

Kita-Alltag gesundheitsfördernd gestalten: ganzheitlich und nachhaltig

Holistic and sustainable promotion of health in day care centres

Mirko Eichner, Dorle Grünewald-Funk

ZUSAMMENFASSUNG

Im Fokus der kompakten Qualifizierung „KiCo - Kita-Coaches IN FORM“ für Kita-Leitungen und pädagogische Fachkräfte stehen die Themen Coaching und Gesundheitsförderung in der Kita. Hierzu werden vielfältige Methoden zu möglichen Coachinganlässen in Praxiseinheiten erprobt. Zudem werden die, für einen gesunden Lebensstil in der Kita unverzichtbaren Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung vertiefend behandelt. Weitere Schwerpunkte bilden die Mitarbeiter*innengesundheit sowie die Elternpartnerschaft. Die angehenden KiCo-Coaches erhalten insbesondere während ihrer ersten Coachingeinsätze in Kitas Unterstützung durch eine erfahrene Supervisorin.

Stichworte

Kita, Gesundheit, Ernährung, Bewegung, Entspannung, Kinder, Coaching

SUMMARY

Compact qualification “KiCo - Kita-Coaches IN FORM” for day-care centres and pedagogical professionals focuses on the coaching and health promotion in day-care centres. In this regard, a variety of methods for possible coaching events in practice are tested. In addition, the article discusses the indispensable aspects for a healthy lifestyle in day-care centres that include nutrition, exercise and relaxation. Other focal points comprise employee health and parental partnership. The prospective KiCo coaches receive support from an experienced supervisor, especially during their first coaching assignments in day care centres

Key words

Day care centres, health, nutrition, physical activity, relaxation, children.

Einleitung

Mit dem Projekt „KiCo Kita-Coaches IN FORM“ unterstützt die Plattform Ernährung und Bewegung Kitas dabei, Gesundheitsförderung insbesondere in den Handlungsfeldern Ernährung, Bewegung, Entspannung, Elternpartnerschaft und Mitarbeiter*innengesundheit eigenständig im Kita-Alltag zu verankern.

Früh gesundheitsfördernde Strukturen schaffen

Über 90 Prozent der Drei- bis Sechsjährigen in Deutschland besuchen eine Kita. Zudem steigt die Zahl der Kinder unter drei Jahren, die eine Kita besuchen, stetig an. Die Betreuungszeiten, zu denen sich die Kinder täglich in den Kitas aufhalten, werden ebenfalls immer umfangreicher. Die Kita als frühe Bildungseinrichtung gewinnt daher stark an Bedeutung. Hier ist der Ort, an dem Kinder spielen, lernen, essen, trinken, sich bewegen und ausruhen. Die Kita hat somit prägende Wirkung für die gesamte Kindheit und auch für das Erwachsenenalter.

Damit bietet dieses Setting ein enormes Potenzial, zu einem sehr frühen Zeitpunkt Grundlagen für einen gesunden Lebensstil zu schaffen. Um diese Potenziale zu nutzen, bedarf es pädagogischer Fachkräfte, die für den Dreiklang Ernährung, Bewegung und Entspannung sensibilisiert und kompetent sind, Strukturen zu schaffen, die das Hineinwachsen in einen gesunden Lebensstil ermöglichen. Dafür sollten auch die Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte selbst sowie Dialog mit den Eltern zu Themen der Gesundheitsförderung in den Blick genommen werden.

KiCo-Arbeitsweise

Mit dem Projekt „KiCo Kita-Coaches IN FORM“ hat die Plattform Ernährung und Bewegung e.V. (peb) diese Anforderungen an ein gesundes Aufwachsen im Setting Kita aufgegriffen und für die Kita-Praxis multiplizierbar gemacht. Kitas werden mit Kita-Coaches auf ihrem Weg zu gesundheitsfördernden Einrichtungen unterstützt. Diese Unterstützung erfolgt in einem zweistufigen Verfahren.

PARTNER

Die Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb) ist ein offenes Bündnis zur Gesundheitsförderung und Übergewichtsprävention mit zahlreichen Mitgliedern aus öffentlicher Hand, Wissenschaft, Wirtschaft, Sport, Gesundheitswesen und Zivilgesellschaft. peb ist seit vielen Jahren mit Projekten, Publikationen und Veranstaltungen im Handlungsfeld gesundheitsfördernde Kita engagiert. Dr. Dorle Grünewald-Funk ist langjährige Trainerin und Coach Coachin für Organisationsentwicklung und Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen und seit langem Kooperationspartnerin von peb im Handlungsfeld Kita.

Im Rahmen der kompakten Qualifizierung, bestehend aus vier zweitägigen Modulen, werden die teilnehmenden pädagogischen Fachkräfte in das Themenspektrum der ganzheitlichen Gesundheitsförderung im Setting Kita eingeführt. Darüber hinaus lernen sie, die Sichtweise und Haltung eines Kita-Coaches einzunehmen und Coaching-Prozesse zu moderieren. Neben Themen der Haltung und Methoden werden kompakte Inhalte in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Entspannung, Erzieher*innengesundheit, Mitarbeiter*innengesundheit und Elternpartnerschaft vermittelt.

MATERIALIEN

Für „KiCo – Kita-Coaches IN FORM“ wurden praxistaugliche Arbeitsmaterialien für pädagogische Fachkräfte entwickelt, die Unterstützung auf dem Weg

zur ganzheitlichen Gesundheitsförderung in Kitas bieten. Sie stehen unter www.pebonline.de unter den „Reitern“ Projekte / KiCo allen Interessierten als PDF-Download zur Verfügung. Neben dem Praxis-Leitfaden für pädagogische Fachkräfte sind hier der Referenzrahmen sowie das Handbuch (bzw. Curriculum) und ein Logbuch zur Dokumentation des Prozesses erhältlich.

Begleitend und nach Abschluss der Qualifizierung wird das Erlernte in die Kita-Praxis implementiert. Jeder Coach begleitet über einen Zeitraum von ca. 10 Monaten eine Kita. Hier steht die Weiterentwicklung der Kita im Vordergrund. KiCo setzt auf die Mobilisierung der in den Kitas vorhandenen Ressourcen und schließt das Überstülpen vorgegebener Inhalte explizit aus. Vielmehr werden die Kitas dabei unterstützt, die für ihre Einrichtung passenden Ziele und Maßnahmen der Gesundheitsförderung zu definieren und umzusetzen. Um dies zu erreichen, wird den Kita-Coaches, basierend auf dem Public Health Action Cycle, das Sechs-Schritte-Prinzip „Schritt für Schritt zu einer gesundheitsfördernden Kita“ (Abb. 1) vermittelt.

Schritt für Schritt zur gesundheitsfördernden Kita

Schritt 1: Gemeinsames Verständnis einer gesundheitsfördernden Kita entwickeln

Hierfür ist es entscheidend, die einzelnen Mitglieder der Kita-Teams mit ihren Ideen, Meinungen und Werten einzubeziehen. Das Sammeln und Diskutieren dieser unterschiedlichen Perspektiven führt dazu, dass alle Mitglieder des Teams sich wahrgenommen und eingebunden fühlen und den Prozess der Gesundheitsförderung unterstützen. Somit entwickelt das Team gemeinsam eine Definition davon, was es unter einer gesundheitsfördernden Kita versteht. Im nächsten Schritt werden die gesammelten Aspekte gebündelt, zu einem gemeinsamen Verständnis zusammengefasst und dokumentiert. Auf diese Weise wird die Grundlage für die weitere Arbeit im Handlungsfeld Gesundheit gelegt und im weiteren Prozessverlauf möglichen Missverständnissen und Fehlentwicklungen entgegengewirkt.

Schritt 2: Bestandsanalyse in der Kita durchführen

Für die Bestandsanalyse in der Kita wird der eigens entwickelte KiCo-Referenzrahmen verwendet. Dieser ist jedoch nicht als verbindlich zu erreichende Vorgabe zu verstehen, sondern als fundierte Orientierungshilfe zur eigenen Positionsbestimmung. Der Referenzrahmen ist als Checkliste mit vierstufiger Skale aufgebaut. Die



► Abb. 1 Schritt für Schritt zur gesundheitsfördernden Kita.

Bestandsanalyse gibt in den unterschiedlichen Anforderungsbereichen der Gesundheitsförderung Aufschluss darüber, wo die Kita bereits gut aufgestellt ist und in welchen Feldern noch Entwicklungsbedarf besteht.

Schritt 3: Kitaspezifische Ziele formulieren

Sind der Bestand analysiert, die Entwicklungsbedarfe identifiziert und die individuellen Entwicklungsfelder ausgewählt, geht es darum, konkrete Ziele zu definieren. Diese Ziele sollten SMART formuliert werden, dabei stehen die Buchstaben jeweils für: **S**(spezifisch), **M**(messbar), **A**(attraktiv), **R**(realistisch), **T**(terminiert). Die Zielformulierung erfolgt anhand der SMART-Kriterien im partizipativen Verfahren mit möglichst allen Beteiligten aus dem Kita-Team. Gemeinsam formulierte Ziele erhöhen zum einen die Akzeptanz von Maßnahmen, die zur Zielerreichung durchgeführt werden, und steigern zum anderen die Motivation, an der Zielerreichung mitzuwirken.

Schritt 4: Maßnahmen zur Zielerreichung planen und umsetzen

Aus den Zielen und Teilzielen gilt es, Maßnahmen abzuleiten, die der Zielerreichung dienen. Die Maßnahmen der Gesundheitsförderung sollten möglichst konkret formuliert und die Fristen realistisch gesetzt werden. Ein verbindlicher Maßnahmenplan benennt die Zuständigkeiten, die zu leistenden Aktivitäten sowie die damit verbundenen Fristen.

Schritt 5: Prozess der Zielerreichung diskutieren, reflektieren und dokumentieren

Die kontinuierliche Diskussion und Dokumentation des Prozesses ist von großer Bedeutung, um den Grad der Zielerreichung zu erkennen und ggf. nachsteuern zu können. Neben der Aktualisierung des Maßnahmenplans sollten die Zielerreichung und Umsetzung der Maßnahmen in den Dienstbesprechungen thematisiert werden. Maßnahmen, die als erfolgreich bewertet werden, können in den Regelbetrieb und ggf. auch in das Konzept der Kita übernommen werden. Maßnahmen, die nicht den gewünschten Erfolg zeigen, sollten besonders betrachtet werden, um zu entscheiden, ob die jeweilige Maßnahme nochmals angepasst oder nicht weiterverfolgt werden sollte.

Schritt 6: Prozess fortführen

KiCo ist nicht als zeitlich begrenztes Projekt angelegt, sondern betrachtet die ganzheitliche Gesundheitsförderung als fortlaufenden Prozess. Ziel des KiCo-Coachings ist es, Maßnahmen miteinander zu verknüpfen und den Kita-Alltag auf diese Weise langfristig gesundheitsfördernd zu gestalten. Der Prozess ist somit nach dem Durchlauf der sechs Schritte nicht abgeschlossen, sondern es gilt, wie im Fußball: „Nach dem Spiel ist vor dem Spiel“. Der Prozess beginnt also nach Schritt 5 von Neuem. Jetzt können Entwicklungsfelder, die zunächst in

der Warteschleife waren, bearbeitet werden. Auch eine erneute Bestandsanalyse lohnt, da auch Auswirkungen auf andere Bereiche ausgemacht und neue Ziele definiert werden können.

Das Ganze (Kind) im Blick

Diese ganzheitliche Perspektive von KiCo bleibt jedoch nicht auf den Prozess und die Kita als Organisation begrenzt. KiCo nimmt ebenso das ganze Kind in den Blick und beschränkt sich somit nicht auf einen einzelnen Aspekt der Gesundheitsförderung, wie z. B. die Zahngesundheit. Denn im Kita-Alltag lassen sich die Themen Ernährung, Bewegung und Entspannung nicht getrennt voneinander behandeln. Aber auch das Thema Gesundheit lässt sich nicht isoliert betrachten und ist immer mit Bildungsthemen verknüpft. Kinder lernen mit allen Sinnen, sie begreifen die Welt buchstäblich und erschließen sich ihre Welt durch Bewegung, Essen und Trinken genauso wie Bewegung und Entspannung befriedigen Grundbedürfnisse der Kinder, bieten aber darüber hinaus vielfältige sinnliche Anregungen und fördern die damit einhergehenden Gehirnaktivitäten.

Erfordern diese komplexen Zusammenhänge komplizierte Maßnahmen? Nein, die pädagogische Praxis zeigt, dass im Kita-Alltag bereits vieles vorhanden ist und oft nur verknüpft oder mit ergänzenden Inhalten gefüllt werden muss. So macht den Kindern beispielsweise Gemüseschneiden nicht nur Lust auf frische Lebensmittel, sondern fördert zugleich die Feinmotorik, das Verantwortungsbewusstsein sowie die Kompetenz im Umgang mit Lebensmitteln. Das Bezeichnen und Kennenlernen von Lebensmitteln kann zur Sprachentwicklung genutzt werden. Außerdem passen musikalische Früherziehung, Bewegung und Entspannung wunderbar zusammen.

Das Bildungsziel „Gesundheit“ ist elementar und steht keinesfalls in „Konkurrenz“ zu anderen Bildungszielen. Damit sind pädagogische Angebote zur Vermittlung von Ernährungskompetenz, die Bewegungsförderung oder eine Traumreise zur Entspannung nicht überflüssig, sondern sollten ihren festen Platz in einem insgesamt gesundheitsfördernden Kita-Alltag finden. Ein gemeinsames Verständnis um dieses Zusammenspiel – das beim KiCo-Coaching erarbeitet wird – trägt dazu bei, den Kita-Alltag ganzheitlich und „leichter“ (=entspannter) zu bewältigen.

Mit dieser ganzheitlichen Betrachtung rückt das (ganze) Kind wieder stärker in den Mittelpunkt. Das Kind soll unterstützt und befähigt werden, Entscheidungskompetenz, Selbstständigkeit und Selbstvertrauen zu erlangen, um in der Kindheit, aber auch im Erwachsenenalter, mit (Alltags-)Herausforderungen und Widerständen konstruktiv umgehen zu können. Gelingt es, dieses Konzept

mit Prozessen der Team- und Organisationsentwicklung, Elterndialog sowie der Kita-Umgebung zu verknüpfen, so haben Kinder und Kita-Team bessere Gesundheits- und Bildungschancen.

KiCo umsetzen

Die Plattform Ernährung und Bewegung setzt das Projekt „KiCo Kita-Coaches IN FORM“ derzeit mit Unterstützung der Techniker Krankenkasse (TK) mit unterschiedlichen Trägern in unterschiedlichen Regionen um. Interessierte Kita-Träger können sich an die Plattform Ernährung und Bewegung wenden oder die Materialien nutzen, die auf der peb-Website als Download zur Verfügung stehen: www.pebonline.de

Autorinnen / Autoren



Mirko Eichner

Plattform Ernährung und Bewegung e. V. (peb)
Boyenstraße 42
10115 Berlin
E-Mail: m.eichner@pebonline.de



Dr. Dorle Grünewald-Funk

Wallstraße 25
10179 Berlin
E-Mail: kico@gruenewald-funk.de

