

KURZBERICHT

Thema	„Starke Wurzeln“ – Aktionsbündnis Gesunde Lebensstile und Lebenswelten im Setting Kita des Landkreises Nordsachsen
Schlüsselbegriffe	Setting Kindertagesstätte, Gesundheitsförderung, Prävention, Bewegungsförderung, Ernährungsoptimierung, Stressregulation/Entspannung
Ressort, Institut	Bundesministerium für Gesundheit
Auftragnehmer(in)	Institut und Poliklinik für Arbeits- und Sozialmedizin Medizinische Fakultät der Technischen Universität Dresden Fetscherstr. 74; 01307 Dresden
Projektleitung	Marleen Thinschmidt, Dipl.-Psych. Institut und Poliklinik für Arbeits- und Sozialmedizin Medizinische Fakultät der Technischen Universität Dresden Fetscherstr. 74; 01307 Dresden Tel.: 0351 3177-430; Fax: 0351 3177-236 e-mail: marleen.thinschmidt@mailbox.tu-dresden.de
Autor(en)	Dipl.-Psych. Marleen Thinschmidt, Dipl.-Psych. Diana Druschke
Beginn	01.03.2009
Ende	28.02.2011

Vorhabensbeschreibung, Arbeitsziele (max. 1.800 Zeichen)

Starke Wurzeln verfolgte einen ganzheitlichen Ansatz im Setting Kindertagesstätte (Kita) für Kinder, Eltern und Kita-Personal. Es wurde (1) eine bewegungsförderliche, auf gesunde Ernährung und Stressregulation ausgerichtete Philosophie in den 22 Projekt-Kita angestrebt, die das Personal in der täglichen Arbeit lebt und die vorgenannten drei Zielgruppen erreicht (Fähigkeitsentwicklung). Das Kita-Personal wurde zu den Themen Bewegungsförderung, Ernährung und Stressregulation/Entspannung fort- und auch selbst zum Multiplikator ausgebildet. Im Rahmen der Organisationsentwicklung wurde ein spezifisches pädagogisches Konzept erarbeitet. So wurde (2) das Kita-Personal befähigt, die Ansätze eigenverantwortlich in der täglichen Arbeit umzusetzen und sich ggf. externe Unterstützung zu holen (Eigenverantwortung). Für die betreuten Kinder standen dazu die Schaffung von allgemeinen und speziellen Bewegungsangeboten, die Optimierung der Ernährung sowie die Lebenskompetenzförderung im Mittelpunkt. Die Eltern wurden über Entwicklungsgespräche, Elternabende und –kurse sowie Aktionstage einbezogen. Ferner wurde (3) das bereits bestehende Netzwerk (über)regionaler Akteure im Setting Kita ausgebaut und stabilisiert (Netzwerkarbeit). Sowohl die Prozesse als auch die Effekte der Einzelmaßnahmen sowie des gesamten Ansatzes wurden umfangreich dokumentiert und evaluiert. Das Kita-Personal hat aufgrund seiner Multiplikator-Rolle eine Schlüsselfunktion zur Sicherung der Nachhaltigkeit. Daher wurden Veränderungen in dieser Zielgruppe am deutlichsten: erreicht wurde ein Zuwachs an aktuellem gesundheitsbezogenen Wissen; die Erzieher zeigten sich motiviert zur Gestaltung eines gesundheitsförderlichen Alltags auf Grundlage der erworbenen und gefestigten Kompetenzen und nutzten verstärkt externe Unterstützungsangebote.

Durchführung, Methodik

Insgesamt nahmen 22 Kita mit ca. 160 Beschäftigten und 1.800 betreuten Kindern am Projekt teil. Obligatorisch für jede Projekt-Kita waren folgende Maßnahmen: zentrale Fortbildungsveranstaltungen zu den drei Schwerpunkten Bewegung, Ernährung, Stressregulation/Entspannung, die Umsetzung von fünf standardisierten Programmen in der Kita mit den jeweils dazugehörigen Multiplikatorausbildungen (vgl. Abb. 1). Die Bereiche Bewegung und Ernährung wurden immer intern besetzt, beim Bereich Stressbewältigung/Entspannung konnte je nach personellen Möglichkeiten der einzelnen Einrichtungen ein interner oder externer Multiplikator bestimmt werden. Zur Verankerung der gesundheitsbezogenen Inhalte in der pädagogischen Konzeption der Kitas sowie zur Begleitung der Projektumsetzung wurde den Teams ein nach der Leipziger Konzeptstruktur®

geschulter Organisationsentwickler zur Seite gestellt. Dieser fungierte gleichzeitig als Schnittstelle zum Gesundheitsamt Nordsachsen als praktische Projektkoordination. Im Sinne der Sicherung von Partizipation und Empowerment im gesundheitsförderlichen Prozess wurde den Kitas ein frei verfügbares Budget übertragen, das innerhalb der Projektschwerpunkte eigenverantwortlich für verschiedene zielgruppenspezifische Maßnahmen eingesetzt werden konnte. Kindertagesstätten bieten gute Bedingungen für eine frühzeitige und altersgerechte Prävention und Gesundheitsförderung, da gesundheitsschädigende Verhaltensweisen bei den Kindern noch nicht auftreten bzw. noch nicht gefestigt sind. Die Kita hat als Erziehungspartner der Eltern geeignete Voraussetzungen für die Prägung und Stabilisierung von gesundheitsrelevantem Verhalten. Mit dem Konzept „Starke Wurzeln“ konnten nahezu alle Kinder des Landkreises ab dem dritten Lebensjahr bis zur Schuleinführung und ihre Familien unabhängig ihrem sozioökonomischen erreicht werden, da die Betreuungsquote im Landkreis überdurchschnittlich hoch ist. Somit bot sich die Chance, frühzeitig und langfristig Strategien gegen Bewegungsmangel, Fehlernährung, unzureichender Stressbewältigung im Kita-Alltag umzusetzen und damit einhergehenden gesundheitlichen Beeinträchtigungen wie Übergewicht und Adipositas, motorische, kognitive und soziale Defizite zu begegnen. Auch Krippenkinder (jünger als drei Jahre) und Hortkinder (1. bis 4. Klasse) wurden in die Betrachtungen mit einbezogen, jedoch nicht in so hohem Maße wie die Kita-Kinder. Der günstige Zugang zu Kindern und Eltern aller sozialen Schichten, bot die Chance zur niederschweligen Präventionsarbeit ohne bestimmte Personengruppen zu stigmatisieren. Alle Familien konnten so in die Präventionsarbeit integriert sowie zu gesundheitsgerechtem Verhalten motiviert werden. Die hohen Betreuungsquoten im Landkreis Nordsachsen ermöglichten die Förderung von Kindern gerade in sozialen Lagen mit innerfamiliären oder sozial-strukturellen Mängeln. Aufgrund der ländlichen Struktur des Landkreises Nordsachsen ist die Auswahl möglicher Kitas zur Kinderbetreuung begrenzt, so dass die lokal verfügbaren Einrichtungen genutzt werden müssen und so hinsichtlich ihrer sozialen Struktur „gut durchmischt“ sind. Dennoch gibt es einzelne Kitas, die in sog. „sozialen Brennpunkten“ in den Kleinstädten des Landkreises liegen. Ein Rückschluss von der

Gender Mainstreaming

Genderaspekte fanden im Projekt „Starke Wurzeln“ Berücksichtigung. Hinsichtlich des Alters und des Geschlechts wurde in einzelnen Maßnahmen Bezug auf den unterschiedlichen Entwicklungsstand von Jungen und Mädchen in Abhängigkeit von der jeweiligen Entwicklungsstufe genommen (z. B. Bewegungsförderung, Entspannung). Sozialstruktur des Wohngebietes auf die Sozialstruktur des Kita-Klientels ist aber nur bedingt möglich.

Ergebnisse, Schlussfolgerungen, Fortführung

Das Projekt ermöglichte einen wesentlichen Schritt im Strukturaufbau einer ganzheitlichen Gesundheitsförderung und Präventionsarbeit im Landkreis. Maßnahmen in den Bereichen Entspannung/Stressregulation, aber auch verhältnis-präventive Maßnahmen in Bereichen Ernährung und Bewegung brachten einen hohen Effekt. Erstmals war es möglich mehrere Gesundheitsthemen hinsichtlich verhaltens- und verhältnisspezifischer Maßnahmen unter Berücksichtigung vorhandener Rahmenbedingungen und Ressourcen zu betrachten und zu entwickeln. Dabei stand die Partizipation der Zielgruppen im Fokus. Eigenverantwortlichkeit hinsichtlich der Planung und Durchführung von Maßnahmen seitens der Kitas konnten erreicht werden; erfordert jedoch einen hohen organisatorischen und zusätzlichen Aufwand.

Durch die strukturelle Einbindung des Projekts in die gesundheitsorientierten Strukturen des Landkreises (Gesundheitsamt, Weiterbildungskatalog des Jugendamtes) wird ein nachhaltiges Wirken der Maßnahmen gewährleistet, je nach finanziellen Möglichkeiten der Kita und des Landkreises zwar nicht in der gesamten inhaltlichen Breite, aber in Einzelaspekten. Dem Gesundheitsamt Nordsachsen liegen bereits zahlreiche Anfragen anderer Kitas des Landkreises zur Durchführung einzelner Maßnahmen vor. Eine wichtige Rolle für weitere Aktivitäten spielen die im Aktionsbündnis „Starke Wurzeln“ ausgebildeten Multiplikatoren für standardisierte Programme der Bewegungsförderung, gesunden Ernährung, Stressregulation und Entspannung, die ihr Wissen und ihre Erfahrungen koordiniert über das Gesundheitsamt auch in anderen Kitas des Landkreises bzw. deutschlandweit anbieten und anwenden können.

Zusätzlich wird über die Projektlaufzeit hinaus durch die Betreuung der Multiplikatoren im Bereich Stressregulation/Entspannung und die kostenlose Bereitstellung einer Supervisionsmöglichkeit während der Jahrestagungen (Tutorensystem) des Zentrums für Bildungsgesundheit bis 2013 die Nachhaltigkeit gewährleistet.

Darüber hinaus sind die Handbücher zu den standardisierten und evaluierten Programmen käuflich zu erwerben, so dass interessierte Kitas deutschlandweit mit den gesundheitsförderlichen Modulen arbeiten können. Die Anerkennung (Zertifizierung) des Entspannungstrainings mit Yoga-Elementen für Kinder (EMYK®) im Rahmen der Primärprävention § 20 SGB V ist für Kinder zwischen 6 und 12 Jahren bereits erfolgt.

Weiterhin wurde im Bereich Ernährung ein öffentlich zugänglicher Bericht zur Ernährungs- und Verpflegungssituation in Kindertageseinrichtungen des Landkreises Nordsachsen erstellt. Es ist somit möglich, einen Vergleich der Situation in den 22 Projekt-Kita mit anderen Kitas des Landkreises Nordsachsen zu vergleichen. Als Ergebnis der Öffentlichkeitsarbeit hat ein großer Träger von Kindertageseinrichtungen Interesse an der Umsetzung des erarbeiteten Ansatzes zur Verpflegungsoptimierung in Kitas bekundet. Der Eigenbetrieb Kindertagesstätten der Stadt Dresden initiierte nach dem Vorbild des Berichtes eine vergleichende Erhebung in seinen Kita und möchte ebenfalls eine Beratung und Betreuung durchführen. Auch der Landkreis Zwickau und Trägereinrichtungen anderer Landkreise (Stadtverwaltung Grimma, Stadtverwaltung Leipzig) wollen künftig die ganzheitliche Betrachtungsweise auf dem Gebiet der Optimierung der Ernährungsbildung und der Ernährungsverhältnisse übernehmen.

Mit diesem, durch die Ausbildung von Multiplikatoren ermöglichten, nachhaltigen Vorgehen sollen im Setting Kita aktive Bewegung, gesunde Ernährung und ein gesunder Umgang mit Stress bereits bei Kindern zur Selbstverständlichkeit werden. Im Sinne „Starker Wurzeln“ sind so gesundheitsförderliche Voraussetzungen für eine optimale Entwicklung gegeben.

Abbildung 1: Maßnahmenplan Projekt "Starke Wurzeln"

M A ß N A H M E N P L A N

1. Gesundheitsbildung und –erziehung für Kita-Team

<p><u>1.1. Bewegung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fortbildung zur Bewegung Bewegungsförderung im Kita-Alltag, - Ausbildung Multiplikatoren: Bewegungsbeauftragte 	<p><u>1.2. Stressregulation</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fortbildung „Stressberg“, - Ausbildung Multiplikatoren <ul style="list-style-type: none"> • wertschätzende Kommunikation und wechselseitige Anerkennung (WKA) , 	<p><u>1.3. Ernährung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewertung der Mittagsverpflegung , - Fortbildung zur gesunden Ernährung , - Ausbildung Multiplikatoren: Ernährungsbeauftragte
<p><u>1.4. Entspannung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ausbildung Multiplikator (mit Zertifikat: Netzwerk „Entspannte Kita“) <ul style="list-style-type: none"> • EMYK (Entspannungstraining mit Yoga-Elementen für Kinder) , • TANZPRO-Kinder (Tanzprogramm mit Biodanza-Elementen Kinder) 		



2. Organisationsentwicklung Kita-Team

„Leipziger Konzeptstruktur“: Integration einer Bewegungs- und gesunden Esskultur sowie der Lebenskompetenzförderung in die Kita-Philosophie:

- **Ausbildung Multiplikatoren** ,
- **Organisationsentwicklung** und **Supervision** vor Ort



3. zielgruppenspezifische gesundheitsförderliche Maßnahmen

3.1 Zielgruppe Kita-Team	3.2 Zielgruppe Kinder	3.3 Zielgruppe Eltern
<p><u>3.1.1 Teamweiterbildungen</u> <u>Fähigkeitsentwicklung</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gesprächsführung mit Eltern , - Konfliktmanagement , - Erkennen von Entwicklungsdefiziten , - Umgang mit schwierigen Kindern , <p><u>3.1.2 Selbstarbeit</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Empathieschule</i> (TANZPRO-Gesundheit , WKA, - <i>Kunst und Ausdruck</i>, - <i>Stressreduktion</i> (STRAL-MY®), - „Gesunder Rücken im Kita-Alltag“ - jährliches Supervisionskolloquium des ZfB bis 2013 	<p><u>Supervision im Kita-Team und Unterstützung der Multiplikatoren vor Ort bei der:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Integration von allgemeinen Bewegungsangeboten in den Tagesablauf , - Schaffung spezieller Bewegungsangebote durch EMYK, TANZPRO, und Sportvereine, - Optimierung des Ernährungsverhaltens durch altersgerechte Information und Handlungen, - tägliche Lebenskompetenzförderung durch WKA 	<ul style="list-style-type: none"> - jährliches Entwicklungsgespräch unter dem Fokus der physischen und psychischen Entwicklung des Kindes durch die Kita-Teams, - Planung und Durchführung von Informationsveranstaltungen / Elternabenden unter Einbeziehung externer Akteure: <ul style="list-style-type: none"> • Projekteinführung, • Bewegung, • Ernährung, • Lebenskompetenzförderung, - Elternkurse (z. B. Kochkurs , „Starke Eltern - Starke Kinder“

für alle Zielgruppen

- Planung und Durchführung von gemeinsamen **Aktionen** (z. B. Kinderolympiaden, Kochen/ Picknick, Wanderungen) durch die Kita-Teams

Umsetzung der Ergebnisse durch das BMG

Ziel des Nationalen Aktionsplans "IN FORM- Deutschlands Initiative für Gesunde Ernährung und mehr Bewegung" ist die dauerhafte und nachhaltige Verbesserung des Ernährungs- und Bewegungsverhaltens. Dazu gehört auch, mehr Bewegung in den Alltag zu bringen und zu verankern. Das Bewegungs- und Essverhalten eines Menschen wird maßgeblich in jungen Jahren für das gesamte Leben geprägt, daher liegt ein Schwerpunkt bei der Zielgruppe Kinder und Jugendlichen. Im Projekt "Starke Wurzeln" wird der ganzheitliche Ansatz im Setting Kindertagesstätte für Kinder und darüber hinaus auch für Eltern und das Personal in Kindertagesstätten verfolgt.

verwendete Literatur