.

Nun stehen wir vor allem vor der Herausforderung, uns als Netzwerk weiterzuentwickeln und unsere Strukturen den zunehmenden Anforderungen anzupassen. Dabei stehen auch die Fragen im Hintergrund: Was können wir fördern, was brauchen und wollen Sie als Netzwerkmitglieder? Möchten Sie evtl. einen Austausch in Ihrer Region? Welche Themen sind Ihnen dann wichtig? Über eine Rückmeldung zu Ihren Fragen würden wir uns sehr freuen.

## Planungen für das Jahr 2019

Auch in diesem Jahr wurden die Netzwerkmitglieder zum Organisationstreffen am 12.12.2018 nach Hannover eingeladen. Ziel war es, sich über aktuelle Themen, Problemlagen und Fragestellungen für 2019 auszutauschen. Darüber hinaus hat das Treffen ergeben, dass die Netzwerktagung 2019 zu den Themen „Eltern, Kommunikation und Haltung“ stattfinden wird. Sollten Sie hierzu Hinweise, Anregungen oder Tipps für uns haben, dann lassen Sie es uns wissen. Rufen Sie uns einfach an oder schicken Sie uns eine E-Mail. Wir freuen uns über Ihre Anregungen.

An dieser Stelle möchten wir uns ganz herzlich bei allen bedanken, die im Jahr 2018 mit ihren Beiträgen, Anregungen und Ideen die Arbeit des Netzwerks Kita und Gesundheit Niedersachsen bereichert haben.

Wir wünschen Ihnen schöne Weihnachten, einen angenehmen Jahresausklang und einen guten Start ins neue Jahr 2019.

Mit herzlichen Grüßen

Angelika Maasberg

Fachreferentin für Gesundheitsförderung

## Inhalt

<b>SCHWERPUNKTTHEMA</b>	<b>3</b>
WIR SIND UNS WICHTIG! GESUND BLEIBEN IN DER KITA	3
ICH HATTE SITUATIONEN IN DER KITA, ...	5
MACH MAL PAUSE!	6
ÄLTER WERDEN IM BERUF	7
DURCH ACHTSAMKEIT MIT MEHR GELASSENHEIT DEN BELASTUNGEN IM ALLTAG BEGEGNEN	8
„RUHE ZIEHT DAS LEBEN AN, ...“	9
<b>IN EIGENER NETZWERK-SACHE</b>	<b>11</b>
<b>AKTUELLES</b>	<b>12</b>
GESUNDHEITSFÖRDERUNG ALS QUERSCHNITTSAUFGABE IN DER KITA	12
BLITZ-UMFRAGE	13
<b>MITGLIEDERBEITRÄGE</b>	<b>13</b>
GESUNDERHALTUNG IM KITA-ALLTAG DURCH GESTÄRKTE KOMMUNIKATIONSFÄHIGKEIT	13
DIE KITA ALS ORT DER CHANCENGLEICHHEIT FÜR DAS (MUND-)GESUNDE AUFWACHSEN ALLER KINDER	14
UNSER GANZES LEBEN BESTEHT AUS KOMMUNIKATION	15
BEWEGUNG IST NICHT ALLES, ABER OHNE BEWEGUNG IST ALLES NICHTS!	17
DAS MINI-SPORTABZEICHEN	19
<b>LITERATUR</b>	<b>20</b>
KINDER MIT FLUCHT-ERFAHRUNGEN IN DER KITA	20
MODEKRANKHEIT ADHS	21
ESSEN UND ERNÄHRUNGS-BILDUNG IN DER KITA	21
DAS INKLUSIONS-SPIELBUCH.	21
<b>ALLTAGSTAUGLICHES</b>	<b>22</b>
<b>VERANSTALTUNGSHINWEISE</b>	<b>24</b>
KONFLIKTE IN DER KITA?	24
SAFER – SELBSTFÜRSORGE	24
FRÜH ÜBT SICH... MENSCH – KÖRPER – KOMPETENZ	24
WERDEN SIE SCHATZSUCHE-KITA!	24
GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN DER KITA KINDERZEIT	25
STRESS? NEIN, DANKE!	25
WENN DIE SEELE ÜBERLÄUFT	25
PARTIZIPATION	25
NATUR BEWEGT ERLEBEN	25
BEWEGUNGSANREIZE DER NATUR NUTZEN	25
TISCHLEIN DECK DICH –	26
KINDER MIT BEEINTRÄCHTIGUNGEN ODER CHRONISCHEN ERKRANKUNGEN IN DER KITA	26
NETZWERK KITA UND GESUNDHEIT NIEDERSACHSEN	26

## Impressum

Rundbrief 14 des Netzwerks Kita und Gesundheit Niedersachsen

Dezember 2018 c/o Landesvereinigung für Gesundheit und  
Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V.  
Fenskeweg 2, 30165 Hannover,  
Tel.: (05 11) 3 881189-0,  
Fax: (05 11) 3 50 55 95,  
E-Mail: [info@gesundheit-nds.de](mailto:info@gesundheit-nds.de)  
Internet: [www.gesundheit-nds.de](http://www.gesundheit-nds.de)

### Redaktion:

Angelika Maasberg  
E-Mail: [angelika.maasberg@gesundheit-nds.de](mailto:angelika.maasberg@gesundheit-nds.de)

Stephanie Schmitz  
E-Mail: [stephanie.schmitz@gesundheit-nds.de](mailto:stephanie.schmitz@gesundheit-nds.de)

Bildquellen und Graphiken:  
Seite 1, 3, 6, 12, © LVG&AFS  
Seite 17-18, © Reinhild Mönnikes-Meng  
Seite 23 © [www.pexels.com](http://www.pexels.com)

### Druck und Versand:

Dominika Krysik

### Beiträge:

Namentlich gekennzeichnete Artikel geben die Meinung der Autorin/des Autors wieder, nicht unbedingt die der Redaktion

## SCHWERPUNKTTHEMA

Stephanie Schmitz, Sandra Pape

### **Wir sind uns wichtig! Gesund bleiben in der Kita**

#### Bericht zur Jahrestagung des Netzwerks Kita & Gesundheit

Die landesweite Fachtagung des Netzwerks Kita und Gesundheit Niedersachsen fand am 14. November 2018 unter dem Titel „Wir sind uns wichtig! Gesund bleiben in der Kita“ statt. Wie bereits im vergangenen Jahr stand die Gesundheit der Erzieher\*innen, der Kita-Leitungen und der weiteren Beschäftigten im Setting Kita im Mittelpunkt der Veranstaltung, die in Kooperation mit der Techniker Krankenkasse durchgeführt wurde.

Vor dem Hintergrund der stetig wachsenden Anforderung an die pädagogische Arbeit in der Kita und den gesundheitlich belastenden Rahmenbedingungen, wie zum Beispiel Zeitdruck, große Gruppengrößen oder Personalknappheit, ist die Gesundheit der Mitarbeiter\*innen nach wie vor ein hochaktuelles Thema.

Zu Beginn der Tagung begrüßte die Koordinatorin des Netzwerks Kita und Gesundheit Niedersachsen, Frau Angelika Maasberg, die Teilnehmer\*innen zur 14. Jahrestagung. Sie berichtete über die bisher sehr erfolgreiche Netzwerkarbeit der vergangenen Jahre und informierte über Ziele, Hintergründe sowie Mitwirkungsmöglichkeiten im Netzwerk.

Im ersten Hauptvortrag von Prof. Dr. Lutz Schumacher, von der Alice Salomon Hochschule in Berlin stand das Thema „Attraktive und gesunde Kitas: Bindung stärken, Gesundheit fördern und Engagement ernten“ im Fokus. In seinem Vortrag beschäftigte er sich mit folgenden Kern-

fragen: Was zeichnet attraktive Kitas aus, denen es gelingt, gut qualifizierte und engagierte Fachkräfte zu gewinnen, langfristig zu binden sowie deren Gesundheit zu stärken? Wie lassen sich gesunde und attraktive Kitas entwickeln?

Zur Beantwortung dieser Fragen stellte Prof. Schumacher zunächst grundlegende Statistiken über die aktuelle Arbeitssituation und die gesundheitliche Situation von Erzieher\*innen vor. Neben Daten zum Fachkräftemangel in Kitas waren insbesondere Befragungen von Erzieher\*innen besorgniserregend, die ihre Gesundheit subjektiv schlechter einschätzten als Personen mit einem gleichen Bildungsstand.

Für den Umgang mit dem Fachkräftemangel und den gesundheitlichen Belastungen in der Kita empfiehlt Prof. Schumacher zwei Strategien: Einerseits muss die Attraktivität des Berufes

von Seiten der Politik erhöht werden, so dass mehr Personen sich für den Beruf Erzieher\*in interessieren. Andererseits ist es von besonderer Bedeutung, dass auch die Träger, die Attraktivität ihrer Kitas steigern, um Mitarbeiter\*innen zu gewinnen und langfristig an die Einrichtung

zu binden.

Als zentrales Element einer erfolgreichen, attraktiven und gesunden Kita stellte Prof. Schumacher die emotionale Bindung der Mitarbeiter\*innen an die Einrichtung, das sogenannte „affektive Commitment“, heraus und zeigte Möglichkeiten zur Förderung dieser Bindung auf (z. B. durch „transformationale Führung“). Mitarbeiter\*innen mit hohem affektiven Commitment sind engagierter, motivierter, leistungsbereiter und zufriedener. Es ist darüber hinaus auch „viel gesünder“, wenn die Mitarbeiter\*innen sich an ihrem Arbeitsplatz wohl fühlen, Sinn in ihrer Arbeit sehen und gerne zur Arbeit gehen, anstatt, dass sie permanent darauf achten, dass



die Pausenzeiten akkurat eingehalten werden und sie nach Feierabend zu 100% abschalten können.

Nach einer kurzen Bewegungspause für die Teilnehmer\*innen der Tagung übernahm Frau Mara Santer, Diplompsychologin und Begleiterin für Persönlichkeitsentwicklung und Sozialkompetenz, das Wort und berichtete in ihrem Vortrag über die Selbstfürsorge für Erzieher\*innen. Sie erklärte, dass sowohl die Verhältnisse im Arbeitsumfeld Kita, als auch das eigene Verhalten für die Gesundheit der Kita-Fachkräfte von großer Bedeutung sind („Die Kita tut mir gut – aber auch ICH tue mir gut“).

In diesem Kontext stellte Frau Santer die sieben Säulen der Selbstfürsorge vor. Diese umfassen: die selbstfürsorgliche Haltung, einen selbstfürsorglichen und körperlichen Ausgleich, die Selbstfürsorge durch Bedeutsamkeit, eine selbstfürsorgliche Arbeitsorganisation, die Selbstfürsorge durch räumliche Gestaltung, die Selbstfürsorge durch ausgleichende soziale Beziehungen und die Selbstfürsorge durch bewusste Pausen und Auszeiten. Zu jeder „Säule“ gab Sie praktische Tipps für die Umsetzung im Kita-Alltag. In ihrem Vortrag gab Frau Santer außerdem den Denkanstoß, dass Kita-Fachkräfte nur dann qualitativ gute, pädagogische Arbeit leisten können, wenn es Ihnen selbst gut geht. Um diesen Zustand zu verdeutlichen erinnerte Frau Santer an eine Notfallsituation im Flugzeug: „Zunächst setze ich meine eigene Sauerstoffmaske auf – nur dann habe ich genug Sauerstoff, um anderen zu helfen“.

Am Nachmittag konnten die Teilnehmer\*innen zwischen sieben unterschiedlichen Workshops wählen, sich mit einzelnen Themen der Gesundheitsförderung näher auseinandersetzen und praktische Tipps für Ihren Arbeitsalltag mitnehmen.

*Im Workshop Nr. 1* mit dem Titel „Ich hatte Situationen in der Kita, wo ich dachte, das ist mir alles zu viel“ stellte Frau Meseke-Hahn vor, wie die Methode „Marte Meo“ dabei helfen kann, sich (wieder) mit Spaß den alltäglichen Herausforderungen in der Kita zu stellen, ohne dabei die eigenen Grenzen der Belastbarkeit zu überschreiten. (s. Seite 5)

*Der Workshop Nr. 2* griff das Thema: „Wir sind uns wichtig – Teamentwicklung in der Kita!“ auf und wurde von Jutta Talley begleitet. In ihrem Workshop erläuterte sie die Bedeutung eines kollegialen Teams als Basis für die Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Arbeitsumfeldes. Sie vermittelte den Teilnehmer\*innen, wie ein Team positiv beeinflusst werden kann, welche Dynamiken in Teams entstehen können und mit welchen spezifischen Dynamiken Teams im Kontext Kita agieren.

*Im Workshop 3* „Mach mal Pause – Wenn der Alltag überhandnimmt“ zeigten Doris Stadler und Sigrid Sternitzke auf, dass Pausen im Arbeitsalltag von großer Bedeutung sind. Sie erklärten, dass Kita-Mitarbeiter\*innen effektiver arbeiten, wenn kleine Arbeitsunterbrechungen eingeplant werden. Durch die Erholung und Regeneration bleibt die Ausgeglichenheit und Zufriedenheit im Alltag und folglich auch die Leistungsfähigkeit erhalten. Darüber hinaus wurden Handlungsmöglichkeiten aufgezeigt, wie kleine Pausen in den Arbeitsalltag integriert werden können. (s. Seite 6)

*Workshop 4* beschäftigte sich mit der Thematik „Älter werden im Beruf? Gemeinsam sind wir stark“. Jutta Berg erklärte die Problematik, dass mögliche Vorurteile zwischen den älteren und erfahrenen sowie den neuen Kolleg\*innen eine gelungene Zusammenarbeit erschweren können. In ihrem Workshop zeigte sie Gestaltungsmöglichkeiten einer gelungenen Kommunikation auf, um dieses Problem zu lösen. Darüber hinaus geht Sie auf besondere Bedürfnisse älterer Kolleg\*innen sowie Möglichkeiten für altersgerechtes Arbeiten ein. (s. Seite 7)

*Workshop 5* mit dem Titel „Arbeitsplatz Kita – Gesund im Beruf“ wurde von Insa Abeling, Gemeinde-Unfallversicherungsverband Hannover und der Landesunfallkasse Niedersachsen begleitet.

*Im Workshop 6* wurde den Teilnehmer\*innen von Nanette Klieber das Thema „Durch Achtsamkeit mit mehr Gelassenheit den Belastungen im Alltag begegnen“ nähergebracht. Frau Klieber führte die Workshop-Teilnehmer\*innen in das Konzept Stressbewältigung durch Achtsamkeit ein und zeigte den Teilnehmer\*innen prak-

tische Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Programm. (s. Seite 8)

*Der Workshop 7* beschäftigte sich mit einem wichtigen „Organ“: der Stimme. Mit vielen praktischen Sprech-, Atem- und Singübungen erläuterte Beate Josten in ihrem Forum zum Thema „Gewusst wie! Wie mir meine Stimme hilft, gesund zu bleiben“, wie die Stimme effektiv genutzt und langfristig erhalten werden kann. (s. Seite 9)

Mit einem gemeinsamen und bewegten Abschluss, vielen positiven Rückmeldungen, zufriedenen Gesichtern und spannenden Themenwünschen für die weitere Netzwerkarbeit ging die Fachtagung in einem „menschlichen Kugellager“ zu Ende. Eine Dokumentation zur Veranstaltung ist unter <http://www.gesundheit-nds.de/index.php/veranstaltungen/dokumentationen/1003-netzwerk-kita> zu finden.

*Kontakt: Sandra Pape, Stephanie Schmitz, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., siehe Impressum*

*Kim Lube*

## **Ich hatte Situationen in der Kita, wo ich dachte, das ist mir alles zu viel**

*Wie Marte Meo pädagogische Fachkräfte vor Bournout schützen kann, Silke Meseke-Hahn, Dipl. Pädagogin, Marte Meo Supervisor*

Was bedeutet Marte Meo? Marte Meo bedeutet „etwas aus eigener Kraft zu schaffen“. Der Ursprung dieser Arbeitsweise entstand in den Niederlanden.

Im Fokus der Marte Meo Methode steht der präzise Blick auf die Entwicklung des Kindes. Es wird Augenmerk daraufgelegt, welche Verhaltensweisen fördernd, unterstützend und stärkend in Bezug auf jedes einzelne Kind wirken.

Mithilfe von „Videoaufnahmen“, welche die Situationen des Kindes im Kita-Alltag wieder spiegeln, wird eine Interaktionsanalyse

erstellt, um die Entwicklungsunterstützung gezielt optimieren zu können. Erstellte Checklisten, auf denen die bereits vorhandenen Kompetenzen des Kindes genannt werden, helfen dabei, sich auf fehlende oder noch ungenügend entwickelte Kompetenzen besonders konzentrieren zu können.

Das erste und wichtigste Element der Marte Meo Arbeitsweise ist das *AUFMERSAME ABWARTEN*. Hier soll dem Kind Raum und Zeit für die eigene Ideenentwicklung gegeben werden. Die Idee des Kindes soll beim Spiel in ruhiger und freundlicher Stimme der Erzieher\*innen benannt und wiederholt werden, um eine Verbindung zur Handlung zu schaffen. Durch das Gefühl „gesehen zu werden“, wird die Selbstwirksamkeit des Kindes gestärkt und aufgebaut. Außerdem wird dem Kind Vertrauen geschenkt, was zu einer emotionalen und sozialen Stärkung führt.

Das zweite Element ist das *BESTÄTIGEN*. Wichtig dabei ist, das Kind nicht einfach zu loben: „toll gemacht“, sondern das zu benennen und zu bestätigen, was toll gemacht wurde. Durch diese Bestätigung des Erziehenden wird dem Kind bemerkbar in seiner Handlung gefolgt. Es nimmt dadurch neue Worte in seine / ihre Handlungen auf. Diese Art der Bestätigung ist fördernd für die Wortentwicklung und den Spielkontakt mit anderen Kindern.

*LINKIN UP*, ein weiteres Element von Marte Meo ist das „Verknüpfen von Kindern“. Durch positives Leiten des Erziehenden werden zwei miteinander spielende Kinder aufeinander aufmerksam gemacht, indem man sie gegenseitig über die Initiativen des anderen Kindes informiert und die Ideen ein weiteres Mal benennt: „Schau mal, Lilly spielt mit der Schaufel und baut eine Burg!“ – „Ja, sie baut mit der Schaufel eine Burg!“ – „Ja guck, das ist meine Burg!“. Ein gemeinsames Spiel kann entstehen.

Marte Meo ist eine Entwicklungsstütze für Kinder durch Erzieher\*innen und Eltern. Sie ist für Kinder entwickelt worden, die sich schlecht bis gar nicht eingliedern und keine aktiven, sozialen Verbindungen knüpfen können / wollen.

Durch „*kleinschrittige Achtsamkeit mit einem geschulten Auge der Erzieher\*innen*“



auf das Kind“ wird ihr Arbeitsalltag erleichtert. Die Erzieher\*innen erlangen mehr Ruhe, Kraft und Gelassenheit, da Streitereien zwischen Kindern vermindert oder sogar vermieden werden können.

Diese Art der Beobachtung und Kommunikation stärkt das Miteinander der Menschen, indem ein „Geben und Nehmen“ hergestellt wird. Das Begleiten und Unterstützen der Kinder, gibt den Erzieher\*innen wieder mehr Freude an der Arbeit und den Kindern mehr Freude am Spielen.

*Kontakt: Kim Lube, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V., siehe Impressum*

*Sigrid Sternitzke, Doris Stadler*

## **Mach mal Pause! Wenn der Alltag über Hand nimmt – Pausen im Kita- Alltag – wann, wie und wo?**

Der Titel der Netzwerktagung: „Gesund bleiben in der Kita – Wir sind uns wichtig!“ beinhaltet bereits die Akzeptanz der Selbstfürsorge, des sich Wohlfühlens und damit auch die Grundvoraussetzung, den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden, bewusste Pausen und Auszeiten einzuplanen und auch zu nehmen! So konnte auch die Netzwerktagung „Wir sind uns wichtig“ mit den verschiedenen Workshopthemen und -angeboten als Pause vom Kita-Alltag verstanden werden und ganz besondere Kraftquelle sein.

Der Workshop startete daher mit der Frage: Was müsste heute passieren, um am Ende sagen zu können: Es hat sich gelohnt – ich habe mir etwas gegönnt. Vielleicht auch nur eine akzeptierte „Ruhezeit, eine Auszeit“, vergleichbar mit der Winter-

ruhe in der Natur: Ist das Welken als Alarmsignal zu sehen?

Anhand eines Impulsreferates wurde die Bedeutung von (Erholungs-)pausen dargestellt. Unter anderem wurde dabei erläutert:

- Pausen dienen der Erholung und der Regeneration: der Magen meldet sich, wenn er Hunger hat, das Gehirn nicht!
- Lange Pausen sind nicht notwendig, schon sehr kurze Unterbrechungen (Mikropausen) haben eine positive Wirkung.
- Alarmsignale des Körpers können sein: ständiges Gähnen, Gedanken schweifen ab, Augen fallen zu, Unruhe, Müdigkeit, Lustlosigkeit...
- Regelmäßige Pausen verhelfen zu Konzentrationsfähigkeit, erleichtern die Stressbewältigung, berücksichtigen den natürlichen Biorhythmus, sorgen für Einklang und Balance am Arbeitsplatz und wirken einseitigen Belastungen entgegen und fördern die berufliche Kompetenz.

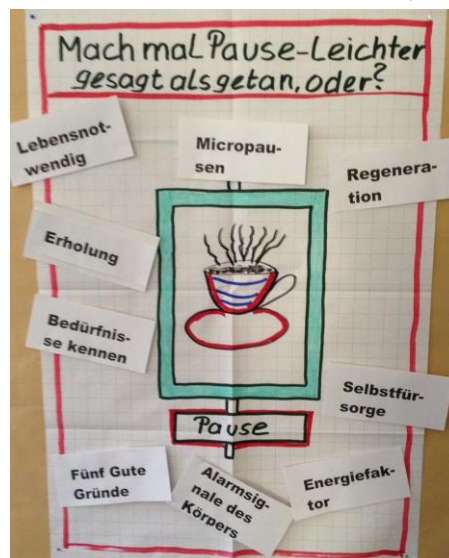
Wenn sich ein Leistungstief abzeichnet, ist es Zeit für eine Pause. Dabei ist zu beachten, dass jeder Mensch unterschiedlich ist.

Denn in den Ruhephasen wird das Gehirn gestärkt. Z.B. haben Hirnforscher herausgefunden, dass sich in der Pause die Synapsen neu sortieren.

Wenn wir dem Gehirn keine Pause gönnen, wird eine Kaskade von Reaktionen in Gang gesetzt. Es werden Stresshormone ausgeschüttet, die das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Die geistige Leistungsfähigkeit nimmt ab und die Eindrücke können nicht

richtig verarbeitet werden: wir werden langsamer, unaufmerksamer und ungeschickter.

Im Tagesablauf verhindern Mikropausen – und genügend Getränke, wie Tee, Wasser oder Saft und ähnliches, eine Überforderung.



Welche Bedürfnisse nehme ich wahr und welche möchten befriedigt werden? Kleine praktische Übungen, die auch mit Kindern Spaß machen und in den täglichen Praxisalltag einfließen können, zeigen dies ganz anschaulich:

- Schlürf Geräusche, dicke Backen machen und die Luft ausblasen, Fingertipp-Übungen, Abklopfen (Arme, Beine, Brust oder Rücken), gute Berührungen wie abstreichen oder „wischen“.
- Alle bilden einen Kreis: die Hände stellen eine Verbindung zum Nachbarn da, rechte Hand ausgestreckt, der Zeigefinger der linken Hand tippt in die rechte Hand der Nachbarin. Die Spielleitung zählt bis drei und alle schnappen gleichzeitig den Zeigefinger und ziehen den Tippfinger nach oben. Viel Spaß beim Ausprobieren.

Diese unterschiedlichen Übungen sorgen u. a. dafür, dass das Gehirn mit mehr Sauerstoff versorgt wird. Im emotionalen Gehirnbereich entsteht ein Gefühl von Kraft und Selbstwirksamkeit. Die beteiligten Nerven schicken diese Botschaften an das Großhirn mit entsprechender Weiterverbreitung in alle anderen wichtigen Abteilungen.

Pausen können auch im Kontext mit einer räumlichen Veränderung stehen und so Abwechslung schaffen und zur Regeneration beitragen: Materialraum, Elterngesprächsraum, Dienstzimmer, Vorbereitungsraum...

Häufig werden die Rahmenbedingungen und so auch die räumliche Situation, als Hinderungsgrund zu den Pausen benannt. Mit Hilfe eines Papierrahmens mit Guckloch lässt sich verdeutlichen, dass sich der Rahmen nicht verändert, doch die Perspektive wechselt. Das persönliche Kraftfeld kann so in den Fokus gestellt werden.

Der Workshop endete mit einem Text von Barbara Pötter: „Selbstfürsorge – Dünger für die Seele“ und nimmt noch einmal Bezug zu Pflanzen und zur Natur. Parallelen zu uns sind deutlich erkennbar: Nichtkümern oder „Überdüngung“ führt zu sichtbaren Schäden. Sich regelmäßig Zeit zu nehmen, gut für sich zu sorgen, darauf

zu achten, was wirklich wichtig ist, bewusst jeden Tag darauf zu achten, was ich brauche – regelmäßige Selbstfürsorge schafft den Nährboden, dass es uns dauerhaft gut geht. Die eigenen Sinne können dabei helfen. Bewusst wahrgenommenes fühlen, hören, riechen, schmecken oder sehen, sorgen für das persönliche Wohlbefinden. Und dann zurück in den Alltag gehen mit der Frage: „Was möchte ich morgen zu meinem persönlichen Wohlbefinden umsetzen?“ – Mit Genuss ein Stück Obst zu essen könnte ein Anfang sein.

Literatur bei den Verfasserinnen.

*Kontakt: Sigrid Sternitzke, Dipl. Päd.,  
Managerin im Sozial- und Gesundheitswesen,  
Oldenburg, E-Mail: sigrid@sternitzke-nds.de,*

*Doris Stadler, Erzieherin, Gesundheitsberaterin,  
Hannover, E-Mail: midostad@freenet.de*

*Jutta Berg*

## **Älter werden im Beruf Abstellgleis oder Schatztruhe?**

Wie vertragen sich ältere und jüngere Mitarbeitende in der Kita? Welche Vorurteile erschweren die Zusammenarbeit? Gibt es offene und respektvolle Kommunikation? Manchmal wird ‚alt sein‘ mit Krankheit und Erstarrung verbunden. Man landet auf dem inneren Abstellgleis und bemitleidet sich selbst. Im Bemühen um Selbstbehauptung kommt es dann tatsächlich zu Verstimmungen, die krank machen können. Mit Floskeln wie „Das haben wir schon immer so gemacht“ will man sich schützen, baut aber eine Front im Team auf.

Mit folgenden Fragen haben wir uns im Workshop am 14.11.18 beschäftigt.

Wie kann man gesund und munter bleiben, auch wenn man um die 60 Jahre alt ist? Gibt es Abhilfe für die besonderen Belastungen? Wer hat Ideen für altersgerechtes Arbeiten? Es gab einen regen Austausch, wie Selbst-Bewusstsein und Akzeptanz, Respekt und Verantwortung

Hand in Hand gehen können, damit die Schatztruhe der Erfahrung genutzt werden kann.

Betroffene werden dann zu Beteiligten und sprechen bewusst über ihre Belastungen und Bedürfnisse, ohne zu jammern. Auch jüngere Mitarbeitende können starre Ansichten haben und wegen Krankheit oder Schwangerschaft häufig fehlen. Hier ist gegenseitiges Verständnis gefragt. Die Aufopferungsbereitschaft und damit verbundene Anklage denen gegenüber, die sich gewohnheitsmäßig abgrenzen, werden im Team offen angesprochen. Dabei verzichten alle auf moralisierende Bewertungen. In regelmäßigen Abständen findet eine Reflexion (evtl. mit Supervision) zu diesen Themen statt.

Gesundheitsfördernde Maßnahmen sind ein Thema, das verpflichtend für die Einzelnen ist: „Was tust du, um seelisch und körperlich fit zu bleiben?“ Die gesunde seelische Befindlichkeit ist in jedem Alter ein Schlüssel für Einsatzfreude und gelingende Zusammenarbeit - so war unser freudiges Resümee.

*Kontakt: Jutta Berg, Praxis für Psychologische Beratung, Coaching und Supervision,  
Tel.: 05 30 3 – 52 63, [www.frei-zum-leben.de](http://www.frei-zum-leben.de)*

*Nanette Klieber*

## **Durch Achtsamkeit mit mehr Gelassenheit den Belastungen im Alltag begegnen**

Es gibt viele Bereiche im Leben, die uns stressen und an deren Entstehung wir durch unsere Gedanken selbst ursächlich beteiligt sind. Vieles, was auf uns einwirkt wird von uns gedanklich eingeordnet und bewertet in gut, schlecht oder neutral. Diese Bewertungsmuster sind entstanden durch Erfahrungen, die wir im Laufe des Lebens gemacht haben ebenso durch unsere momentane Stimmung und Gefühlslage.

Haben wir zum Beispiel gelernt, dass auch Schwierigkeiten bewältigbar sind und

diese zum Leben ebenso dazu gehören wie die Leichtigkeit und das Angenehme, dann fällt es uns auch in den stressigen Zeiten leichter, diesen Dingen mit mehr Gelassenheit zu begegnen.

Im Vergleich mit den Kolleg\*innen und auch im Freundes- und Familienkreis scheint es manchmal so, dass manche Menschen einfach eine Portion mehr Glück abbekommen haben, mit all dem besser umgehen zu können als andere. Ihnen scheint eine gelassene Haltung quasi in die Wiege gelegt worden zu sein. Doch bei näherer Betrachtung hält diese Annahme nicht stand. Denn auch diese Menschen haben diese Haltung im Laufe ihres Lebens erlernt. So wie wir auch eine Sprache oder Sportart erlernen, so ist auch Gelassenheit erlernbar.

Doch wie genau bauen wir solch eine innere Haltung von Gelassenheit auf? Indem wir achtsam sind. Dieser Frage sind wir im Workshop der Fachtagung des Netzwerk Kita und Gesundheit Niedersachsen auf den Grund gegangen.

### **Achtsamkeit bedeutet, dem Augenblick seine volle Aufmerksamkeit zu widmen.**

Wir öffnen unsere Wahrnehmung für alles, was uns begegnet: Für Gedanken, Gefühle, Sinneseindrücke und körperliche Empfindungen. Wir sind bei unseren Wahrnehmungen, ohne uns ein Urteil darüber zu bilden. Diese Haltung hat sehr viel mit der inneren Bereitschaft zu tun, uns auf Nicht-Wissen einzulassen und zu staunen. Zu staunen über die Schönheit und das Wunder des Lebens, das wir im Trubel des Alltags so schnell übergehen. Zu staunen aber auch über die alltäglichen Zumutungen und Unebenheiten, die das Leben bereithält.

Dies alles beinhaltet eine Neugierde und Offenheit, etwas Forschergeist und die Bereitschaft sich auch dem Unangenehmen zuzuwenden und darauf zu vertrauen, dass Veränderung möglich ist. Und das in jeder Lebensphase.

Im Umgang mit stressigen Situationen im Arbeitsalltag bedeutet Achtsamkeit zunächst einmal wahrzunehmen was mich stresst und wie ich normalerweise darauf reagiere. Nur beobachten, ohne in das Geschehen aktiv einzugreifen. Im nächs-



ten Schritt laden wir den Forschergeist ein, dabei zu sein in dem wir während des Stresserlebnisses beobachten, wie unser Körper reagiert. Vielleicht bemerken wir Wärme oder Kälte oder nehmen Anspannung wahr, welche Gedanken auftauchen, vielleicht der Wunsch abtauchen zu können und welche Gefühle mit dem Ereignis einhergehen. Vielleicht Ärger oder Angst?

Und dann nehmen wir auch nochmal unser tatsächliches Verhalten wahr. Allein schon durch das bewusste Hin-Spüren in den Körper, dem Wahrnehmen der Gedanken und Gefühle, drücken wir eine Stopptaste, die es uns manchmal spontan, manchmal erst durch vermehrtes Wiederholen ermöglicht, klügere bzw. weisere Entscheidungen im Umgang mit der für uns stressigen Situation zu treffen.

Und es kann auch sein, dass wir eine Veränderung in der Bewertung der Reize, die auf uns einwirken bemerken und somit Stress gar nicht erst entsteht.

Um dies an einem Beispiel deutlich zu machen, greife ich einen Stressauslöser, der auf dem Workshop benannt wurde auf: Stressauslöser ist das Anspruchsverhalten mancher Eltern, das dazu führt, dass sich folgende Reaktionen bei der betroffenen Mitarbeiterin zeigen: Im Körper wird Anspannung und ein schnellerer Herzschlag wahrgenommen, bei den Gedanken taucht der Wunsch auf, einfach wegzugehen und die Person zu ignorieren, bei den Gefühlen zeigt sich Ärger und Wut. Im Verhalten auf die Anspruchshaltung ist ein kurzes etwa angespanntes Gespräch die Folge, das sich auch im Nachhinein nicht gut anfühlt.

Indem wir nun bewusst mit Achtsamkeit diese Stressreaktion wahrnehmen, kann sich zeigen, dass das Anspruchsverhalten bestimmter Eltern nicht mehr automatisch dazu führt, dass wir uns ärgern und aufregen, sondern vielmehr eine Haltung von Gelassenheit auftaucht. In dem wir die Situation als das sehen, was sie ist. Eine Situation die Klärung bedarf und zu dessen Klärung wir in der Lage sind. Wir brauchen das Verhalten der Eltern dabei weder gut finden noch beschönigen, aber wir lassen uns davon auch nicht unsere Lebensenergie nehmen.

Damit eine gelassene Haltung aufgebaut werden kann, die auch im Alltag all den Stürmen standhält, bedarf es dem Aufbau eines achtsamen Fundaments. Dieses Fundament ermöglicht langfristig die Fähigkeit zu entwickeln, unsere Gedanken zu beruhigen, den Körper zu entspannen, uns zu konzentrieren und klarer zu sehen und zu denken.

Solch ein Fundament lässt sich unter anderem mit Hilfe von Meditation aufbauen. Das 8 Wochen Programm MBSR - Stressbewältigung durch Achtsamkeit kann solch ein Format sein, welches uns dabei unterstützt Achtsamkeit aufzubauen und zu kultivieren. Das Programm wurde in den 70-iger Jahren vom Molekularbiologen und Medizinprofessor Jon Kabat Zinn in den USA entwickelt und gilt mittlerweile als das weltweit am meisten wissenschaftlich erforschte Stressbewältigungsprogramm. Mittlerweile sind diese Kurse auch von einigen gesetzlichen Krankenkassen als Präventionsleistung nach §20 SGB V anerkannt und die Teilnahme daran wird dann bezuschusst.

*Kontakt: Nanette Klieber, Dipl. Gesundheitswirtin, zertifizierte MBSR - und MBCL-Lehrerin (Stressbewältigung durch Achtsamkeit und Mitfühlend leben), Tel.: 01 63 - 45 81 15 5, E-Mail: info@klieber-mbsr.de*

*Beate Josten*

## **„Ruhe zieht das Leben an, Unruhe verscheucht es“**

*(Gottfried Keller)*

Unter dem Titel: „Gewusst wie? Wie mir meine Stimme hilft gesund zu bleiben!“ habe ich auf der Jahrestagung des Netzwerkes Kita und Gesundheit Niedersachsen in Hannover am 14.11.2018 einen Workshop zum Thema Atmung, Stimme und Sprechen halten können.

Es ist erstaunlich wie stark die Wirkung unserer Stimmung und Stimme sich in der Arbeit auswirkt. Wie sich die eigene Gestimmtheit und Spannung auf die der Kinder und sogar auf die gesamte Gruppe überträgt. Die Bedeutung der Vorbildfunk-

tion der Erzieher\*innen ist hinlänglich bekannt. Jetzt also nicht nur vorbildliche Pädagog\*in, sondern auch noch vorbildliche Stimme, Atmung und Sprache? Noch mehr Ansprüche, noch mehr Anforderungen, noch mehr Leistung?

Durch die praktischen Übungen wurde verdeutlicht, dass die natürliche Atmung und eine gute Stimmgebung an sich schon regenerierend, aufbauend, erholsam und vitalisierend sein können. Und das, ohne zusätzlich und mehr zu arbeiten, sondern einfach in dem die „Gesetzmäßigkeiten“ berücksichtigt werden.

Die Atmung ist in drei Abschnitte aufgeteilt. Es gibt die Einatmung, die Ausatmung (die die Voraussetzung der Stimmgebung ist) und die dritte, die wichtige Phase der Lösung. Auch Pause genannt. Alle drei Phasen bewusst wahrzunehmen und ihnen die gebührende Zeit einzuräumen, nahm den ersten Abschnitt des Workshops ein. Um sich diese drei Phasen bewusst zu machen, gibt es eine einfache und effektive Übung, die überall, nebenbei im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeführt werden kann:

### Die Faustübung

- Die Hände bilden langsam und geschmeidig eine Faust. (Einatmung)
- Ebenfalls langsam und geschmeidig dehnen sich die Finger wieder, (Ausatmung)
- Die Finger liegen oder hängen entspannt und locker. (Pause)

*Bevor die Finger, Hände und Schultern nicht wirklich gelöst sind, sollte die nächste Einatmung nicht stattfinden!*

Das führt zum weiteren wichtigen Thema: dem Bauch. Der Bauch ist der Gegenspieler des Zwerchfells, das in seiner Aktivität ausschließlich der Einatmung dient. Steht der Bauch ständig unter Spannung, kann das Zwerchfell sich nicht wirklich nach unten zusammenziehen, da der Bauch die Bewegung hemmt. Die Einatmung ist uneffektiv und reicht nicht aus. Ein weiterer unangenehmer Nebeneffekt des angespannten Bauches ist die Botschaft, die dieser Zustand unserem Limbischen System andauernd sendet.

Der angespannte Bauch signalisiert dem Körper und dem Hormonhaushalt ständig: „Achtung Gefahr“. Die Spannung und der Stresspegel steigen ständig. So kann allein das Loslassen des Bauches schon eine beruhigende und erlösende Wirkung auf die Psyche und damit die Stimmung haben. Der Bauch löst sich, die Einatmung verbessert sich, die Stresshormone können durch die bessere Sauerstoffversorgung abgebaut werden.

### Übungen für die Lösung des Bauches

- Mit den Fingern zu „**Schnippsen**“ kann als akustischer Anker dienen, der das bewusste Lösen der Bauchmuskulatur auslöst. Eine effektive Art sich zu konditionieren.
- Der **bunte Punkt**. In jedem Haushalt finden sich kleine Aufkleber, zum Beispiel ein bunter Klebepunkt, der irgendwo hin geklebt werden kann. Immer wenn dieser Punkt ins Blickfeld kommt, ist die Erinnerung wach, den Bauch zu lösen, sich zu entspannen und loszulassen.

Diese kleinen Pausen, der schnelle Urlaub und die nach jeder Ausatmung einsetzende Entspannung führen zu einer Ausgeglichenheit und Regeneration ohne Ticket, Wechsel der Landesgrenze und Kofferpacken. Die Atmung haben wir immer dabei, sie kann uns jederzeit beruhigen und ausgleichen. Die Trennung von Arbeit und Urlaub wird so aufgehoben und die Erholung und Regeneration darf und muss ein Teil der Arbeit sein. Wie John Steinbeck sagte: „die Kunst des Ausruhens ist ein Teil der Kunst des Arbeitens.“

Der professionelle Alltag der Erzieherin ist von schnellen und häufigen Reaktionen geprägt. Schon Atem-, oder Sprechpausen wirken da so, als käme man dem Pensum nicht mehr nach. Nun ist es aber so, dass auch unser Gehirn in Rhythmen arbeitet und meist nur zuhören kann, wenn etwas gehört wird. Die Informationen verarbeiten kann das Gehirn nur dann, wenn nichts mehr gesagt wird. So ist es also auch für die Gesprächspartner\*innen oder die Angesprochenen von Bedeutung, dass sie eine Zeit der Stille zwischen den Wor-

ten bekommen, um das Gesagte verarbeiten zu können.

### **Mach doch einmal einen Punkt!**

1. Den Arm so weit und so hoch anheben wie gewünscht.
2. Den Arm wieder absenken und dabei ein beliebiges Wort so sprechen, dass die Stimme nach unten abfällt, der „Satz“ zu Ende ist, der Punkt erreicht ist.
3. Die Bauchdecke und den Arm, die Hand und die Schulter bewusst lösen.
4. Nun mit dem anderen Arm Schwung holen und diesen anheben.
5. Diesmal zwei Wörter sprechen und darauf achten, dass die Stimme am Ende bewusst abgesenkt und der „Satz“ deutlich zu Ende ist.

6. Lösen Sie wieder alle überflüssige Spannung.

7. Den Satz auf mindestens fünf Wörter erweitern und immer darauf achten, dass am Ende die Stimme immer auf den Punkt kommt und den Satz beendet.

Ganz nebenbei ist es immer ein Zeichen von Klarheit der Gedanken und Absichten „auf den Punkt zu sprechen“. Die Gedanken strukturieren sich und die Ansage wirkt entschlossen, sachlich, kompetent und entschieden. Damit ist klar, wer die Führung im Gespräch übernimmt.

*Kontakt: Beate Josten, Stimme + Training + Gesang, Lange Str. 17, 31683 Obernkirchen, Tel.: 05 72 4 / 39 28 17; E-Mail: info@beate-josten.de*

## IN EIGENER NETZWERK-SACHE

Im **November 2019** findet die 15. Jahrestagung des Netzwerk Kita und Gesundheit Nds. statt. Der Tagungstitel wurde noch nicht genau festgelegt, aber soviel kann gesagt werden: Die Schwerpunktthemen sind „Eltern – Kommunikation – Haltung – Mehrsprachigkeit – Problemlagen“ u. ä..

Wir freuen uns, wenn wir diese Tagung mit Ihnen gemeinsam zu einem lehrreichen Ereignis gestalten können. Damit uns dies gelingt sind wir auf Ihre Erfahrungen und Ihr Wissen angewiesen.

Sollten Sie zu den ausgewählten Schwerpunktthemen Referent\*innen kennen, Wünsche, Ideen, Anregungen oder Tipps für uns haben, dann rufen Sie uns einfach an oder schicken Sie uns eine E-Mail an [angelika.maasberg@gesundheit-nds.de](mailto:angelika.maasberg@gesundheit-nds.de). Wir freuen uns auf Ihre Rückmeldungen.

*Kontakt: LVG&AFS siehe Impressum.*

## AKTUELLES

Angelika Maasberg

### **Gesundheitsförderung als Querschnittsaufgabe in der Kita**

Seit mehr als 15 Monaten berät und begleitet das „Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung in Kitas“ (KoGeKi) Einrichtungen, Fachkräfte, Träger und Interessierte in Niedersachsen und Bremen. Auf der Grundlage des Präventionsgesetzes nimmt das KoGeKi die Lebenswelt Kita in den Blick und versteht Gesundheit als umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden. Gesundheitsfördernde Lebenswelten in diesem Sinne zeichnen sich durch die Nutzung partizipativer Beteiligungsformen, die Einbindung aller Beteiligten sowie den Abbau belastender Arbeitssituationen aus.

#### **Gesunde Entwicklung unterstützen**

Die Ergebnisse der Schuleingangsuntersuchungen 2017 des Landesgesundheitsamtes Niedersachsen (NLGA) weisen erneut auf einen direkten Gesundheitseffekt hin. Es lässt sich ein Zusammenhang zwischen regelmäßigem Kita-Besuch und motorischen, kognitiven und psychosozialen Fertigkeiten und Fähigkeiten erkennen. Die Gründe hierfür sind vielfältig und liegen auch in der Qualität der pädagogischen Arbeit und den Rahmenbedingungen im Kita-Alltag. Deshalb ist es essenziell, pädagogische Fachkräfte darin zu unterstützen, die Stärken eines jeden Kindes zu erkennen, um es in seinen Kompetenzen und seiner Entwicklung zu begleiten.

Hier setzt das Kompetenzzentrum an. Ziel ist es, passgenaue Strategien zur Gesundheitsförderung in der Lebenswelt Kita zu entwickeln, die an der Situation der Einrichtung und des Teams sowie an den Bedürfnissen der Kinder und ihrer Familien ansetzen und die vorhandenen Bedin-

gungen vor Ort berücksichtigen. Hierzu erhalten die Fachkräfte auf Anfrage individuelle Unterstützung, Qualifizierung und Prozessbegleitung durch das Kompetenzzentrum. Möglich ist es, gemeinsam:

- professionelle Handlungsstrategien zur Gesundheitsförderung mit Kitas zu entwickeln,
- Impulse für die Weiterentwicklung der Gesundheitsförderung in der Kita zu setzen,
- Qualifizierungsangebote und Fachtagungen zu konzipieren sowie
- Möglichkeiten zu schaffen, um Erfahrungen und Informationen auszutauschen.

#### **Entwicklungen und konkrete Vorhaben**

Häufig suchen Pädagog\*innen, Einrichtungsleitungen, Fachberatungen und kommunale Vertreter\*innen eigenständig den Kontakt zum „Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung in Kitas“ und fragen nach Unterstützungs- und Beratungsangeboten. In einem persönlichen Gespräch wird gemeinsam analysiert, welche Themen von Bedeutung sind und wie sich diese zum Beispiel in der Einrichtung bearbeiten lassen. Ziel ist es, Handlungsmöglichkeiten aufzuzeigen und „Gesundheit“ unter Beteiligung von Beschäftigten, Kindern und Eltern zu einer Konstante im Kita-Alltag werden zu lassen.

Um zu erfahren, was Fachkräfte, Eltern und Träger bewegt, führt das Kompetenzzentrum zudem in unregelmäßigen Abständen kurze Umfragen durch, die Tendenzen, Vorstellungen, Erwartungen und Wünsche zum Bereich Kita und Gesundheit aufzeigen. Die so gewonnenen Erkenntnisse fließen in die weiteren Aktivitäten des Kompetenzzentrums ein und können von Interessierten ebenfalls genutzt werden.



Die neu entwickelte Homepage [www.kogeki.de](http://www.kogeki.de) informiert über die bisherigen Aktivitäten und Inhalte des Kompetenzzentrums. Darüber hinaus bietet diese Basisinformationen zu gängigen Begriffen im Themenfeld der Gesundheitsförderung sowie Wissenswertes zu Studien, Netzwerken, Datenbanken, Links, Materialien, Fortbildungen und Fachtagungen.

### Fazit

Um Gesundheitsförderung in Kitas wirkungsvoll umsetzen zu können, muss sie im Arbeitsalltag dauerhaft fest verankert sein. Sie darf nicht nebenher oder als weitere Zusatzaufgabe erfolgen und erst recht sollte sie nicht als Belastung und als „on top“-Aufgabe empfunden werden. Entsprechend ihrer individuellen Ausgangssituation können Kitas von spezialisierten Beratungsangeboten mit einem partizipativen Ansatz profitieren, um Gesundheitsförderung im pädagogischen KiTa-Alltag zu leben.

*Kontakt: Angelika Maasberg, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V., siehe Impressum*

## Blitz-Umfrage

Vielleicht ist die Befragung auch schon bei Ihnen angekommen. Seit Anfang Dezember 2018 gibt es die Blitzumfrage zum Bereich „Kinder mit Beeinträchtigungen oder chronischen Erkrankungen“ in der Kita. Immer wieder erhalten wir zu diesem Thema Anfragen und den Wunsch nach Informationen oder Unterstützung. Mit der Befragung möchte das „Kompetenzzentrum für Gesundheitsförderung in Kitas“ (KoGeKi) erfahren, mit welchen Herausforderungen Erzieher\*innen und Leitungen im Kita-Alltag konfrontiert sind und an welchen Stellen sie Unterstützung wünschen.

Die Bearbeitung des Fragebogens dauert ca. 3 Minuten und läuft noch bis zum **21.12.2018**. Eine Zusammenstellung der Befragungsergebnisse können Sie anschließend unter [www.kogeki.de](http://www.kogeki.de) nachlesen.

*Kontakt: Angelika Maasberg, Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V., siehe Impressum*

## MITGLIEDERBEITRÄGE

*Bärbel Peper, Sandra Warszewicz*

### **Gesunderhaltung im Kita-Alltag durch gestärkte Kommunikationsfähigkeit**

Was hat diese alte „Handlungsanleitung aus dem Talmud“ mit „Gesundheitserhaltung durch gestärkte Kommunikationsfähigkeit“ zu tun? (vgl. *Textkasten Seite 14*)

Im sozialpädagogischen Alltag ist Kommunikation eine entscheidende und wichtige Säule.

In unseren Einrichtungen treffen wir ununterbrochen auf eine Vielzahl von Ideen, Bedürfnissen, Wertvorstellungen, Sprachen, Glaubenssätzen. Denn jede Person

bringt sich „mit Haut und Haaren“ in die Kita ein. Und jede\*r kennt Situationen in denen Kommunikation als herausfordernd empfunden wurde.

Hört es sich nicht verlockend an, in einen hilfreichen „Methoden-Pool“ eintauchen zu können und sich zielgerichtet und flexibel herauszufischen, was im jeweiligen Kontext nützlich und gesundheitserhaltend wirkt?

Also los, das ist möglich: „Jeder Mensch ist Schöpfer seiner eigenen Wahrheit“. Dieses geschieht zu großen Teilen unbewusst und es geht darum, Bewusstsein durch Sprache zu erlangen, z. B. wertschätzende Fragestellung oder sinnesspezifische Reflexion. Das macht den

Weg frei zur Entdeckung der inneren Haltung und eigenen Ressourcen. Wir pädagogischen Fachkräfte wissen, wie entscheidend das eigene Befinden für den Verlauf einer Kommunikation ist, z. B. Überlastung, Zufriedenheit, Begeisterung. Wer einen Zugang auf sein Befinden hat, kann den Verlauf einer Kommunikation bewusst gestalten. Hätte Ihnen dieses mitunter deutlich geholfen?

Des Weiteren geht es um die Ausformulierung von Zielen und Absichten. Unser Gehirn ist so angelegt, dass es die Energie der Aufmerksamkeit folgen lässt. Zwei Beispiele: „Denke jetzt nicht an einen rosa Elefanten“. Kurzer Zwischenstopp: Welche Vorstellung haben Sie im Kopf? Und nun: Versetze dich in eine Situation, in der du vor kurzem herzlich gelacht hast. Wie geht es Dir mit diesen Bildern im Kopf? So schafft Sprache Realität- so entsteht ein Fokus.

Etwas Vergleichbares geschieht durch Aussagen wie, „das geht nicht“, „das kenn ich nicht“, „das wird schwierig“, „die anderen sind so und so...“, „das schaff ich“, „da freue ich mich drauf“, ...

Das genaue Formulieren der eigenen Ziele und Absichten ermöglicht einen Perspektivwechsel. Der erlebbare Unterschied entsteht durch ein Bewusstwerden der eigenen inneren Haltung, auf den Zugriff der eigenen Ressourcen und Kraftquellen, ein erweitertes und flexibleres Spektrum an Handlungskompetenzen, dem Regulieren der „work-life-balance“, usw.

Wie genau formuliere ich meine Ziele? Wie genau reflektiere ich meine Absichten? Hier kommt eine der möglichen Antworten. Wir machen mit Ansätzen aus dem „Neurolinguistischem Programmieren“ (NLP) in unserer Kita sehr gute Erfahrungen.

„Neurolinguistische Programmieren“, was genau ist darunter zu verstehen? NLP bietet als Kommunikationsmodell absolut unzählige Möglichkeiten, Interaktionen sinn-

voll und zielorientiert zu gestalten und zu nutzen: Es befasst sich u. a. auch mit dem Herausarbeiten der eigenen „exzellenten“ Fähigkeiten. Für sehr unterschiedliche Interaktionssituationen bietet NLP zudem ein umfassendes Angebot an Strategien und Techniken.

Bezugnehmend auf das Zitat aus dem Talmud beachten NLP-Nutzer\*innen ihre Gedanken und Einstellungen, verändern Gewohnheiten und übernehmen bewusst und mit Optimismus Verantwortung für eine erfüllte Lebensgestaltung („Schicksal“).

Wer neugierig geworden ist, findet im Internet viele Anregungen und Kontakte zum Themenbereich NLP, zu Coaching und Ausbildungsmöglichkeiten z. B. unter: DVNLP und NLPedia, LebeNLP.

*Kontakt: Bärbel Peper, Kitaleitung, heilpädagogische Fachkraft & NLP - Practitioner & - Master, E-Mail: maerchenzeitbp@aol.com*

*Sandra Warsewicz, stellvertretende Kitaleitung, Coach und Beraterin, Kontakt [www.sandra-warsewicz.de](http://www.sandra-warsewicz.de), DRK-Kita Ramelsloh, Kinderlandweg 4, 21220 Seevetal*

*Jeanette Kluba*

## **Die Kita als Ort der Chancengleichheit für das (mund-)gesunde Aufwachsen aller Kinder**

Im letzten Jahr hat die LAGJ an dieser Stelle ausführlich von den aktuellsten Daten bezüglich der Mundgesundheit von niedersächsischen Kindern berichtet. Viel zu viele Kinder haben schon im jüngsten Alter Karies: jedes fünfte Kind im Alter von drei Jahren eine sogenannte „Nuckelflaschenkaries“ und nur knapp die Hälfte aller Kinder verlassen den Kindergarten mit einem naturgesunden Gebiss – alle

*Achte auf Deine Gedanken, denn sie werden Worte.*

*Achte auf Deine Worte, denn sie werden Handlungen.*

*Achte auf Deine Handlungen, denn sie werden Gewohnheiten.*

*Achte auf Deine Gewohnheiten, denn sie werden Dein Charakter.*

*Achte auf Deinen Charakter, denn er wird Dein Schicksal.*

Aus dem jüdischen Talmud – entstanden weit vor unserer Zeitrechnung)



anderen haben in diesen jungen Jahren schon Schäden an den Zähnen, die hätten vermieden werden können.

Wie? Dass die Kinderzähne rundum sauber geputzt sind, ist alleinige Aufgabe der Eltern bzw. Sorgeberechtigten. Ab dem ersten Zähnchen sollten das **tägliche Zähneputzen** mit **fluoridierter Zahnpasta** sowie eine zahngesunde Ernährung und der regelmäßige **Zahnarztbesuch** dem Kindeswohl zuliebe in jedem Haushalt stattfinden. Leider ist es aber so, dass dieses nicht alle Kinder erfahren.

Die Lebenswelt „Kindertagesstätte“ trägt dazu bei, dass alle, aber besonders diese Kinder, möglichst **gleiche Chancen** zu einem gesunden Aufwachsen haben. So ist sie auch der Ort, an dem die Kinder durch Ihre Bezugsperson, dem/r Erzieher\*in, sowie durch die routinierten Abläufe in der Gruppe erleben, dass die Mundhygiene zum täglichen Leben dazu gehört, wie das Händewaschen nach dem Toilettengang. Hier ist also die **Ritualisierung** das Ziel.

In Niedersachsen werden durch die zahnmedizinische Gruppenprophylaxe fast 80% aller Kinder zwischen drei und sechs Jahren erreicht. Dabei sind zwei Aspekte wichtig: dass eine zahnärztliche Untersuchung der Kinder stattfinden kann, um allgemein Aussagen über die Mundgesundheit der Kinder tätigen zu können und ggf. den Eltern einen akuten Behandlungsbedarf mitzuteilen.

Ebenso ist auch die Arbeit der Prophylaxefachkraft von Bedeutung: Sie „trainiert“ mit den Kindern das Zähneputzen und vermittelt ihnen spielerisch Wissenswertes zum Thema Mundgesundheit. Aber: die Teams der Jugendzahnpflege sind nur an wenigen Tagen im Jahr in der Einrichtung. Den wesentlichen Beitrag zur Vermeidung von Karies leisten die Erzieher\*Innen in den Einrichtungen.

Trotz der vielen Anforderungen, die mittlerweile an die Kitas gestellt werden, besinnen sich viele Einrichtungen dennoch auf die wesentlichen und wichtigen Dinge: Kinder sollen glücklich und gesund aufwachsen dürfen. Dazu werden gesunde Rahmenbedingungen für die Kinder geschaffen und die Kinder lernen, wie sie dies für ihr weiteres Leben beibehalten können.

Deshalb gebührt Ihnen auch der **DANK** für diesen so wichtigen Beitrag. Dank dafür, dass Sie als Vorbild aber auch bei der liebevollen Anleitung zum (zahn)gesunden Heranwachsen eine echte Chancengleichheit für die Kinder ermöglichen!

Denn wie bereits Sebastian Kneipp sagte gilt für Klein und Groß:

*„Wer sich heute keine Zeit für seine Gesundheit nimmt, wird sich später sehr viel Zeit für seine Krankheit nehmen müssen“*

*Kontakt: Dipl. Biol. Jeanette Kluba, M.Sc., Geschäftsführerin, Landesarbeitsgemeinschaft zur Förderung der Jugendzahnpflege in Niedersachsen e.V., Vahrenwalder Str. 257, 30179 Hannover, Tel.: 0511 - 3 50 55 45, Fax: 0511 3 50 22 72, E-Mail: jeanette.kluba@lagj-nds.de, www.lagj-nds.de*

Maria Bräutigam

## Unser ganzes Leben besteht aus Kommunikation

*Die Bedeutsamkeit von sprachlicher Bildung unter Einfluss von Kultur und unterschiedlichen Lebensbedingungen und die Bedeutsamkeit von Bewegung und Musik in Bezug auf Spracherwerb.*

Wer sich auch nur ein wenig mit dem Thema Sprachliche Bildung beschäftigt hat, der weiß zumindest, dass es die Unterscheidung zwischen verbaler und nonverbaler Sprache gibt und dass wir unter Berücksichtigung dieser beiden Aspekte, niemals aufhören, miteinander zu sprechen.

Die Entwicklung der Sprache beginnt bereits vorgeburtlich, im Mutterleib. Das werdende Kind nimmt hier alle Bewegungen und Schwingungen der Mutter wahr. Selbst wenn es die Bedeutung noch nicht versteht, kann es Empfindungen wie Stress, Angst und Freude der Mutter spüren und über die Nabelschnur mit aufnehmen. Dies beeinflusst bereits die Entwicklung des Kindes vor seiner Geburt.

Wenn die werdende Mutter in der Schwangerschaft alles für ihre eigene Gesundheit unternimmt, so fördert sie auch

die gesunde Entwicklung ihres Babys. Wenn jedoch ein Kind im Mutterleib heranwächst und die Mutter nicht auf ihre Gesundheit achtet, raucht, trinkt oder sogar Drogen nimmt, so bekommt der Säugling die negativen Einflüsse ebenfalls über die so enge Verbindung, die Nabelschnur, mit und wird in seinem Wachstum, nicht nur körperlicher sondern auch geistiger Art, beeinflusst. Das Wachstum ist nur eingeschränkt möglich und die sich neu bildenden Gehirnzellen werden unter Umständen durch Alkohol und Drogen Konsum wieder zerstört, zumindest aber stark geschädigt.

Auch Angst und Stress der Mutter können eine Situation für das Baby darstellen, in welcher es sich nicht sicher fühlt und somit schon vor der Geburt Beeinträchtigung im Körper und Geist erfährt. Ist der Körper jedoch gesund, so kann auch ein gesunder Geist in ihm heranwachsen. Deshalb ist es wichtig den Zusammenhang eines gesunden Körpers und einem gesunden Geist besonders, in dem Bezug auf die sprachliche Bildung, etwas genauer zu betrachten.

Der Säugling kommt mit den bereits im Mutterleib gemachten Päckchen von Erfahrungen auf die Welt. Es kennt noch nicht die Worte, aber es kann die Gefühle der Eltern wahrnehmen und darauf reagieren. Sobald Eltern und Kind sich außerhalb des Mutterleibs kennen lernen, beginnt hier die erste Ebene der Sprache. Man sieht sich an und nimmt mit Mimik und Gestik Kontakt zueinander auf. Die nonverbale Sprachbegegnung ist zunächst für das Kind die erste und wichtigste Sprache. Um diese Sprache richtig anwenden zu können, ist es von Vorteil, in einem gesunden Körper zu leben.

Ist das Kind körperlich eingeschränkt, so ist auch die Kommunikation beeinträchtigt. Es ist für das Kind schwerer, sich verständlich zu machen und für dessen Umfeld braucht es auch etwas mehr an Zeit, um die anderen Zeichen zu deuten.

Das Baby nimmt die Sprache der Umgebung an und übernimmt auch die Mimik und Gestik seines Umfeldes. Je sprachbegabter und mimikreicher die Ausdrucksweise des Umfeldes ist, desto höher ist die sprachliche Qualitätstiefe, die

das Kind erlangen kann. Babys aus aller Welt können nonverbal miteinander kommunizieren und sich untereinander verstehen.

Erst mit der Zeit nehmen sie die kulturellen, sprachlichen Verschiedenheiten aus ihrer Umgebung auf und beschränken sich in ihrer Äußerung auf das für sie Notwendigste. Wenn also ein Kind deutscher Herkunft nach einiger Zeit, innerhalb der ersten Lebensmonate, zum Beispiel in Afrika aufwachsen würde, so würde es die kulturelle Sprache aus dem „Wahlland“ annehmen und die gebürtige, deutsche Kultursprache würde in den Hintergrund treten, da dies ja jetzt nicht mehr die eigentliche Muttersprache wäre.

Babys brauchen Geborgenheit und Sicherheit und um dies so gut wie möglich zu bekommen und ihr Überleben in der Welt zu sichern, sind sie darauf angewiesen die nonverbale Sprache ihres Landes zu kennen und mit ihrem Umfeld so in Kontakt zu treten.

Wenn die Kinder die Mimik und Gestik der Eltern zu deuten gelernt haben und die Eltern sich auf die Entwicklung ihres Kindes positiv eingelassen und es unterstützt haben, so folgt nach dem Ausdruck der Sprache durch Bewegung, die Übertragung derer in Laute und daraus resultierende Wörter und Sätze in Verbindung mit dem Wortklang und der Melodie des Satzes.

Kinder lernen zu deuten, dass es für alle Dinge ihres Lebens eine Bedeutung gibt, die einen Namen trägt. Die Ausdrucksform ist nicht beliebig und muss daher vom Umfeld gelernt und in die Sprache des Kindes übernommen werden. Ball ist Ball und nicht Auto und Hund ist Hund und nicht Katze.

Die erste Sprache, der erste Ausdruck des Kindes ist intuitiv. Hierbei achtet es noch sehr genau auf die Reaktion des Umfeldes. Mit einem Jahr weiß es, das Mama nur zum Auto auch Auto sagt und Essen Nahrungsaufnahme bedeutet.

Es kann sich mit Einwortsätzen unterhalten und ist dabei immer in Bewegung. Es sagt Auto und spielt damit. Es hört Essen und nimmt Nahrung auf.

**Also gehört das gesprochene Wort immer in einen Zusammenhang mit einer anstehenden oder bereits laufenden Handlung.**

Sprache und ihre Entwicklung sind also immer mit einer folgenden bzw. begleitenden Handlung, (etwas tun, sich bewegen) verbunden. Im Alter von zwei Jahren kann das Kind bereits Zweiwortsätze bilden, Auto haben, tritt dann an die Stelle von Auto, als Einwortsatz. Der Spracherwerb baut zunehmend aufeinander auf. Mit drei Jahren kann ein Kind Dreiwortsätze bilden. „Will Auto haben“, wäre ein solches Beispiel.

Bereits im Alter von vier Jahren ist der Spracherwerb des Kindes abgeschlossen, es ist nun in der Lage richtige Sätze zu bilden: Ich will das Auto haben, Ich habe Hunger. Das Kind trägt nun alles für eine Erfolgreiche Auseinandersetzung mit seiner Umwelt in sich. Hierbei handelt es sich um die Entwicklung der Sprache, wenn alle Lebensbedingungen für die Entwicklung des Kindes positiv verlaufen sind.

Jedoch gibt es auch viele Kinder, welche eine andere Geschichte haben und mit einem negativen Start im Leben kämpfen mussten, wie z. B. Kinder, die stottern.

Hier wird deutlich, dass wir ganzheitlich denken müssen, wenn wir Sprache fördern, fordern und entwickeln wollen. Stotternde Kinder können nur mit großen Schwierigkeiten ihre Sätze für ihr Umfeld verständlich formulieren. Sie brauchen einen guten und geduligen Zuhörer. Jedoch zeigt sich, dass es diesen Kindern kaum Probleme bereitet, wenn Sie anfangen Lieder zu singen. Singen ist eine kreative Ausdrucksweise und wird von der anderen Gehirnhälfte gesteuert, als das Sprachzentrum an sich. Emotionen und Gefühle verbinden wir mit Musik und drücken sie in Bewegung aus.

Wenn unser Körper also tanzt, sich bewegt und dabei musiziert, so tun wir alles dafür, unsere Sprache und den Sprachfluss zu beeinflussen bzw. zu verbessern.

**Gib dem Text eine Melodie und du wirst bewegte Sprache finden.**

Die mit der Musik und Bewegung verbundene Sprache wird in unserem Gehirn als positive Erfahrung gespeichert und beein-

flusst damit auch unsere sprachliche Bildung. Nur mit einer gefestigten Muttersprache, in Mimik, Gestik, Wort und Schrift erlangen wir den so erstrebenswerten Erfolg in der Bildung unseres Landes.

*Kontakt: Maria Bräutigam, Sprachfachkraft und Mentorin für Sprache, Leitung der Kleinen Riesen Little Giants, Hannover Badenstedt  
Tel. 05 11 – 47 35 57 61, E-Mail:  
Maria.braeutigam@littlegiants.de*

*Reinhild Mönnikes-Meng*

## **Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts!**

Angesichts der umfassenden Medialisierung, die veränderte Bewegungswelt im Alltag und der damit verbundenen Bewegungsarmut, sowie die Veränderung der Essgewohnheiten wird, gerade in Erziehungsinstitutionen, das Thema Bewegungserziehung immer wichtiger.

Allgemein haben sich Lebensbedingungen von Familien und Kindern verändert. Diese schränken die Bewegungsentwicklung von Kindern immer weiter ein. Durch unterschiedliche



Faktoren kommt es zu Defiziten im Bereich der Körperhaltung. Bereits 40-60% der Erstklässler zeigen Hal-

tungsschwächen. Ebenso treten Probleme bei der Ausdauer, der Kraft und der Koordination auf. Übergewicht, Kreislaufschwächen, Rückenprobleme und andere Erkrankungen können sich einstellen. Auch im psychischen wie im kognitiven Bereich zeigen sich Auswirkungen wie z. B. Verhaltensauffälligkeiten, Ängste, Störungen in der Wahrnehmung, Konzentrationsmangel, Unausgeglichenheit bis hin zur Aggressivität. Mit dem Konzept „Bewegungskindergarten“ möchten wir verstärkt der Bewegungsarmut und Bewe-

gungslosigkeit in einer schnelllebigen Zeit begegnen.

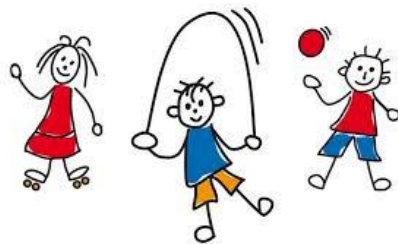
Spiel und Bewegung sind grundsätzliche Formen der kindlichen Aktivität. Der Mensch ist nur als Ganzheit vorstellbar: Denken, Fühlen, Handeln, Wahrnehmen und Sich bewegen sind miteinander verbundene Tätigkeiten und beeinflussen sich gegenseitig. Bei Kindern ist diese Ganzheitlichkeit besonders stark ausgeprägt, denn sie nehmen noch mit ihrem ganzen Körper wahr. Sie reagieren auf äußere Spannungen mit körperlichem Unwohlsein und ebenso können freudige Bewegungserlebnisse zu einer körperlich und psychisch empfundenen Gelöstheit und Entspannung führen. Die Entwicklung des Selbst ist beim Kind wesentlich geprägt von den Körpererfahrungen, die es in den ersten Lebensjahren macht. Bewegungserfahrungen können somit als die Grundlagen der kindlichen Identitätsentwicklung angesehen werden.

**Dabei geht es uns niemals um die alleinige Förderung motorischer Kompetenzen, sondern um Bewegung als pädagogisches Prinzip und als Gestaltungsinstrument unserer pädagogischen Arbeit.**

Im Spiel und in der Bewegung machen Kinder ihre primären Erfahrungen. Diese primären Erfahrungen, die die Kinder direkt durch eigenes Tun, Aktivität, Einsatz des Körpers und der Sinne gewinnen, sind außerordentlich wichtig für die Entwicklung des Kindes als Subjekt. Das Kind eignet sich seine Umwelt über aktive Selbsttätigkeit an und kann sich so über die Produkte seiner Tätigkeit mit sich selbst identifizieren.

**Aber erst wenn dem Kind auch die Möglichkeit gegeben wird, sich selbstständig mit seiner Umwelt auseinanderzusetzen, kann es auch das Subjekt seiner Entwicklung sein.**

Die Ausrichtung unserer Kindertageseinrichtung als „Bewegungskindergarten“



beruht auf der Überzeugung, dass Bewegung eine außerordentliche Bedeutung für die Entwicklung eines Kindes hat und mit anderen Bereichen der Persönlichkeitsentwicklung eng verbunden ist. Bewegung ist eine elementare Ausdrucksform von Kindern und eine angemessene Form, sich mit der materiellen und personalen Umwelt auseinanderzusetzen, auf sie einzuwirken und die Welt zu begreifen.

In der pädagogischen Praxis unseres „Bewegungskindergartens“ soll der enormen Bedeutung von Bewegung, Motorik und Entspannung für eine ganzheitliche Entwicklung des Kindes Rechnung getragen werden. Darüber hinaus möchten wir der aktuellen Bewegungsarmut der Kinder entgegenwirken und Bewegungseinschränkungen ausgleichen helfen.

Besonderheiten eines „Bewegungskindergartens“ sind die vertiefte Qualifikation der Fachkräfte zu Fragen der Bewegung und ihrer Förderung, die bewegungsfreundliche Ausstattung der Einrichtung hinsichtlich der Raumgestaltung und des Materialangebotes, eine bewegungsfreundliche Gestaltung des Alltags, sowie vielfältige Bewegungsangebote im Tagesablauf.

In unserer „Bewegungskita“ betreuen wir Kinder im Rahmen des pädagogischen Konzeptes „Erziehung und Bildung durch Bewegung“. Wir wissen: Kinder sind Bewegungswesen - sie wollen und müssen sich bewegen, denn so erschließen sie sich Schritt für Schritt ihre Umwelt. Ein wichtiger Leitbegriff unserer täglichen

Arbeit mit den Kindern ist deshalb u. a. die Psychomotorik, das Zusammenspiel von Körper und Psyche. In diesem Zusammenhang bieten vielfältige Bewegungsangebote im Tages- und Wochenverlauf den Kindern spielerisch Lern- und Erfahrungsmöglichkeiten, die an ihren individuellen Bedürfnissen orientiert sind.

Unsere Arbeit legt den Schwerpunkt auf das Lernen in Bewegung und auf das Lernen durch Bewegung und schließt da-



bei die Förderung der Wahrnehmung mit ein. Bewegung, Spiel und Sport eröffnen den Kindern unserer Einrichtung den Weg zu einer ganzheitlichen Persönlichkeitsentwicklung. Gleichzeitig fördern wir über das selbstbestimmte Lernen die soziale, emotionale, kognitive und motorische Entwicklung des Kindes. Bereiche wie Spracherziehung, Förderung der musischen und kreativen Fähigkeiten und der Fantasie werden in vielen wechselnden Angeboten ebenfalls in unseren Kita-Alltag eingebunden - viel Platz für eine ganzheitliche Entwicklung.

### **Im Alltag konkret umgesetzt bedeutet dies:**

- Tägliche Benutzung des Bewegungsraumes nach Bedarf des Kindes
- Zwei angeleitete Sportangebote pro Woche
- Joggingangebote
- Bewegungsangebote im Morgenkreis
- Tägliche Bewegung und Spiel im Außengelände zu jeder Jahreszeit
- Gestaltung des Gruppenraums als bewegungsfreundlichen Raum
- Entspannungsphasen, z.B. nach Sportangeboten oder nach dem Mittagessen
- Vielfältige Ernährungserfahrungen mit dem Schwerpunkt auf Obst & Gemüse
- Spaziergänge in die Umgebung der Kita
- Wanderungen
- Eine Stunde Wassergewöhnung pro Woche für die Kinder im letzten Kita-Jahr
- Waldtage
- Drei Waldwochen im Jahr
- Barfuß-Pfad im Außengelände und jederzeit die Möglichkeit zum Barfuß-Laufen bei entsprechenden Wetterbedingungen

Mit der Gesamtheit aller Bewegungsangebote haben wir sehr gute Erfahrungen gemeinsam mit unseren Kindern gemacht. Die Kinder sind:

- wesentlich entspannter und ausgeglichener
- sie trauen sich viel mehr zu, probieren sich aus

- entwickeln ein stärkeres Selbstbewusstsein und -vertrauen
- lernen mit kleinen Rückschritten besser umzugehen
- entwickeln Freude an der Bewegung
- sind motorisch und koordinativ sicherer

Bei all diesen Aktivitäten steht unser Leitsatz „Bewegung ist nicht alles, aber ohne Bewegung ist alles nichts“ immer im Fokus unseres alltäglichen pädagogischen Handelns und bildet zugleich das Werkzeug zur Beobachtung und Reflektion, als auch als Ansporn zur stetigen Weiterentwicklung.

*Kontakt: Reinhild Mönnikes-Meng, Leitung, DRK-Kindertagesstätte Bühren, KV-Göttingen-Northeim e.V., Oberdorfstr. 5, 37127 Bühren, Tel.: 05502 999828, E-Mail: kita.buehren@drk-goe-nom.de, www.drk-goe-nom/Kindertagesstätten*

*Victoria Becker*

## **Das Mini-Sportabzeichen Zwei in eins: Bewegungs- förderung und Netzwerken**

Immer mehr Studien belegen, dass Kinder häufiger zu Übergewicht neigen und die motorischen Fertigkeiten zurückgehen. Welches Kind kann heutzutage noch einen Purzelbaum? Genau dieser Entwicklung versuchen die Sportbünde mit Ihren Ideen und Konzepten entgegen zu wirken. Seit Ende 2016 gibt es das Mini-Sportabzeichen in Niedersachsen. Das Mini-Sportabzeichen wurde vom Landessportbundes Niedersachsen entwickelt und fördert auf phantasievolle und spielerische Weise die Bewegung. Es spricht durch die Übungen vor allem die Schulung der Grundfertigkeiten an, wie z. B. das Springen, Werfen oder Balancieren. Durch eine Bewegungsgeschichte, welche die Kinder durch den Wald zum Geburtstag von Frau Eule begleitet, absolvieren die Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren verschiedene Stationen. Am Ende bekommt jedes Kind eine Urkunde sowie ein Mini-Sportabzeichen. Dieses erhöht das Erfolgserlebnis der Kinder und soll zur weiteren Bewegung motivieren. Ziel dieses Ab-

zeichens ist es den Kindern Spaß an der Bewegung zu vermitteln.

Durch die Kooperation eines Sportvereins, der diesen Bewegungstag mit den Kitas durchführt, wird noch ein weiterer wichtiger Aspekt gefördert – die Netzwerkarbeit. Diese ist ein ebenso wichtiger Faktor, um die Bewegungsförderung auch nachhaltig zu gestalten. Hierbei werden Kontakte auf verschiedenen Ebenen und mit mehreren Parteien geknüpft. Zum einen lernen sich die Kita und der Sportverein kennen und arbeiten zusammen mit dem jeweiligen Sportbund vor Ort an diesem Projekt. Somit ist ein erster Grundstein für eine mögliche weitere Zusammenarbeit gelegt. Diese Kooperation verdeutlicht den Einrichtungen, dass sich Ihre Arbeit gut gegenseitig ergänzt und es Möglichkeiten vor Ort gibt, sich zu unterstützen. Oftmals folgen weitere Aktionen oder sogar auch regelmäßige Kooperationen nach einem Mini-Sportabzeichen. Aber nicht nur diese Sportvereine und Kitas verknüpfen sich, sondern die Kinder lernen an einem Aktionstag bereits Übungsleiterinnen und Übungsleiter aus den Vereinen kennen und bauen erste Hemmschwellen ab.

Die Kinder erleben einen Tag voller Spaß und Bewegung, sodass bei dem ein oder anderen dadurch auch die Lust auf einen regelmäßigen Vereinsbesuch geweckt wird.

Wichtig ist bei diesen Veranstaltungen daher auch die Einbindung der Eltern. Diese sind Entscheidungsträger, ob und wie oft die Kinder sich bewegen. Die frühe Mit-

gliedschaft in einem Verein kann einen wichtigen Beitrag zur Gesundheit leisten.

Das Prinzip der Verknüpfung von Bewegungsförderung und Netzwerken lässt sich auch auf die Schulen übertragen. In den Schulen laufen „das Netzwerken“ und die Bewegungsförderung häufig über sportartspezifische Aktionstage wie z. B. Tennisaktionen. An solchen Aktionstagen bekommen meist komplette Jahrgangsstufen bestimmte Sportarten näher beigebracht. Die Bewegungs- und Netzwerkförderung ist Teil der Bewegungs-, Spiel- und Sport Servicestelle (BeSS-Servicestelle). Dies ist eine Förderstelle vom Landessportbund Niedersachsen, welche gezielt vor Ort den Kontakt zwischen den Schulen, Kitas und Sportvereinen fördern soll, um somit langfristig die Bewegungsförderung vor Ort und die Entwicklung der Vereine zu unterstützen.

Durch Aktionen mit den Kitas, Schulen und Sportvereinen, wie das vorgestellte Konzept des Mini-Sportabzeichens, wird eine Möglichkeit der Netzwerk- und Bewegungsförderung dargestellt. Es ist wichtig diese Netzwerke vor Ort zu bilden, um den Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen Möglichkeiten zu geben sich zu bewegen, um so durch den Sport einen wichtigen Beitrag zur eigenen Gesundheitsförderung zu leisten.

*Kontakt: Victoria Becker, Sportwissenschaftlerin, Sportregion Delmenhorst / Oldenburg-Land, c/o Kreissportbund Landkreis Oldenburg, Schultredde 17b, 26209 Hatten, Tel.: 04 48 1 – 93 73 3 -42, E-Mail: v.becker@sportregion-del-ol.de*

## LITERATUR

### **Kinder mit Fluchterfahrungen in der Kita**

Damit Kinder mit Fluchterfahrungen in Deutschland gut ankommen und leben können, benötigen sie sprachliche Förde-

rung und pädagogischen Fachkräfte mit interkulturellen Kompetenzen. Auf diesem Hintergrund beschäftigt sich die Autorin mit den Fragen: Wer ist Flüchtling? Wie sieht die rechtliche Situation hierzu aus? Wie sind die Lebensbedingungen in



Deutschland? Wie ist der Gesundheitszustand der Kinder bei der Ankunft? Welche Traumafolgestörungen sind erkennbar? Welche sprachlichen Hürden und Ressourcen sind vorhanden? Welche Folgen hat all dies für die Kitas? Wo gibt es für Kitas Unterstützung und Vernetzung? Für die letzte Frage benennt die Autorin verschiedene Kontakt zu Organisationen und Behörden sowie Linkhinweise zur weiteren Information.

*Christiane Hofbauer (Hrsg.): Kinder mit Fluchterfahrungen in der Kita. Leitfaden für die pädagogische Praxis. Verlag Herder GmbH, Freiburg am Breisgau, 2. ergänzte Auflage 2017, 120 Seiten, ISBN: 978-3-451-34934-8, 19,99 Euro*

## Modekrankheit ADHS

Die vier Buchstaben „ADHS“ und das damit verbundene Krankheitsbild prägen das öffentliche Bewusstsein und spalten die Fachwelt. Dabei stellt sich die Frage, ob „ADHS“ überhaupt eine Krankheit oder vielmehr ein Etikett für unerwünschtes Verhalten von Kindern ist. Eignen sich Psychopharmaka für die Behandlung von Verhaltensauffälligkeiten oder werden die eigentlichen Nöte der Betroffenen damit gar nicht beachtet?

Zu diesen und anderen Fragen beziehen die Vertreter\*innen der unabhängigen Vereinigung „Konferenz ADHS“ in zahlreichen Beiträgen und Karikaturen kritisch Stellung. Dieser Sammelband bietet sowohl Fachleuten, als auch Betroffenen, deren Angehörigen sowie Interessierten die Chance, die eigene Einstellung und den heutigen Umgang mit ADHS zu hinterfragen.

*Hans-Reinhard Schmidt (Hrsg.): Modekrankheit ADHS. Eine kritische Aufsatzsammlung. Mabuse-Verlag, Frankfurt am Main, 2018, 475 Seiten, ISBN 978-3-86321-390-9, 49,95 Euro*

## Essen und Ernährungsbildung in der KiTa

Unter diesem Titel widmen sich die Autorinnen dem Thema Essen und Ernährung als zentrales Lern- und Handlungsfeld in der Kita. Dabei wird sowohl die physische, als auch die psychische und soziale Entwicklung der Kinder mit in den Blick genommen. Mit der Fragestellung „Wie lernen Kinder essen?“ werden die Grundlagen zur Entwicklung des Essverhaltens und ihre Bedeutung für die Kita in den Blick genommen. Unter der Frage „Was brauchen Kinder?“ werden Ernährungsempfehlungen für Säuglinge, Kleinkinder und Kinder gegeben.

Das Kapitel zu den rechtlichen Grundlagen und Bestimmungen zur Ernährung zeigt die enge Beziehung von Ernährung, Bildung und den Bildungsplänen auf. Im letzten Kapitel greifen die Autorinnen die pädagogischen und organisatorischen Herausforderungen auf. Damit schaffen sie zum einen ein Grundlagenverständnis und bieten zum anderen konkrete Anregungen und Beispiele aus der Praxis.

*Barbara Methfessel, Kariane Höhn, Barbara Miltner-Jürgensen (Hrsg.): Essen und Ernährungsbildung in der KiTa. Entwicklung Versorgung – Bildung, W. Kohlhammer GmbH, Stuttgart, 2016, 312 Seiten, ISBN 978-3-17-028602-3, 39,00 Euro*

## Das Inklusions-Spielebuch. So gelingt die inklusive Kita

„Erst war es Integration – nun ist es Inklusion“. So beginnt die Autorin - selbst Erzieherin mit heilpädagogischer Zusatzausbildung u. a. - ihr Buch und steigt damit gleich mit einer kurzen Definition der beiden Begriffe ein. Dabei versucht sie auch, Antworten auf die Fragen zu finden: Was bedeutet Inklusion für pädagogische Fachkräfte und wie lässt sie sich im Alltag umsetzen? Nach dem Vorwort stehen viele Spielideen, ab drei Jahren, mit Hinweisen und Anmerkungen für den Kita-Alltag.

Danach folgt das Kapitel „praktische Ideen für den inklusiven Kita-Alltag“.

Hier richtet sich der Blick auf die Kita, auf Strukturierungen, Lerngeschichten, Kommunikation sowie vorurteilsbewusste Bildung und Erziehung. Die Autorin bietet hier unter anderem wichtige Reflexions-

fragen für Teams zum Beispiel zu Dienstbesprechungen und der Zusammenarbeit mit Eltern an.

*Nicole Gombert (Hrsg.): Das Inklusions-Spielebuch. So gelingt die inklusive Kita. Ökotopia Verlag, Münster, 2017, 80 Seiten, ISBN: 978-386702-355-9, 19,99 Euro*

## ALLTAGSTAUGLICHES

### REZEPTE

#### Igel-Bratäpfelchen

##### Zutaten:

- 4 kleine Äpfel
- 1 Esslöffel gemahlene Haselnüsse
- 1 Esslöffel Honig oder Agavendicksaft
- 2 Esslöffel Rosinen  
(wenn die Kinder Rosinen mögen – sonst auch Alternativen möglich, z. B. Banane, Schokostückchen, Mandeln, Nüsse...)
- 100g Marzipan
- ein bisschen Zimt

##### Zubereitung:

Zuerst müssen die Äpfel abgewaschen werden. Danach wird das Kerngehäuse z.B. mit einem Apfelsausstecher entfernt (den Apfel nicht zerschneiden). Anschließend die Äpfel auf ein mit Backpapier ausgelegtes Backblech oder in eine Auflaufform setzen.

Die gemahlene Nüsse, den Honig oder Agavendicksaft, die Rosinen (oder Alternativen), den Marzipan und den Zimt in eine Schüssel geben und die Zutaten vermischen. Wenn die Mischung zu fest ist, ein bisschen Wasser hinzufügen.

Die ausgestochenen Äpfel mit der Masse füllen. Durch Mandelstifte, die in den Apfel gestochen werden, können die Äpfel zu Igel-Bratäpfeln umgestaltet werden.

Die Äpfel nun bei 160 bis 180 Grad ca. 25 Minuten backen. Hierbei auf die, in die

Apfelschale gestochen Mandelstifte achten und gegebenenfalls die Temperatur regulieren (alternativ kann der Apfel auch erst kurz vorm Herausnehmen aus dem Ofen mit den Mandelstiften verziert werden) ein. Mit Zuckerguss und Rosinen können noch zwei Augen aufgeklebt werden.

##### Der Bratapfel

Kinder, kommt und ratet,  
was im Ofen bratet!  
Hört, wie's knallt und zischt.  
Bald wird er aufgetischt,  
der Zipfel, der Zapfel,  
der Kipfel, der Kapfel,  
der gelbrote Apfel.

Kinder, lauft schneller,  
holt einen Teller,  
holt eine Gabel!  
Sperrt auf den Schnabel  
für den Zipfel, den Zapfel,  
den Kipfel, den Kapfel,  
den goldbraunen Apfel!

Sie pusten und prusten,  
sie gucken und schlucken,  
sie schnalzen und schmecken,  
sie lecken und schlecken  
den Zipfel, den Zapfel,  
den Kipfel, den Kapfel,  
den knusprigen Apfel.

*(Volksgut aus Bayern)*

## SPIELE

### Das bunte Chaos

Wo viele Kinder aufwachsen, spielen, lernen, leben und lieben, neugierig die Welt entdecken und ausprobieren, da entsteht nicht selten innerhalb weniger Minuten ein buntes Chaos.

Den Kindern zu zeigen, dass das Aufräumen zum Spielen dazu gehört, kann auch mit Spaß verbunden werden.

Das Aufräumen nach Farben ist lustig und gleichzeitig pädagogisch wertvoll: Die Kinder lernen Farben kennen, können sie zuordnen und lernen außerdem, dass zum Spielen das anschließende Aufräumen dazu gehört.

Für das Spiel benötigt man entweder einen Farbwürfel, eine große Kiste mit bun-

ten Steinchen, Buntstiften, bunten Stoffresten, bunten Papierkügelchen oder ähnliches.

Jedes Kind darf nun der Reihe nach entweder eine Farbe würfeln oder eine Farbe anhand der bunten Steinchen, Buntstifte, Stoffreste, Papierkügelchen, ... aus einer kleinen Box ziehen.

Ein Gegenstand (oder mehrere/alle Gegenstände) mit der Farbe, der am falschen Platz liegt, muss dann von dem Kind zum richtigen Platz zurückgebracht werden.

So wird es zu einem bunten Abenteuer, aus einem bunten Chaos eine bunte Ordnung zu schaffen.



## VERANSTALTUNGSHINWEISE

Termin	Titel	Information
<b>17.01.2019</b> Hannover  <b>07.02.2019</b> Osnabrück	<b>Konflikte in der Kita?</b> <b>Spielend leicht gelöst!</b>	Handlungsempfehlungen zur Vermeidung und Entschärfung von Konflikten in der Kita  <i>Kontakt: siehe Impressum</i>
<b>22.-23.01.2019</b> Papenburg	<b>SAFER – Selbstfürsorge</b> <b>für pädagogische</b> <b>Fachkräfte</b>	Mit dieser Fortbildung werden Sie befähigt, belastende Situationen im Umfeld Kita, bei sich selbst sowie bei Kolleg*innen, aufzuarbeiten und das psychische Gleichgewicht zu erhalten bzw. wiederherzustellen.  <i>Kontakt: siehe Impressum</i>
<b>27.02.2019</b> Hannover	<b>Bildung und Gesundheit</b> <b>in der Kita</b>  <b>Früh übt sich... Mensch –</b> <b>Körper – Kompetenz</b>	Was macht emotionale Kompetenz im Kita-Alltag aus? Wer hat sie und wann ist sie wichtig? Wie und was kann bei unseren Kita-Kindern gefördert und angeregt werden? Helfen Emotionen dabei, Menschen zu lesen? Fragen wie diese sowie Diskussionen und Gespräche rund um die Themen „Mensch – Körper – Kompetenz“ sollen für einen kollegialen Austausch der Teilnehmer*innen, neue Kontakte und anregende Ideen sorgen.  Die Fachtagung ist dazu gedacht, Erzieher*innen in ihrem Berufsalltag zu unterstützen. Mit Hilfe der geplanten Vorträge und Workshops werden die unterschiedlichen Themen mit Expert*innen aus der Praxis aufbereitet und die Workshops bieten konkrete Tipps und Hilfen an, die in den Arbeitsalltag transferiert werden können.  <i>Kontakt: Bildungswerk ver.di in Niedersachsen e. V., Goseriende 10, 30159 Hannover, Tel.: 05 11 – 12 40 05 08, E-Mail: <a href="mailto:hannover@bw-verdi.de">hannover@bw-verdi.de</a></i>
<b>26.-27.02.2019</b> <b>28.-29.03.2019</b> <b>07.-08.03.2019</b> Göttingen  <b>05.-06.03.2019</b> <b>04.-05.04.2019</b> <b>14.-15.05.2019</b> Cloppenburg	<b>Werden Sie</b> <b>Schatzsuche-Kita!</b>	Schatzsuche ist ein Eltern-Programm für Kindertagesstätten mit dem Ziel, Erwachsene für die Bedürfnisse der Kinder zu sensibilisieren und ihre Stärken und Schutzfaktoren als „Schätze“ in den Blick zu nehmen. Je zwei Erzieher*innen einer Kita nehmen an der sechstägigen Weiterbildung teil. Folgend wird das Eltern-Programm Schatzsuche in der eigenen Kita mit Hilfe eines umfangreichen und kreativen Medienpakets durchgeführt.

Termin	Titel	Information
		<p>In themenspezifischen Veranstaltungen werden die Eltern für die Stärken und Schutzfaktoren der Kinder sensibilisiert, der Austausch mit anderen Eltern gefördert und die vertrauensvolle Kommunikation zwischen Erzieher*innen und Eltern verbessert.</p> <p><i>Kontakt: Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Nds. E.V., Marie-Kristin Dunker, Tel.: 0511 – 21 55 99 03, E-Mail: marie-kristin.dunker@gesundheitsnds.de, www.schatzsuche-kita.de/bundeslaender/niedersachsen/</i></p>
<p><b>07.03.2019</b> <b>05.11.2019</b> Wunstorf</p>	<p><b>Gesundheitsförderung in der Kita KinderZeit</b></p>	<p>Themen der Veranstaltung sind: Entspannte Räume und Reizarme Räume, Gestaltung und Nutzung von Snoezelenraum, Wirkung von Farben und Einrichtung, Stressbewältigung und Entspannung für Kinder und Erzieher*innen.</p> <p><i>Kontakt: Diana Dettke, Patricia Moldenhauer, Nina Kowohl, Düenendorfer Weg 11, 31515 Wunstorf, Tel.: 0 50 31 – 96 01 58 -11, E-Mail: Diana.dettke@johanniter.de</i></p>
<p><b>07.03.2019</b> Papenburg  <b>12.12.2019</b> Oldenburg</p>	<p><b>Stress? Nein, danke!</b></p>	<p>Die Fortbildung bietet eine Einführung in das Konzept Stressbewältigung durch Achtsamkeit sowie das Kennenlernen von Achtsamkeitsübungen aus dem MBSR-Programm.</p> <p><i>Kontakt: siehe Impressum</i></p>
<p><b>19.-20.03.2019</b> Lüneburg  <b>08.-09.05.2019</b> Cuxhaven</p>	<p><b>Wenn die Seele überläuft</b> Psychische Gesundheit in der Kita</p>	<p>Zweitägige Fortbildung: Einführung und Handlungsempfehlungen zum Thema psychische Belastungen und Erkrankungen bei Kindern, Eltern und/oder Kolleg*innen im Arbeitsumfeld Kita.</p> <p><i>Kontakt: siehe Impressum</i></p>
<p><b>23.05.2019</b> Göttingen  <b>24.10.2018</b> Oldenburg</p>	<p><b>Partizipation</b> – ein wichtiges Thema im Bereich Kita und Gesundheit</p>	<p>Einführende Grundlagen der Partizipation als Aspekt der Gesundheitsförderung.</p> <p><i>Kontakt: siehe Impressum</i></p>
<p><b>06.06.2018</b> Hannover  <b>12.09.2019</b> Lüneburg</p>	<p><b>Natur bewegt erleben</b> Bewegungsanreize der Natur nutzen</p>	<p>Ideen und Anregungen für die praktische Umsetzung von Bewegungsangeboten in der Natur.</p> <p><i>Kontakt: siehe Impressum</i></p>

Termin	Titel	Information
<b>25.06.2019</b> Oldenburg	<b>Tischlein deck dich – Essen, Trinken und Ernährungsbildung in der Kita – in Zusammenarbeit mit Eltern</b>	<p>Essen und Ernährung sind wichtige Lern- und Handlungsfelder in der KiTa, nicht nur für die altersgerechte Versorgung, sondern auch für die physische, psychische und soziale Entwicklung – und für die Bildung.</p> <p>Die Tagung greift zentrale ernährungsphysiologische, psychologische, soziokulturelle und pädagogische Grundlagen der Entwicklung, Ernährung sowie Ernährungssozialisation und -bildung auf und richtet dabei den Focus auf die Zusammenarbeit mit den Eltern.</p> <p><i>Kontakt. Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. (LVG&amp;AFS), Tel.: 05 11 - 3 88 11 89 -0, E-Mail: info@gesundheit-nds.de</i></p>
<b>18.09.2019</b> Hannover	<b>Kinder mit Beeinträchtigungen oder chronischen Erkrankungen in der Kita</b>	<p>Unter dem Thema „Kinder mit Beeinträchtigungen oder chronischen Erkrankungen in der Kita“ geht die Veranstaltung den Fragen und Aspekten nach: Mit welchen Herausforderungen sind Erzieher*innen und Kitaleitungen im Arbeitsalltag konfrontiert? Welche Fragen gibt es zum Thema und wo gibt es ggf. Unterstützung.</p> <p><i>Kontakt. Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. (LVG&amp;AFS), Tel.: 05 11 - 3 88 11 89 -0, E-Mail: info@gesundheit-nds.de</i></p>
<b>21.11.2019</b> Hannover	<p>Netzwerk Kita und Gesundheit Niedersachsen</p> <p>Gesund bleiben in der Kita</p>	<p><b>Save The Date</b></p>





## **RUNDBRIEF NR. 14**

## **NETZWERK KITA & GESUNDHEIT NIEDERSACHSEN, 2018**