

# Gesundheitsförderung bei Kindern



Gesundheitsförderung ist ein Prozess, der darauf abzielt, Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung für ihre Gesundheit zu ermöglichen und sie damit zur Stärkung ihrer Gesundheit zu befähigen.

Gesundheitsförderung bei Kindern geht weit über gesunde Ernährung oder Kariesprophylaxe hinaus. Sie bezieht die Stärkung der kindlichen Ressourcen und die Stärkung eines positiven Selbstkonzeptes mit ein.

Die Leitziele Partizipation, Ko-Konstruktion und Bildung von Anfang an bilden die Basis.

## *Zum Nachdenken / Reflexionsfragen:*

*Was bedeutet für uns Gesundheit? Welche Dimensionen gehören zur Gesundheitsförderung bei Kindern?*

*Inwieweit stärken wir Kinder, dass sie befähigt werden, selbst Entscheidungen für ihre eigene Gesundheit zu treffen?*

*Welche Rolle spielt hierbei die Vorbildfunktion der Erwachsenen? Werden wir dieser Rolle gerecht?*

*Wie stärken wir die kindlichen Ressourcen und die Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes?*

*Woher wissen wir, was gesundheitsförderlich für Kinder ist?*

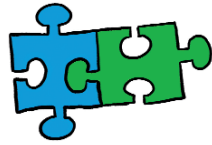
# Gesundheitsförderung bei Kindern

## Orientierung: Stärken Sie die Gesundheit der Kinder?

- *Das Kind steht im Mittelpunkt. Die Bedürfnisse des Kindes werden wahrgenommen und gehört.*
- *Ich lasse Kindern Zeit und Raum, damit sie selbst herausfinden können, was ihnen guttut.*
- *Ich achte darauf, Anlässe zu schaffen, dass Kinder selbst Entscheidungen für ihre Gesundheit treffen können.*
- *Wir schaffen gesunde Rahmenbedingungen, damit Kinder die Chance haben, gesund aufzuwachsen.*
- *Mir ist bewusst, dass ich eine Vorbildfunktion gegenüber Kindern innehabe.*
- *Die Stärkung der Kompetenzen wie Verantwortungsübernahme, Kooperationsfähigkeit, Kreativität, der Umgang mit individuellen Unterschieden und kultureller Vielfalt bildet die Basis.*

*Diese Lupe ist Teil der Handreichung „Gesundheitsfördernde Kita – auf der Grundlage des BEP“ (HMSI/HAGE 2020). Eine detaillierte Beschreibung zu den einzelnen Themenfeldern finden Sie dort. Die Handreichung ist online abrufbar unter: [www.hage.de](http://www.hage.de)*

# Ganzheitliches Verständnis



Gesundheit ist ein dynamisches Gleichgewicht, das Menschen Wohlbefinden und Lebensfreude vermittelt. Nach dem Modell der Salutogenese ist der Aufbau und Nutzen von Ressourcen für die Förderung von Gesundheit entscheidend.

Gesundheit ist ein Menschenrecht, ihre Erhaltung und Sicherung ist eine staatliche und weltgesellschaftliche Verpflichtung.

Gesundheitsförderung in der Kita trägt dazu bei, dass Kinder und deren Familien gleiche Gesundheitschancen erleben können.

## *Zum Nachdenken / Reflexionsfragen:*

*Wo liegt die Grenze zwischen Gesundheit und Krankheit? Kann ich mich auch gesund fühlen, wenn ich z. B. chronisch erkrankt bin?*

*Was beeinflusst die Gesundheit der Kinder, des Teams und der Eltern? Auf welche dieser Faktoren habe ich selbst Einfluss?*

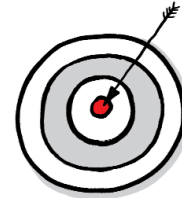
*Woher weiß ich, was für meine Gesundheit förderlich ist? Inwiefern versuche ich meine individuelle Vorstellung zu Gesundheit auf andere Menschen zu übertragen?*

*Haben alle Kinder die gleiche Chance, gesund aufzuwachsen? Inwiefern unterscheiden sich die Chancen? Wovon ist das abhängig? Welche Unterstützung benötigen Familien, damit sie gleiche (gesundheitliche) Chancen erleben?*

# Ganzheitliches Verständnis

## Orientierung: Haben Sie ein ganzheitliches Verständnis von Gesundheitsförderung?

- *Gesundheitsförderung ist für mich Teil des Alltags und fest im pädagogischen Alltag implementiert.*
- *Ich weiß, dass Gesundheit viele verschiedene Dimensionen umfasst. Vieles, was Kinder stark für den Alltag und stark für das Leben macht, fördert auch die Gesundheit des Kindes.*
- *Kinder haben ein Recht auf Gesundheit. Ich unterstütze sie dabei, dieses Recht zu nutzen. Das Kind und seine Umwelt sind zugleich aktiv. Kinder und Erwachsene gestalten Prozesse gemeinsam.*
- *Ich schaffe Anlässe, bei denen Kinder und deren Familien Ressourcen aufbauen und diese nutzen können.*
- *Wir leben im Team eine ressourcenorientierte Grundhaltung und sind offen für Veränderungsprozesse. Die regelmäßige Reflexion ist Teil unserer Kita-Routine.*



# Konzeptionelle Verankerung

Gesundheitsförderung ist ganzheitlich, als Teil des Alltags, in Form eines integrierten Konzeptes in der Kita verankert.

Nach dem Lebensweltansatz richtet sich Gesundheitsförderung an alle Beteiligten in der Kita; dazu zählen die Kinder, deren Familien und das Team.

Bei der Entwicklung und Implementierung von Gesundheitsförderung im Kita-Alltag sind besonders die Grundprinzipien Zielgruppenbezug, Partizipation, Empowerment und Nachhaltigkeit wichtig.

## *Zum Nachdenken / Reflexionsfragen:*

*Inwiefern ist in unserem Konzept Gesundheitsförderung verankert? Berücksichtigen wir alle Personengruppen, die in der Lebenswelt Kita leben, lernen und arbeiten?*

*Gelingt es uns, die Rahmenbedingungen gesundheitsförderlich zu gestalten? Welche Herausforderungen müssen hierfür bewältigt werden?*

*Welche Möglichkeiten bestehen, dass Kinder und Erwachsene ihre eigenen Bedürfnisse wahrnehmen und ihre Wünsche verwirklichen können?*

*Wie wichtig ist für uns Partizipation mit Kindern, Eltern und im Team? Inwiefern werden alle bei der Gestaltung des Alltags beteiligt?*

# Konzeptionelle Verankerung

## Orientierung: Haben Sie Gesundheitsförderung konzeptionell verankert?

- *Gesundheitsförderung ist für mich ein Leitgedanke. Bei der Implementierung von Gesundheitsförderung in der Konzeption stehen für uns die Leitziele Partizipation, Ko-Konstruktion und Bildung von Anfang an im Fokus.*
- *Wir begleiten Kinder dabei, dass sie Verantwortung übernehmen, Kooperationsfähigkeit und Kreativität entwickeln sowie dass sie kompetent mit individuellen Unterschieden und kultureller Vielfalt umgehen können.*
- *Wir sehen den Zusammenhang zwischen den strukturellen Rahmenbedingungen, der Arbeitsfähigkeit und der Bildungs- und Erziehungsqualität. Unser Träger unterstützt uns dabei, dass gesundheitsfördernde Bedingungen in der Konzeption verankert sein können.*
- *Wir streben eine gelingende Bildungs- und Erziehungspartnerschaft an, damit Kinder Konsistenz erleben und somit leichter ein gesundheitsförderliches Verhalten verinnerlichen können.*

# Gemeinsame Verantwortung



Seit der Verabschiedung des Präventionsgesetzes werden Kitas als Kernsetzung für Gesundheitsförderung definiert.

Der Erhalt und die Förderung von Gesundheit sind zentrale Bestandteile einer zeitgemäßen Trägerhaltung.

Leitungskräfte nehmen eine Schlüsselrolle ein und haben gemeinsam mit dem Träger die Verantwortung für die Umsetzung von gesundheitsförderlichen Lebens- und Arbeitsbedingungen.

## *Zum Nachdenken / Reflexionsfragen:*

*Was sind gesundheitsförderliche Lebens- und Arbeitsbedingungen?*

*Für wen sollen die Bedingungen gesundheitsförderlich gestaltet werden? Wer gehört alles zu „unserer“ Lebenswelt Kita?*

*Welche Kooperationen und Netzwerke bestehen? Wie können wir diese nutzen?*

*Inwieweit werden in der Einrichtung regelmäßig Gefährdungsbeurteilungen durchgeführt?*

*Bestehen Beteiligungsstrukturen für Mitarbeitende?*

# Gemeinsame Verantwortung

## Orientierung: Tragen Sie die Verantwortung für eine gesundheitsfördernde Kita?

- *Ich unterstütze Kinder dabei, gesund aufzuwachsen.*
- *Träger und Leitungen sorgen dafür, dass die Lebens- und Arbeitsbedingungen in der Einrichtung gesundheitsförderlich gestaltet werden.*
- *Im Rahmen meiner Möglichkeiten unterstütze ich den Aufbau und die Weiterentwicklung eines gesundheitsförderlichen Lebens- und Arbeitsumfeldes in der Einrichtung. Ich achte auch auf meine eigene Gesundheit.*
- *Wir qualifizieren uns durch Fortbildungen regelmäßig weiter und reflektieren unsere Arbeit.*
- *Wir gestalten gemeinsam mit den Kindern unser Zusammenleben in der Einrichtung gesundheitsförderlich.*





# Nachhaltige Umsetzung

Damit Gesundheitsförderung nachhaltigen Nutzen hat, werden die Betroffenen an allen Schritten des Prozesses beteiligt. Die Maßnahmen sind passgenau und werden bei Bedarf weiterentwickelt.

Die Prinzipien des BEP und die Prinzipien der Gesundheitsförderung bilden die Basis, um Gesundheitsförderung in der Kita nachhaltig umzusetzen.

Damit das Vorgehen gelingt, braucht es oft kreative und individuelle Lösungswege, dafür gibt es kein Patentrezept.

## *Zum Nachdenken / Reflexionsfragen:*

*Erheben wir regelmäßig den Bedarf in unserer Einrichtung?*

*Auf welcher Wissensgrundlage entscheiden wir, welche Maßnahmen in der Einrichtung umgesetzt werden?*

*Wie dokumentieren und evaluieren wir Prozesse der Gesundheitsförderung?*

*Inwieweit nutzen wir mit dem Team Qualifizierung und Beratung zum BEP?*

*Sind wir bereit, Veränderungsprozesse zu wagen und neue Wege auszuprobieren?*

# Nachhaltige Umsetzung

## Orientierung: Setzen Sie Gesundheitsförderung nachhaltig um?

- *Gesundheitsförderung ist ein ständiger Prozess. Wir arbeiten im Team bedarfsorientiert, mit dem Ziel, die Gesundheit von allen im Setting Beteiligten zu fördern.*
- *Wir erheben regelmäßig den Bedarf bei Kindern, Eltern und im Team und leiten daraus Ziele ab. Orientiert an den spezifischen Zielen leiten wir Maßnahmen ab. Die Auswahl der Maßnahmen erfolgt partizipativ mit den Beteiligten.*
- *Während und nach der Durchführung von Maßnahmen überprüfen wir gemeinsam mit den Beteiligten, ob mit den gewählten Maßnahmen das Ziel erreicht werden konnte.*
- *Maßnahmen werden bei Bedarf angepasst und weiterentwickelt.*
- *Wir tauschen uns regelmäßig mit anderen Kitas und/oder der Fachberatung zum Themenfeld aus, überprüfen unsere Qualität und reflektieren unsere Haltung.*



# Integrierte Struktur

Gesundheitsförderung ist eine umfangreiche Querschnittsaufgabe und erfordert die Zusammenarbeit mit weiteren relevanten Akteuren der Lebenswelt.

Die Bildung von Netzwerken ist für eine lebensweltnahe Bildung und Erziehung wertvoll, so können Synergien genutzt und nachhaltige Ergebnisse erzielt werden.

Die Kooperation mit anderen Akteurinnen und Akteuren und die Einbettung im Quartier ist für eine nachhaltige Umsetzung förderlich.

## *Zum Nachdenken / Reflexionsfragen:*

*Inwieweit ist Gesundheitsförderung in unseren pädagogischen Alltag integriert? Inwieweit öffnen wir uns zum Sozialraum? Besteht ein BEP-Tandem mit anderen Bildungsarten?*

*Welche Kooperationen bestehen vor Ort? Wie können wir diese nutzen?*

*Inwiefern unterstützen wir Angebote für Familien und fördern die generationsübergreifende Gemeinschaft?*

*Wie präsentieren wir uns im Quartier? Welche Ressourcen stehen für die Entwicklung von integrierten gesundheitsförderlichen Strukturen zur Verfügung?*

# Integrierte Struktur

## Orientierung: Leben Sie Gesundheitsförderung als integrierte Struktur?

- *Wir nutzen die Strukturen vor Ort und pflegen Kooperationen und engagieren uns in Netzwerken.*
- *Wir tauschen uns regelmäßig mit anderen Fachkräften zum Themenfeld Gesundheit aus und reflektieren unsere pädagogische Haltung.*
- *Fachkräfte, Fachberatungen und Trägervertretungen stehen im ständigen Austausch, um nachhaltige gesundheitsförderliche Strukturen zu implementieren.*
- *Die Einbindung von sozialen Strukturen ist für uns ein Auftrag, so können Familien begleitet und Übergänge besser gestaltet werden.*
- *Gesundheitsförderung, als integrierte Struktur, ist Teil unseres Konzeptes.*

# Gesundheitspartnerschaft



Eine gelingende Bildungs- und Erziehungspartnerschaft zwischen Fachkraft und Eltern trägt dazu bei, dass Kinder Konsistenz erleben und somit leichter ein gesundheitsförderliches Verhalten verinnerlichen können.

Im Rahmen der Zusammenarbeit öffnen sich beide Seiten für einander, tauschen ihre Vorstellungen zu Gesundheit aus und kooperieren zum Wohl der Kinder.

Durch die Berücksichtigung unterschiedlicher Interessen und Möglichkeiten der Familien können Handlungskonzepte bedürfnisgerecht und zielgruppenorientiert gestaltet werden. (Vgl. BEP, S. 108 f.)

## *Zum Nachdenken / Reflexionsfragen:*

*Welche Strukturen haben wir bereits in unserer Einrichtung, die sich für die Entwicklung einer Gesundheitspartnerschaft eignen? Welche strukturellen Bedingungen bräuchten wir noch?*

*Welche Angebote und Möglichkeiten haben wir, um mit Familien zu gesundheitlichen Themen ins Gespräch zu kommen?*

*Werden Eltern eingeladen, ihr Wissen zu teilen und einzubringen? Welche Mitgestaltungsmöglichkeiten bestehen?*

*Reflektieren wir unsere eigene Grundhaltung zum Thema, und schätzen wir die Kompetenzen der Eltern?*

*Inwiefern sind Eltern offen für eine Kooperation und haben Vertrauen in die pädagogische Fachkraft?*

# Gesundheitspartnerschaft

## Orientierung: Leben Sie eine Gesundheitspartnerschaft mit Eltern?

- *Eltern fühlen sich bei uns willkommen und erleben uns als vertrauenswürdige Ansprechpersonen.*
- *Wir begegnen Eltern auf Augenhöhe und pflegen einen ständigen Austausch.*
- *Ich erkenne an, dass Eltern das Beste für ihre Kinder wollen, auch wenn dieses Bestreben sich in anderen Gesundheitsvorstellungen als den meinigen widerspiegelt.*
- *Wir gehen immer wieder auf Eltern zu und laden sie ein, mit uns ein gemeinsames Gesundheitsverständnis zu entwickeln.*
- *Wir entwickeln gemeinsam mit Eltern gesundheitsfördernde Projekte und Angebote, um Gesundheitsförderung im Alltag der Familien zu verankern.*



# Gesundheit am Arbeitsplatz

Die strukturellen Rahmenbedingungen stehen im Zusammenhang mit der Arbeitsfähigkeit und der Bildungs- und Erziehungsqualität, deshalb ist es wichtig, gesundheitsförderliche Bedingungen zu schaffen. Zudem beeinflussen organisatorische, teambezogene und individuelle Faktoren die Gesundheit und die Arbeitsfähigkeit von Fachkräften.

Mit einem guten Betrieblichen Gesundheitsmanagement können Ressourcen aufgebaut und die Arbeitsfähigkeit kann erhalten werden.  
(Viernickel, S. et al. 2017, S. 191 ff.)

## *Zum Nachdenken / Reflexionsfragen:*

*Welche Ressourcen erlebe ich im Berufsalltag? Woraus schöpfe ich Kraft?*

*Welchen Belastungen bin ich im Berufsalltag ausgesetzt? Inwiefern fühle ich mich dadurch beansprucht? Was kann ich selbst zu einer Verbesserung beitragen?*

*Erlebe ich Wertschätzung, Anerkennung und Belohnung am Arbeitsplatz?*

*Welche Rahmenbedingungen sind aus meiner Sicht nötig, damit ich die mir gestellten Arbeitsaufgaben besser bewältigen kann? Wo müssen Anpassungen erfolgen?*

*Was muss sich ändern, damit ich meinen Arbeitsplatz als gesundheitsförderlich wahrnehme?*

# Gesundheit am Arbeitsplatz

## Orientierung: Wie steht es um Ihre Gesundheit am Arbeitsplatz?

- *Wir haben ein gutes Teamklima. Ich arbeite gerne mit meinen Kolleginnen und Kollegen zusammen. Wir nutzen die Stärken aller im Team und tauschen uns regelmäßig über die Arbeit im Team aus.*
- *Wir praktizieren eine wertschätzende Kommunikation. Entscheidungsprozesse werden transparent und partizipativ gestaltet. Ich fühle mich gut informiert.*
- *Die Verantwortlichen sorgen für einen angemessenen Arbeitsschutz, z. B. durch Maßnahmen, die den Lärm und die Hitzebelastungen reduzieren; die Ergonomie unterstützen und Rückzug in den Pausen ermöglichen.*
- *Ich habe ausreichend Zeit für die Erledigung meiner Arbeit. Ich fühle mich weder unter- noch überfordert.*
- *Die Vereinbarkeit von Familie/Freizeit und Beruf wird bei der Dienstplanung berücksichtigt. Ich habe die Möglichkeit, mich weiter zu qualifizieren und meine Ideen in die Arbeitsplatzgestaltung mit einzubringen.*

Verwendete Literatur: Viernickel, S.; Voss, A.; Mauz, E. (2017): Arbeitsplatz Kita. Weinheim, Basel: Beltz Juventa.

*Diese Lupe ist Teil der Handreichung „Gesundheitsfördernde Kita - auf der Grundlage des BEP“ (HMSI/HAGE 2020). Eine detaillierte Beschreibung zu den einzelnen Themenfeldern finden Sie dort. Die Handreichung ist online abrufbar unter: [www.hage.de](http://www.hage.de)*