

# DT-03 Starke Projekte in den Lebenswelten „KiTa“ und „Hort“ – Gesundheitsförderung für Mitarbeiter, Eltern und Kinder

---

Kongress „Kinder bewegen“ 2019 in Karlsruhe | Ivonne K. Herr | Dipl.-Sportwiss. | saludable Consulting

## Workshopbeschreibung

- Es folgt die Vorstellung aktueller Lebenswelten-Projekte aus dem Bereich der Gesundheitsförderung in Bildungsinstitutionen. InteressentInnen werden eingeladen einige tolle Projekte aus KiTas und Horten kennenzulernen, die dem Lebensweltenansatz entsprechen und die Themenfelder Bewegungsförderung und Stressbewältigung für die Klientel MitarbeiterInnen, Eltern und Kinder umsetzen. Hierzu werden Einblicke, Ideen und Anregungen gegeben, die derzeitige rechtliche Grundlage dargelegt und Tipps für die Akquise starker PartnerInnen benannt. Interessant für Leitungen und Mitarbeiter von KiTas und Horten und für ÜbungsleiterInnen und TrainerInnen.

## Vortragsinhalte

- Einstieg in das Thema
- gesetzliche Grundlage – das Präventionsgesetz (PrävG, SGB V)
- Gesundheitsförderung in Lebenswelten am Beispiel „KiTa“ und „Hort“
- Ablauf eines Projektes
- Module der Projekte und deren Inhalte
- Beispiel-Projekte

## Einstieg in das Thema und gesetzliche Grundlagen

Das Präventionsgesetz (PrävG), welches im Juli 2015 vom Bundestag verabschiedet wurde, ist im SGB V verankert und in zwei Stufen in Kraft getreten:

1. Stufe: Juli 2015 → inhaltliche und strukturelle Änderungen
2. Stufe: Januar 2016 → Änderung der finanziellen Ausstattung

Als Ziele wurden u.a. die Verhinderung und die Verminderung von Krankheitsrisiken formuliert, sowie die Förderung des selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns. Das Präventionsgesetz regelt neue Aufgaben und Ausgabevolumen für die gesetzlichen Krankenkassen (GKV).

## Wie finanziert sich die Prävention?

Seit dem 01.01.2016 stehen die Leistungen jedem Versicherten zur Verfügung. Das Finanzierungsvolumen liegt somit bei ca. 140 Mio. Euro bundesweit. Die GKV prüfen Projekte nach Qualitätsstandards und lassen nur zertifizierte Angebote und Dienstleister zu. Es erfolgen Auszahlungen in 3 Bereichen:

- I. Individuelle Präventionsleistungen
- II. Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF)
- III. Lebenswelten

Der Fokus der Projekte liegt auf den Lebenswelten „KiTa“ und Hort“.

## Was ist eine „Lebenswelt“?

„Lebenswelten“ gelten als ein Setting, in dem verschiedene Zielklientel zusammentreffen und miteinander agieren. Am Beispiel der Institutionen „KiTa“ und „Hort“ geht es hierbei um:

- ➔ **Mitarbeiter/-innen** (pädagogische Fachkräfte, Servicekräfte, Verwaltung u.v.m.)
- ➔ **Kinder** aller Altersgruppen
- ➔ **Eltern** und Erziehungsberechtigte

Die häufigsten **Themen** innerhalb der gestalteten Projekte sind in diesem Kontext:

- ✓ Umgang miteinander
- ✓ mehr Bewegung in den Alltag bringen
- ✓ Gestaltung und Ideen zu gesunder Ernährung
- ✓ Umgang mit Stress
- ✓ Gelassenheit und Entspannung schaffen

## Zum Ablauf eines Projektes



## Vorstellung möglicher Module

Die Vielfalt an Projektethemen und -chancen ist groß! Gefragte Themenblöcke stellt die folgende Tabelle dar:

Mögliche Themenblöcke zu „Stress und Entspannung“:	Mögliche Themenblöcke zu „Bewegung“:
<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Multiplikatoren-Schulungen zum „RelaxScout“</li> <li>➔ Umgang mit Stress im Alltag</li> <li>➔ Neubewertung von Stress und Stressregulation</li> <li>➔ „Man hat keinen Stress – man macht sich Stress“ – Provokant oder Wahres dran?!</li> <li>➔ Wo kommt der Stress denn überhaupt her? – individuelle Ursachenforschung</li> <li>➔ Identifikation „innerer Antreiber“, Werte und Glaubenssätze</li> <li>➔ Mentale Selbstregulation</li> <li>➔ Methodenvermittlung zum Lösen von Schulter- und Nacken-Verspannungen</li> <li>➔ Entspannt statt eingespannt – Kurzentspannungstechniken für den Alltag</li> <li>➔ Kennenlernen bewährter Entspannungsverfahren</li> <li>➔ Stressbewältigung durch Achtsamkeit</li> <li>➔ ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➔ Multiplikatoren-Schulungen zum „BewegungsScout“</li> <li>➔ Bewegte KiTa – Bewegungsimpulse für den Alltag</li> <li>➔ Ergonomie &amp; Rückengesundheit</li> <li>➔ rückengerechtes Arbeiten in der KiTa</li> <li>➔ „training on the job“ – Ergonomie-Coaching in der Einrichtung vor Ort</li> <li>➔ Tipps zur Prävention von Rückenbeschwerden</li> <li>➔ gesunder Rücken – starker Rücken</li> <li>➔ Rückenfit im Alltag</li> <li>➔ Rückenentspannung – sanfte Bewegung &amp; entspannte Haltung</li> <li>➔ Eltern-Themenabend „Bewegung macht schlau – gesunde Entwicklung im Kindesalter“</li> <li>➔ ...</li> </ul>

Mögliche Themenblöcke zu „Kommunikation“:	Mögliche Themenblöcke zu „Ernährung“:
<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Optimierung von Tagesabläufen, Strukturen und Prozessen</li> <li>➤ Führungskräftecoachings</li> <li>➤ Coachings im Team</li> <li>➤ Einzelcoachings zu verschiedenen Themen</li> <li>➤ Gesprächsführung für Führungskräfte</li> <li>➤ Gesprächsführung mit Eltern</li> <li>➤ wertschätzende Kommunikation</li> <li>➤ „Sage was Du möchtest!“ - wie Kommunikation besser gelingt</li> <li>➤ „Wer inne hält hat Innen Halt!“ – Wie innere und äußere Haltung zusammenspielen</li> <li>➤ innere und äußere Haltung – sich gut positionieren im Alltag</li> <li>➤ Einblicke in die Embodimentforschung</li> <li>➤ ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ KiTa-Küchen-Begehungen und -optimierungen</li> <li>➤ Ernährungs-Workshops zu spannenden Themen für Erzieher/-innen, Köch/-innen oder auch Eltern</li> <li>➤ Multiplikatoren (ErzieherInnen)-Schulungen rund um „(Kinder-)Ernährung“</li> <li>➤ spielerische Ernährungsparcours für Kinder mit Eltern</li> <li>➤ Kochkurse für Kinder mit Eltern</li> <li>➤ Aktionsvor- oder -nachmittage zur genussvollen Kinderernährung</li> <li>➤ Vorträge zu gesunder Kinderernährung</li> <li>➤ Lösungsansätze für kleine Nörgelpiraten und Erbsenzähler</li> <li>➤ ...</li> </ul>

Mit auf den Weg geben...

„Weisheit ist zu wissen, was man als Nächstes tun sollte,  
Fähigkeit ist zu wissen, wie es geht und  
Tugend ist, es einfach zu tun!“

(David Starr Jordan)

Raum für Notizen:

- 
- 
- 
- 
- 
- 

Entwickeln Sie IHR Projekt in IHRER Einrichtung – maßgeschneidert und Ihrem Bedarf angepasst!

Vielleicht kommen mögliche Fragen auch erst im Nachgang.

*saludable* Consulting

Ivonne K. Herr  
Teckstraße 20  
70188 Stuttgart  
Tel. 07 11 - 99 59 87 67  
Fax. 07 11 - 99 59 87 68  
info@saludable.de  
www.saludable.de



Gerne beantworte ich Ihre Fragen!