

Impulse zur Gesundheitsförderung in der frühkindlichen Bildung: Projektbezogene Praxiserfahrungen

Prof.ⁱⁿ Dr. Angela Schröder

Initiative Familiengrundschulzentren NRW
Koordinationsstelle Familiengrundschulzentren des ISA

Fachveranstaltung
Gesundheitsförderung in der Grundschule – das Potential der Familiengrundschulzentren
Kamen, am 15. Mai 2024

Gliederung

primakids

Hamburger Projekt zur Prävention und Gesundheitsförderung in der Grundschule

Elternchance

Bundesprogramm zur Familienbildung

Primakids – Primärprävention und Gesundheitsförderung in der Grundschule

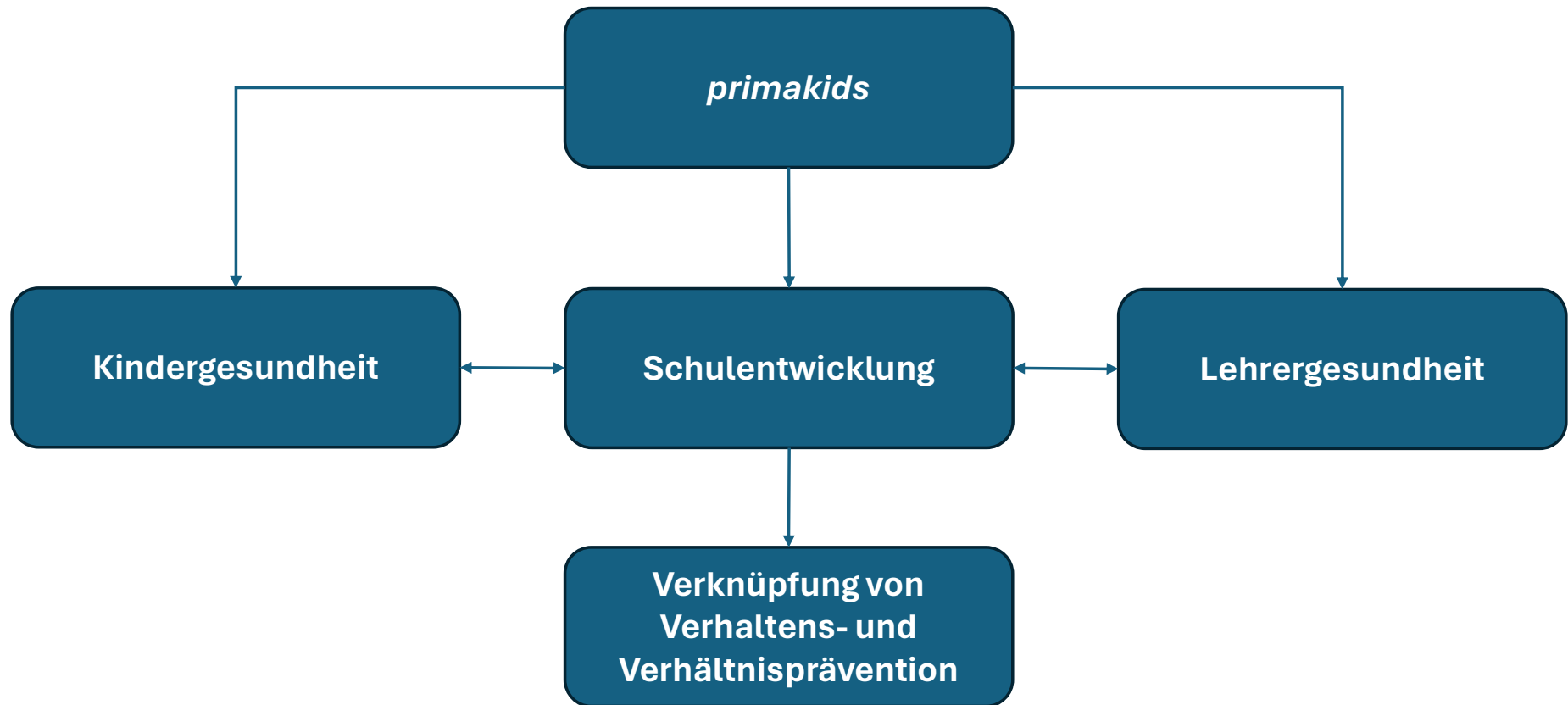


*„Gute Gesundheit unterstützt erfolgreiches Lernen.
Erfolgreiches Lernen unterstützt die Gesundheit.
Erziehung und Gesundheit sind untrennbar.“*

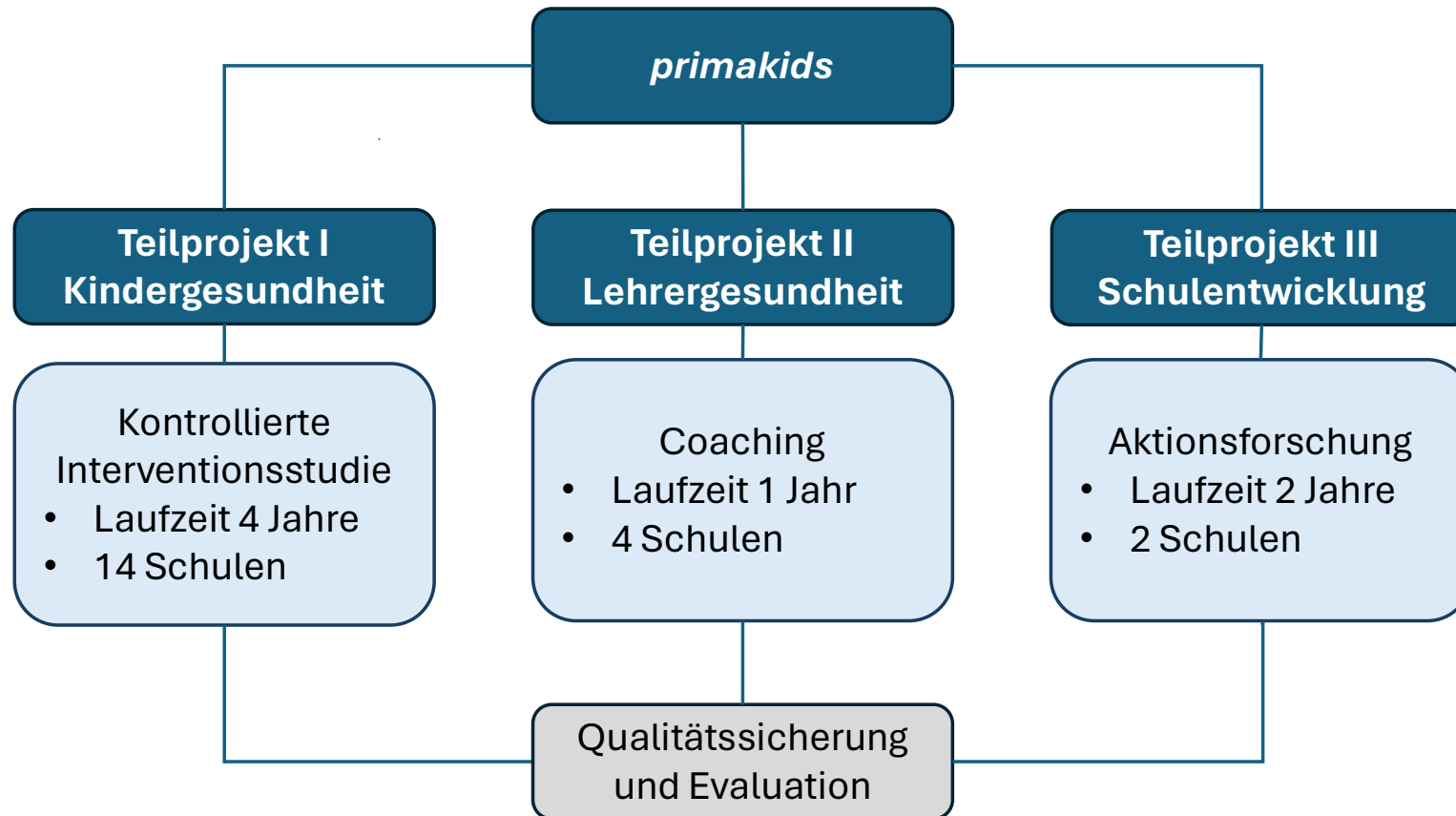
(WHO – Weltgesundheitsorganisation)



Settingansatz



Projektüberblick



Teilprojekt „Kindergesundheit“

Was ist für Dich Gesundheit?

„Wenn ein Kind in der Klasse Geburtstag hat“. (Mädchen, 1. Klasse)

„Wenn ich Freunde habe und die mit mir spielen.“ (Junge, 1. Klasse)

„Ich bin immer gesund, außer, wenn ich krank bin.“ (Mädchen, 2. Klasse)

„Wenn wir viel spielen, uns vertragen und nicht verprügeln.“ (Junge, 3. Klasse)

„Das ich immer meine Jacke zu mache und nicht krank werde.“ (Mädchen, 3. Klasse)

„Wenn man richtig fit ist und nicht so müde ist“. (Junge, 4. Klasse)

„Wenn ich alles spielen kann und wenn ich nicht alleine bin.“ (Mädchen, 4. Klasse)

Herangehensweise zur Förderung der „Kindergesundheit“

Grundannahmen:

- frühe Prägung gesundheitsrelevanter Einstellungen und Verhaltensweisen
- Wirksamkeit von frühzeitig einsetzender und kontinuierlicher Förderung der Gesundheit

Handlungsansätze:

- Impulse zur *Gesundheitsbildung*:
 - Vermittlung von Wissen
- Impulse zur *Gesundheitserziehung*:
 - Förderung psychosozialer Kompetenzen zur Selbststeuerung
 - Förderung der Selbstwirksamkeit zur Anforderungsbewältigung und Bedürfnisbefriedigung

Ziele im Teilprojekt „Kindergesundheit“

Ziele

- Verbesserung des Gesundheitsstatus sowie des Gesundheitsverhaltens durch systematische Gesundheitsförderung in der Schule
- Evidenzbasierung von gesundheitsfördernden Maßnahmen für Kinder im Primarschulalter

Umsetzung der Ziele

Lerneinheiten zu Themenschwerpunkten in zwei Interventionsansätzen:

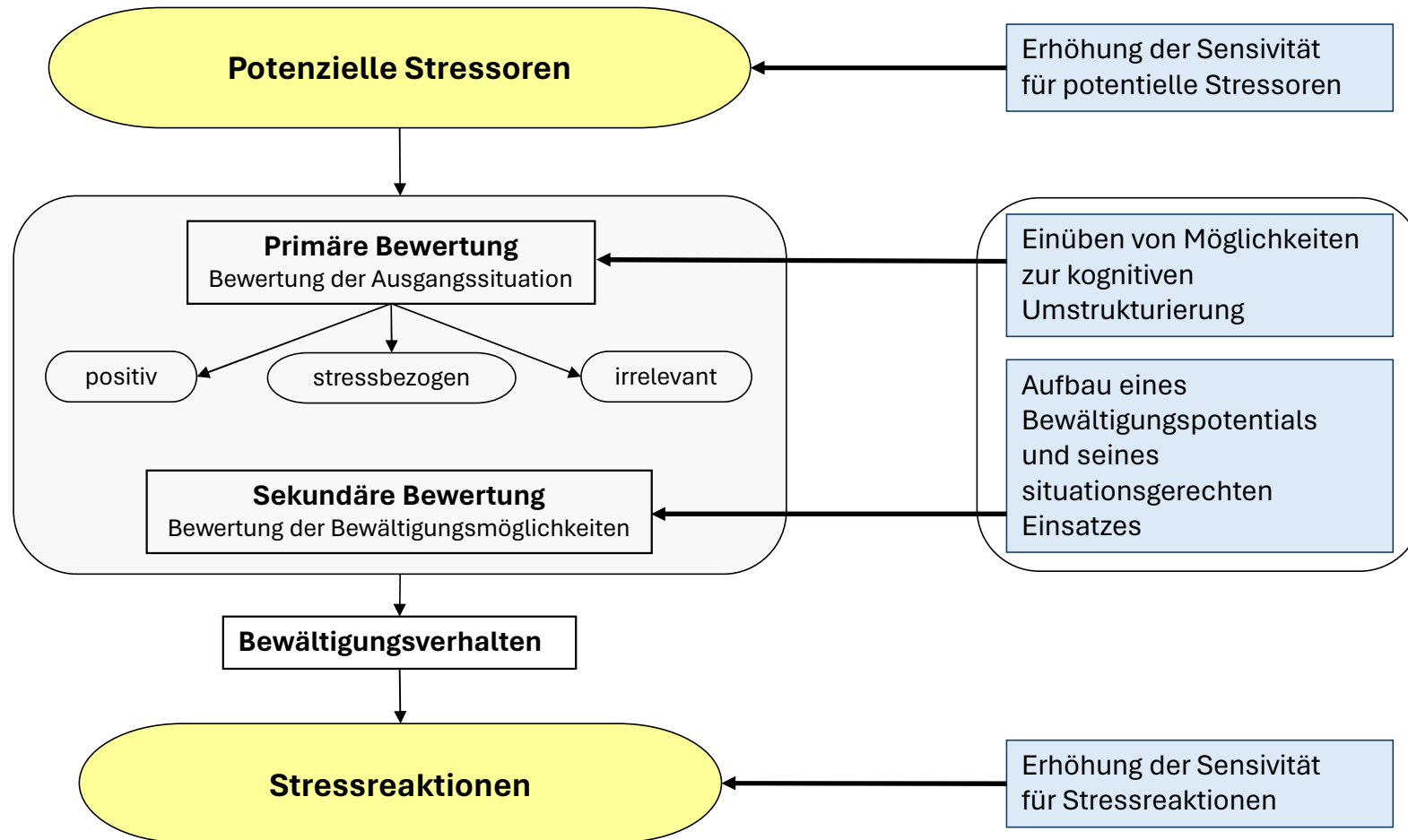
Gesundheitsförderung

- **Bewältigung von Stress**
- Prävention von Gewalt
- Prävention von Sucht
- Gesundes Ernährungsverhalten
- Aktives Bewegungsverhalten

Adipositasprävention

- Obst und Gemüse – 5 am Tag
- Fettarme und ausgewogene Ernährung nach der Lebensmittelpyramide
- **Täglich mindestens 1 gemeinsame Familienmahlzeit**
- Maximal 1 Stunde Fernsehen am Tag
- Mindestens 1 Stunde Bewegung am Tag

Gesundheitsförderung: Stressbewältigungstraining mit Kindern



Curriculum: Bewältigung von Stress

Lernziel: Entwicklung von Kompetenzen zur Selbstreflexion, positiven Selbstinstruktion, positiven Verstärkung und Entspannung

	Lernziele	Inhalte
1. Schuljahr	<ul style="list-style-type: none"> Reflexion von Stresserlebnissen und Stressgefühlen 	<ul style="list-style-type: none"> Stressbegriff, -zeichen, Selbstreflexion zum Stresserleben Entspannung
2. Schuljahr	<ul style="list-style-type: none"> Kennen der Erscheinungsformen und Ursachen von Stress Kennen und Einüben von Stressbewältigungsmaßnahmen 	<ul style="list-style-type: none"> Stresszeichen, -quellen, Selbstreflexion zum Stresserleben positive Selbstinstruktion
3. Schuljahr	<ul style="list-style-type: none"> Kennen von emotionalen Stressreaktionen Kennen und Einüben von Stressbewältigungsmaßnahmen 	<ul style="list-style-type: none"> Emotionale Stressreaktionen positive Verstärkung Progressive Muskelentspannung
4. Schuljahr	<ul style="list-style-type: none"> Wiederholung von Grundwissen zu Stress Kennen und Einüben von Stressbewältigungsmaßnahmen 	<ul style="list-style-type: none"> Stress – Quiz positive Selbstinstruktion, Progressive Muskelentspannung

Beispielcurriculum 1. Schuljahr: Bewältigung von Stress

Baustein	Methode	Lernziel	Dauer
„Mümmel und der Stress“	Puppenspiel, Gesprächskreis	<ul style="list-style-type: none"> • Vermittlung von Stresssituationen, Reflexion eigener Stresserlebnisse und Stressgefühle • Zuordnung des Begriffs „Stress“ zu dem Gefühl „Stress“ 	25 min
„Wo habe ich Stress?“	Arbeitsblatt, Gesprächskreis	<ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung von Stress durch Visualisierung • Bewusstmachen der Individualität von Stresserlebnissen 	20 min
„Auflockerung“	Bewegungs- übung	<ul style="list-style-type: none"> • Erzeugen von positiven Gefühlen und Entspannung 	5 min
„Stresswaage“	Gespräch	<ul style="list-style-type: none"> • Verbalisierung von Stress und emotionalen Stressreaktionen • Kennenlernen eigener Ressourcen zur Stressbewältigung 	15 min
„Sonne-Regen-Sonne“	Entspannungs- übung	<ul style="list-style-type: none"> • Herbeiführung von Stille und Entspannung • Befähigung, gegenseitig eine angeleitete Entspannungsübung auszuführen 	10 min

Impressionen aus den Lerneinheiten zur Stressbewältigung



Gesprächskreis: „Stresswaage“



Positive Selbstinstruktion:
„Ich finde toll an mir“



Progressive Muskelentspannung

Adipositasprävention: Täglich mindestens eine gemeinsame Familienmahlzeit

Grundannahmen zum Zusammenhang von modernem Essverhalten und Übergewicht

- Verlust der Lebensmittelwertschätzung
- Verlust der Lebensmittelidentität
- Verlust des Bewusstseins von der Herkunft
- Verlust regionaler und saisonaler Bezüge
- Verlust der sozialen Einbindung
- Wandel von der Familienmahlzeit zum „Alleinessen“

Familienmahlzeiten:

- befriedigen biologische und soziale Bedürfnisse
- Vorbildrolle der Eltern hinsichtlich des Essverhaltens und der Tischsitten → lebenslange Prägung
- Übernahme elterlicher Wertschätzung für bestimmte Lebensmittel
- Erlernen von Benimmregeln bei Tisch und eines festen Tages- und Mahlzeitenrhythmus (Prägung des Essverhaltens)

Curriculum: Gemeinsamen Familienmahlzeit

	Lernziele	Inhalte
1. Schuljahr	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung in das Thema • Reflexion der familiären Essgewohnheiten • Erleben der positiven Effekte gemeinsamer Mahlzeiten 	<ul style="list-style-type: none"> • Gemeinsame Familienmahlzeit
2. Schuljahr	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen der Vorzüge gemeinsamer Mahlzeiten • Herstellung einer Tischdekoration • Selbstwertstärkung 	<ul style="list-style-type: none"> • Positive Effekte einer gemeinsamen Familienmahlzeit • Dekorative Gestaltung einer Mahlzeit
3. Schuljahr	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Erproben wichtiger Regeln für eine gelungene Familienmahlzeit 	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln einer harmonischen Familienmahlzeit
4. Schuljahr	<ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung des bisher Erlernten • Erleben der positiven Effekte einer gemeinsamen Mahlzeit • Selbstwertstärkung 	<ul style="list-style-type: none"> • Eigenständige Vorbereitung und Umsetzung einer gemeinsamen Mahlzeit

Beispielcurriculum 1. Schuljahr: Gemeinsame Familienmahlzeit

Lernziel: Kinder kennen die Vorzüge einer gemeinsamen Mahlzeit. Sie können eine Tischdekoration herstellen und erleben die positiven Effekte einer gemeinsamen Mahlzeit.

Baustein	Methode	Lernziel	Dauer
„Die zwei Geschichten von Paulchen“	Mitmachpantomime	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedlichkeit von Gefühlen/Reaktionen beim Essen in Gesellschaft und allein • Erfahrung von positiven Gefühlen durch eine gemeinsame Mahlzeit 	20 min
„Gemeinsame Familienmahlzeit – Was ich daran gut finde“	Arbeitsblatt, Plakatgestaltung	<ul style="list-style-type: none"> • Herausarbeiten der Vorzüge einer gemeinsamen Mahlzeit 	20 min
„Tischsets basteln“	Einzelarbeit	<ul style="list-style-type: none"> • Kreative Auseinandersetzung mit dem Thema • Herstellen eines dekorativen Elements zur Gestaltung einer gemeinsamen Familienmahlzeit 	20 min
„Gemeinsames Frühstück“	Gemeinsame Mahlzeit (Vorbereitung und Verzehr)	<ul style="list-style-type: none"> • Kennenlernen und Umsetzen von Aufgaben zur Vorbereitung für eine gemeinsame Mahlzeit • Erleben der positiven Effekte einer gemeinsamen Mahlzeit 	20 min

Impressionen aus den Lerneinheiten zur gemeinsamen Familienmahlzeit



„Gemeinsame Mahlzeit“



„Tischsets basteln“



Elternchance
IST KINDERCHANCE

Das Bundesprogramm „ELTERNCHANCE“

Projektrahmen

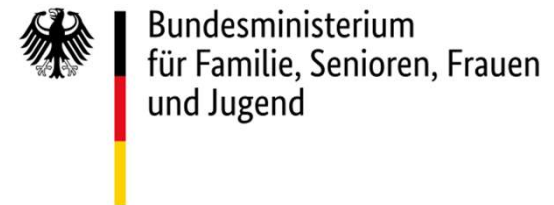
Ziel:

- §16 SGB VIII (präventive Wirkung von Familienbildung)
- Eröffnung von **Bildungschancen** durch Elternbegleitung

Umsetzung:

- Qualifizierung von (früh)pädagogischem Fachpersonal nach einem einheitlichen Curriculum
- Förderung regionaler Vernetzungsstrukturen

Mittel:



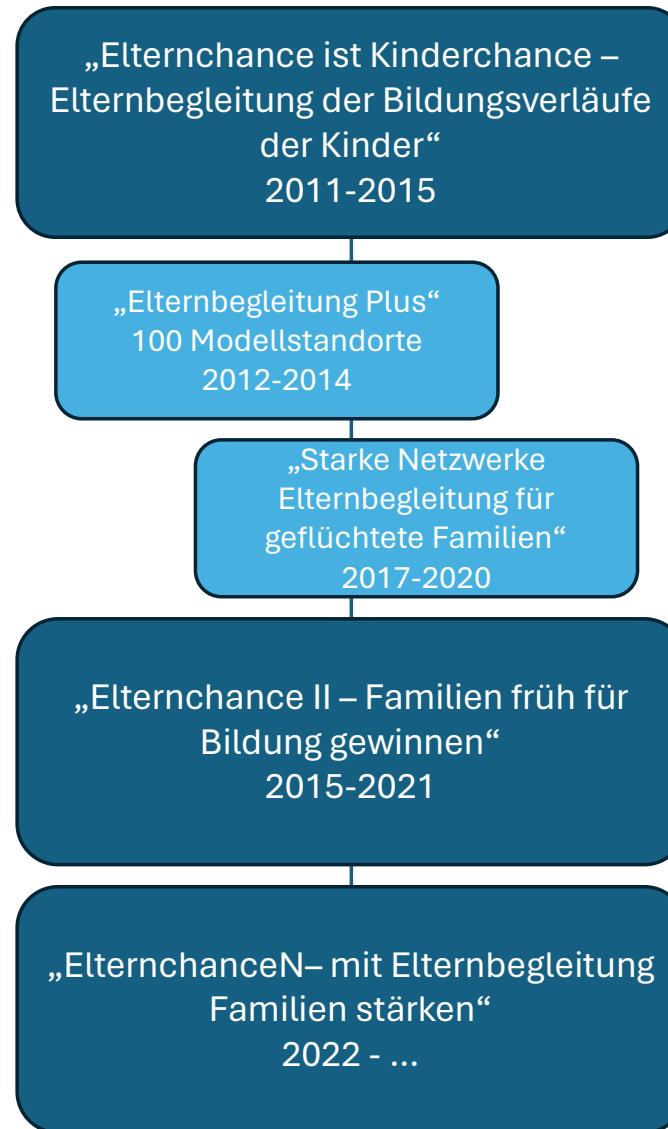
Qualifizierungsinitiative für Deutschland
„Aufstieg durch Bildung“

ESF – Europäischer Sozialfond

Ausgangslage

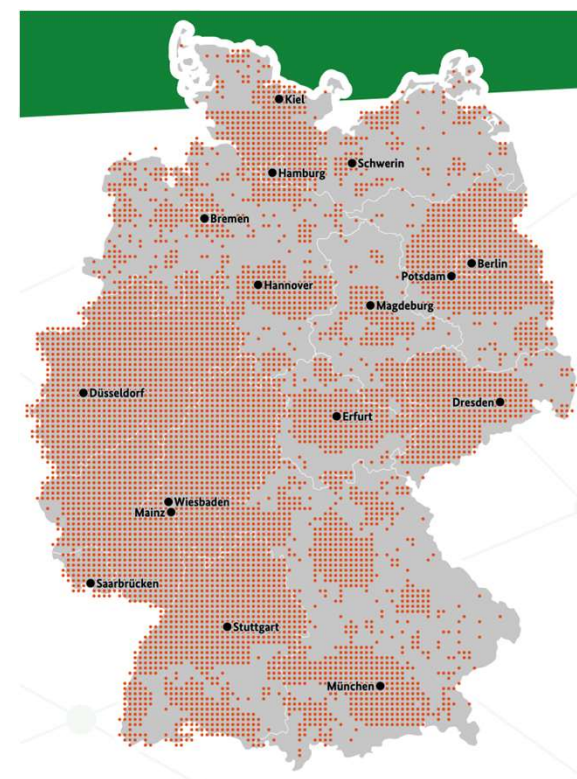
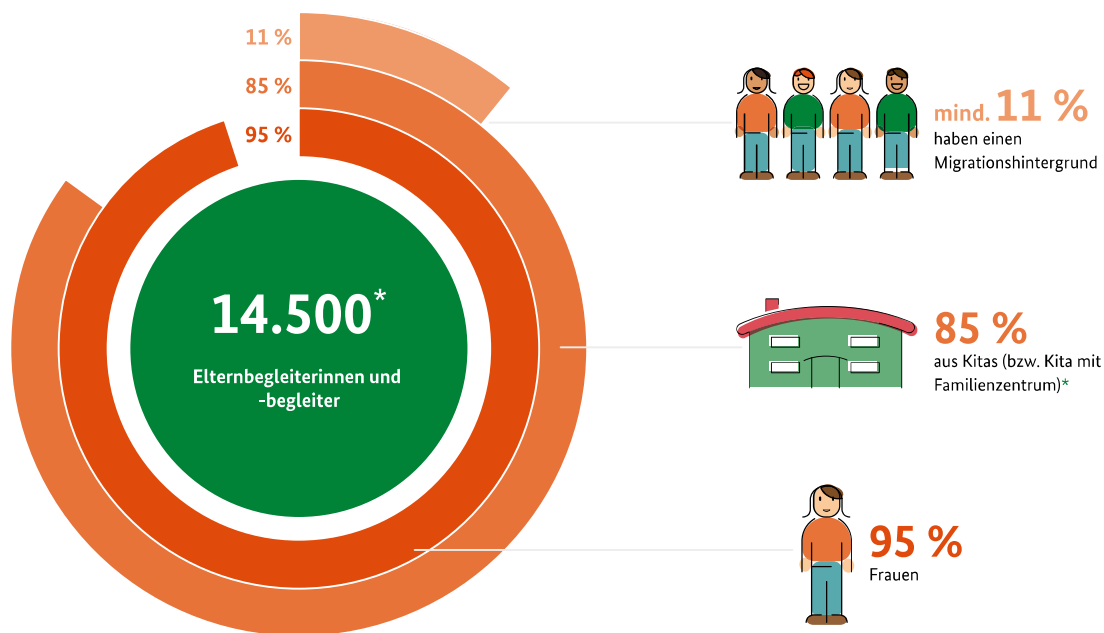
- **Familie** ist der wichtigste Ort für das Aufwachsen von Kindern; Chancen und Bildungswege von Kindern sind eng an die Voraussetzungen in den Familien geknüpft
- **Elternsein** ist anspruchsvoller geworden: Viele suchen Orientierung und Unterstützung angesichts sich wandelnder Rollenbilder, komplexerer Familienstrukturen, der Herausforderungen der Digitalisierung und der ungleichen sozialen Bedingungen
- **Elternbegleiterinnen und -begleiter** in Einrichtungen der außerhäuslichen Bildung erreichen Familien und können Lebens- und Bildungschancen, gerade für benachteiligte Herkunftsmilieus, erweitern

Etappen des Bundesprogramm S Elternchance



Etappe „Elternchance ist Kinderchance – Elternbegleitung der Bildungsverläufe der Kinder“

Qualifizierung von (früh-)pädagogischem Personal nach einem einheitlichen Curriculum

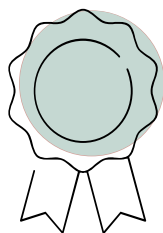


* Bundesprogramm Elternchance ist Kinderchance mit einer Laufzeit von 2011 bis 2015 mit 6.158 qualifizierten Fachkräften und ESF Bundesprogramm Elternchance II mit einer Laufzeit von 2015 bis 2021 mit 8.361 qualifizierten Fachkräften (Abrufstand 03.12.2021)

Handlungsfelder von Elternbegleitung

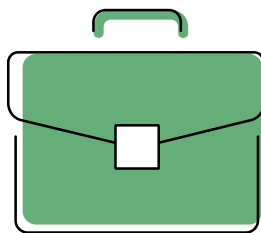
- **Elternkompetenz stärken:** Förderung einer zugewandten Eltern-Kind-Beziehung
- **Bildungsoptionen eröffnen:** Angebote zur Bildungsbegleitung und -beratung einrichten
- **Schulwahl begleiten:** Eltern Informationen anbieten
- **Fallverstehen fördern:** Unterstützungsbedarfe erkennen/ermitteln
- **Zusammenarbeit verbessern:** Erziehungs- und Bildungspartnerschaften zwischen Familien und Fachkräften unterstützen
- **Familienbildung etablieren:** aufsuchende/niedrigschwellige Angebote einführen
- **Netzwerke bilden:** Zusammenarbeit mit anderen Einrichtungen vor Ort stärken

Was wurde erreicht?



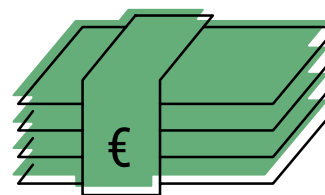
14.500

10 Jahre = über 14.500 Elternbegleiterinnen und -begleiter bundesweit bis zum Ende des Jahres 2021!



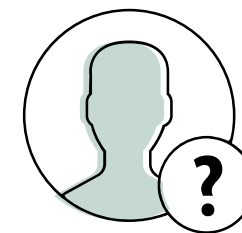
27 %

27 Prozent der Einrichtungen der Eltern- und Familienbildung setzen Angebote zur Bildungsbegleitung um, beispielsweise durch Elternbegleiterinnen und -begleiter oder Stadtteilmütter. (Prognos AG, 2021)



↗

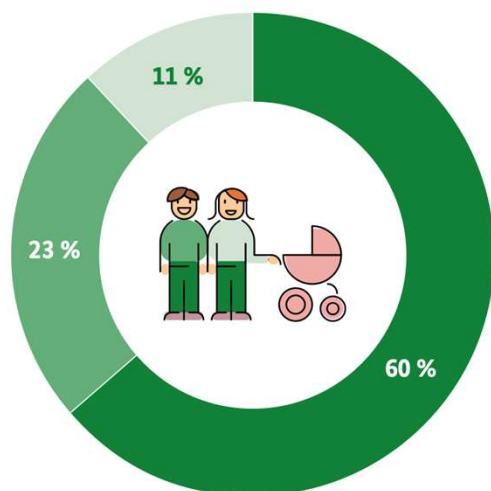
Hoher Return-on-Investment:
Für jeden eingesetzten Euro im Rahmen der Elternbegleitung errechnet sich auf Basis unterschiedlicher Bildungsverläufe eine Kosten-Nutzen-Rate im Minimum von 3,72 Euro und im Maximum von 6,49 Euro. (Krüger, 2018)



2/3

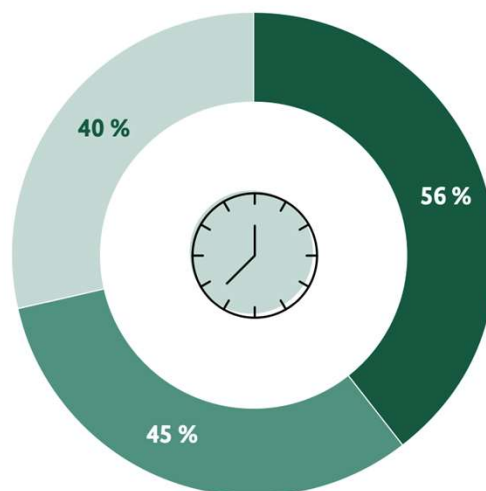
Elternbegleitung ist bei zwei Dritteln der Jugendamtsleitungen bekannt. (Krüger/Schröder, 2017)

Elternbegleitung in der Praxis



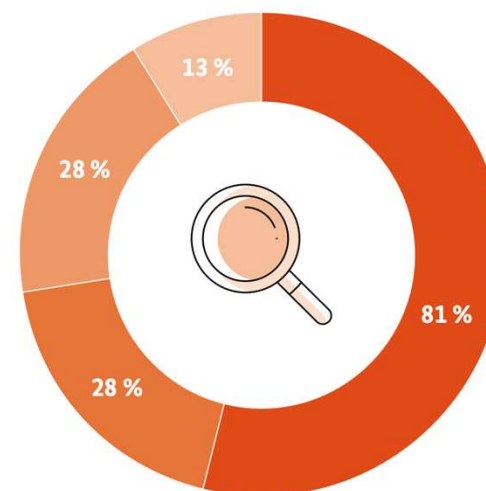
Welche Familien werden erreicht?
(Auszug aus Datenbestand)

- Familien mit Kindern zwischen 3 und 6 Jahren
- überwiegend Familien mit Kindern bis 3 Jahre
- überwiegend Familien mit Kindern zwischen 6 und 14 Jahren



Zeitanteil der Arbeit mit ausgewählten Zielgruppen der Elternbegleiterinnen und -begleiter (sehr hoch oder eher hoch). (Mehrfachnennungen waren möglich)

- Familien mit Migrationshintergrund
- bildungsferne Familien
- einkommensarme Familien



Welche Angebote werden umgesetzt?
Auswahl (Mehrfachnennungen waren möglich)

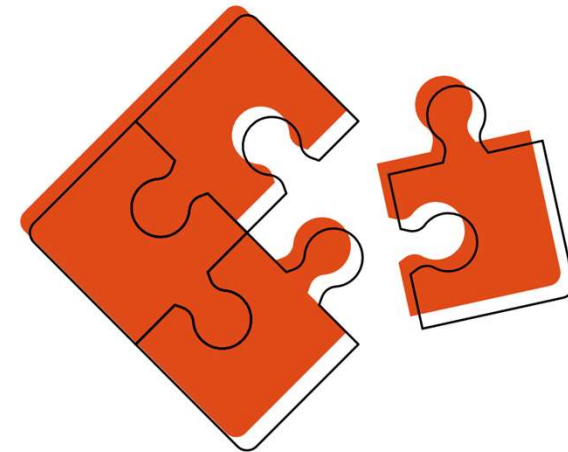
- führen Einzelgespräche mit Eltern
- bieten offene Angebote an
- vermitteln in weiterführende Beratungsangebote
- begleiten Eltern zu Ämtern, Schulen oder Beratungseinrichtungen

Quelle: Stiftung SPI, 2021

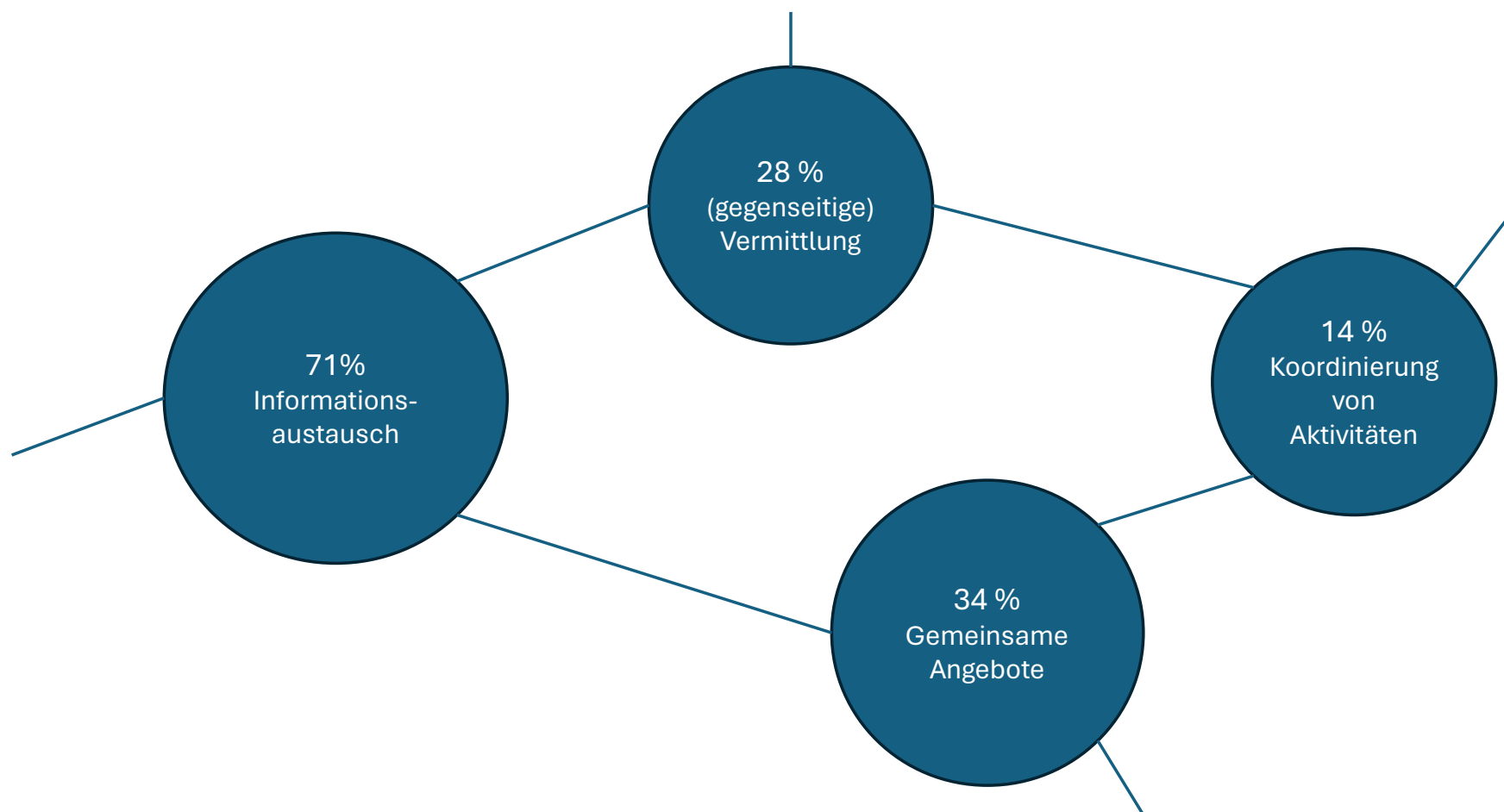
Erkenntnisse und Herausforderungen

Potenziale der Bildungsbegleitung vor Ort müssen ausgebaut und verstetigt werden:

- breite, aktive, dauerhafte Vernetzung zu anderen Einrichtungen/ Fachkräften im Sozialraum ist unabdingbar für effektive Präventionsarbeit der Familienbildung
 - beständige **personelle Verankerung in der kommunalen Kinder- und Jugendhilfeplanung** als dauerhaftes Unterstützungsinstrument (Personal, Zeit, Finanzen, Räume)
 - wenige Stunden in der Woche reichen aus, um eine verlässliche Elternbegleitung bereitzustellen und Angebote umsetzen zu können, die eine große Wirkung bei Eltern erzielen
 - einrichtungsübergreifendes Handeln durch Austausch und Vernetzung
- **Wirksame Elternbegleitung braucht zeitliche und personelle Ressourcen durch eine Etablierung in die kommunale Jugendhilfeplanung, und zwar flächendeckend und bundesweit**



Netzwerkarbeit als wichtiger Bestandteil der Elternbegleitung dient ...



Etappe „Starke Netzwerke – Elternbegleitung für geflüchtete Familien“

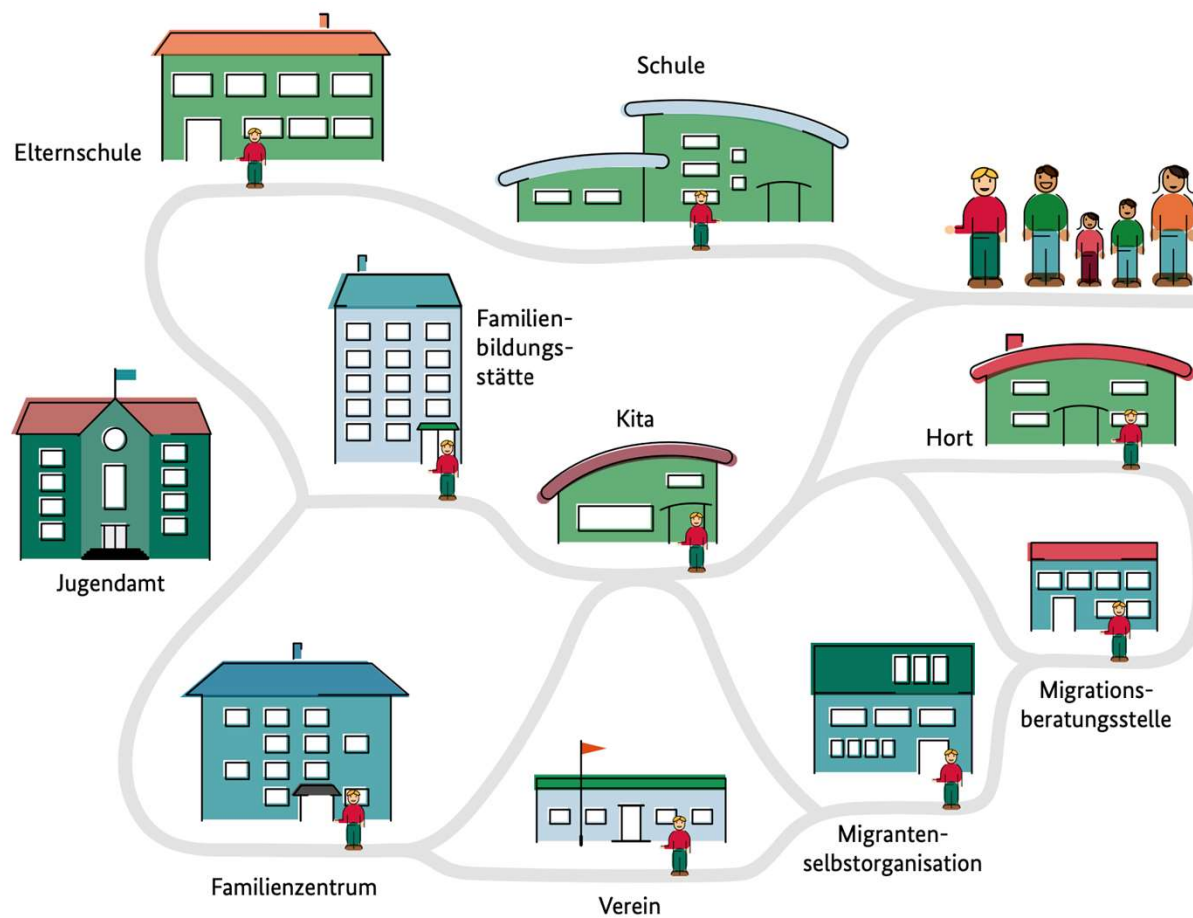
Ziele:

- Stärkung der Erziehungs- und Bildungskompetenz von geflüchteten und neu zugewanderten Familien
- Anknüpfen an Kompetenzen der 14.500 Elternbegleiter:innen
- Verstärkung regionaler Strukturen im Bereich der Elternbegleitung = starke kommunale Netzwerke

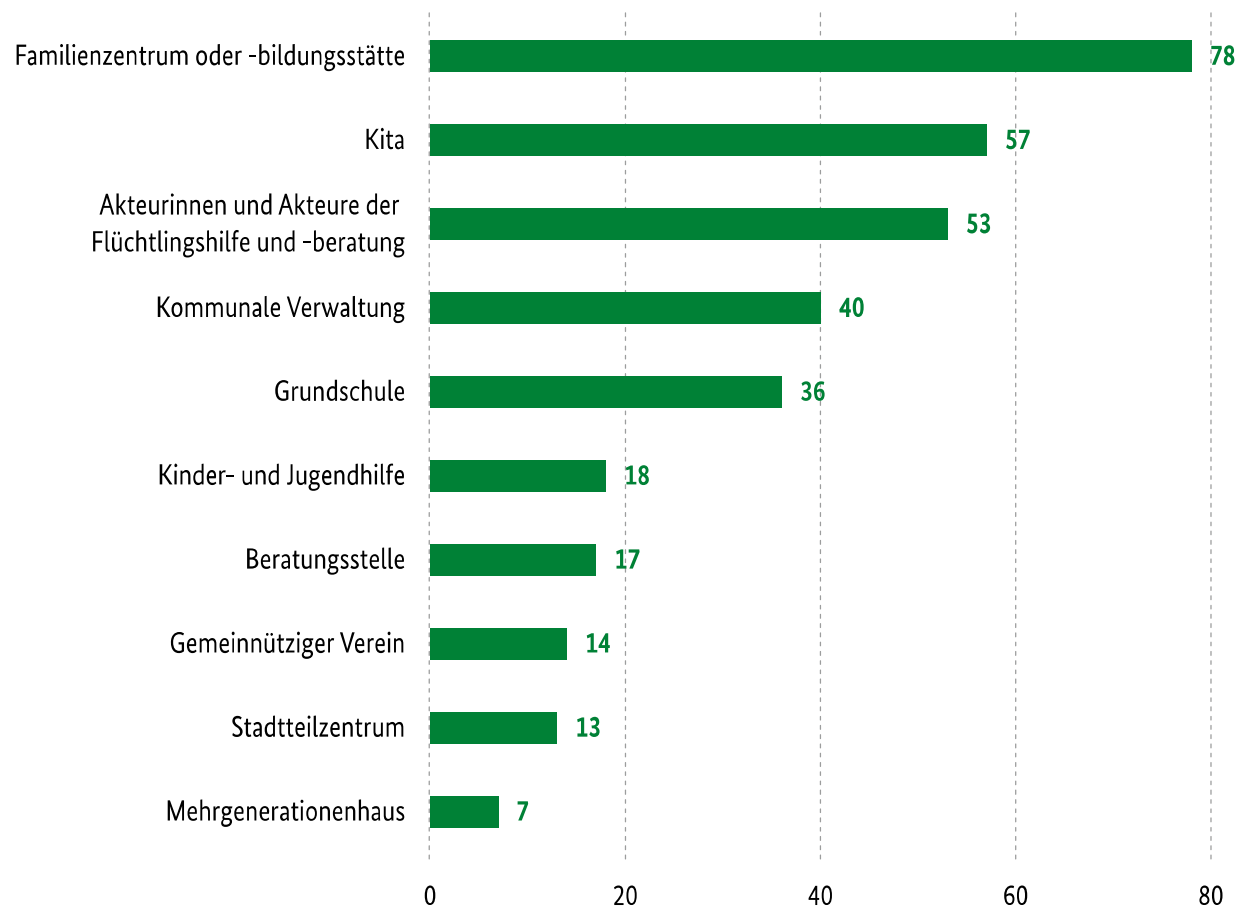
Umsetzung:

- Förderung von 47 Standorten mit aktiven Elternbegleiter:innen und mindestens 2 Netzwerkpartnern aus dem Sozialraum
- Einbindung der zuständigen kommunalen Verwaltungseinheit (v.a. örtliche Träger der Jugendhilfe)
- Bezuschussung einer Koordinierungsstelle + weitere Projektmittel
- Etablierung passgenauer Angebote für Familien
- Externe Prozessbegleitung

Struktur der Netzwerke



Art der meistgeförderten Einrichtungen

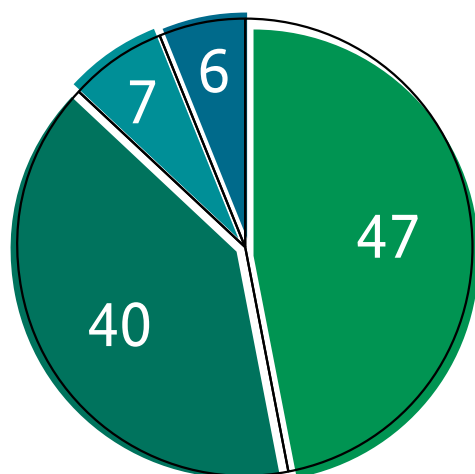


Quelle: Auswertung der Servicestelle Elternchance 2020

(absolute Angaben, n = 333)

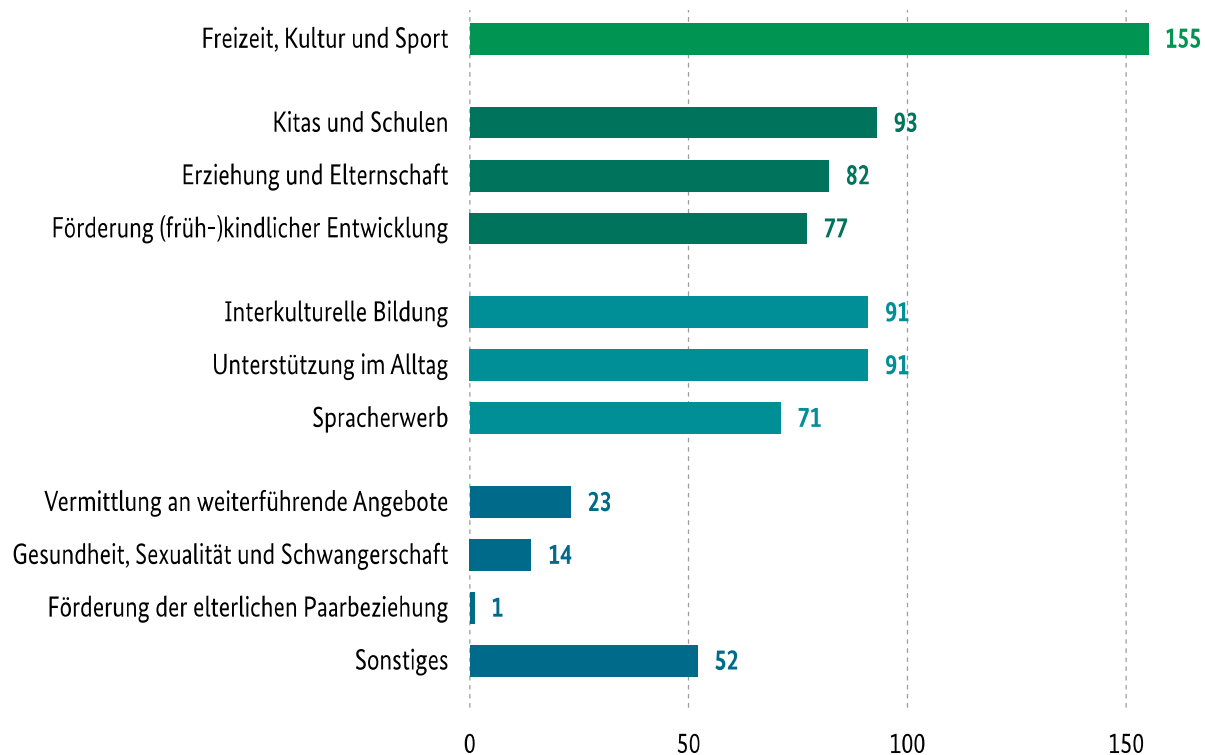
Angebotsspektrum der Netzwerke

Angebotsformate (in Prozent, n = 750)



- Einzelveranstaltungen
- Niedrigschwellige Angebote
- Aufsuchende Angebote
- Beratungsangebote

Thematische Ausrichtung der Angebote (n = 750)



Quelle: Auswertung der Servicestelle Elternchance, 2020

Niedrigschwellige und aufsuchende Angebote

- stellen eine Art Türöffner dar
- erreichen Familien in ihren Lebenswelten
- Familien können:
 - Kontakt knüpfen
 - sich untereinander vernetzen
 - Vertrauen in das Netzwerk aufbauen



Niedrigschwellige und aufsuchende Angebote: Stimmen aus der Praxis

„Wir arbeiten mit diesen offenen Angeboten, um mit den Familien in Kontakt zu kommen, die Familien an unser Haus zu binden und ihnen Mitgestaltungsmöglichkeiten zu geben.“

Netzwerk Elternbegleitung Stuttgart

„Wir sind auch intensiv in die Kitas reingegangen. Das Elterncafé ist für Eltern, die diese Einrichtungen besuchen, sehr niedrigschwellig, weil sie so im Vorbeigehen sehen: Oh, da gibt es Kuchen und Menschen sitzen nett beieinander, da setze ich mich vielleicht einfach mal dazu.“

Netzwerk Elternbegleitung Teltow

„Viele unserer Mitarbeiter sind Sprach- und Kulturmittler. Sie stellen ein wichtiges Bindeglied zwischen den Familien und uns dar, weil sie sowohl die Sprache als auch die Kultur der Familien verstehen und vielleicht auch ähnliche Erfahrungen gemacht haben. Der Zugangsweg zu den Familien ist durch diese Mitarbeiter viel einfacher.“

Netzwerk Elternbegleitung Augsburg-Oberhausen

„Essen ist ein gutes Medium, um zusammen Brücken zu schlagen, wirklich eine gemütliche Atmosphäre zu schaffen und diesen Rahmen einfach gut aufzuspannen.“

Netzwerk Elternbegleitung Teltow

„Häufig geht es um Leistungen für Familien, wie zum Beispiel den Kinderzuschlag. Auch die Begleitung zu Behörden und Ämtern oder die Unterstützung bei Telefonaten sind ein großes Thema.“

Netzwerk Elternbegleitung Lippe

„Es ist sehr wertvoll, dass ein Elternbegleiter oder eine Elternbegleiterin die Familien über die ganze Zeitdauer begleitet, weil dann die Fäden zusammenlaufen können. Wir haben hier von den Schulen und allen weiteren Beteiligten positive Rückmeldungen bekommen.“

Netzwerk Elternbegleitung Stuttgart

„Was erwartet das jeweilige Schulsystem? Was erleichtert es, den Tag daheim zu strukturieren? Weitere Themen waren Lernstrategien und ein bisschen Lernpsychologie, um den Familien den Druck zu nehmen, dass die Welt auch nicht untergeht, wenn man einmal die Hausaufgaben nicht ganz geschafft hat.“

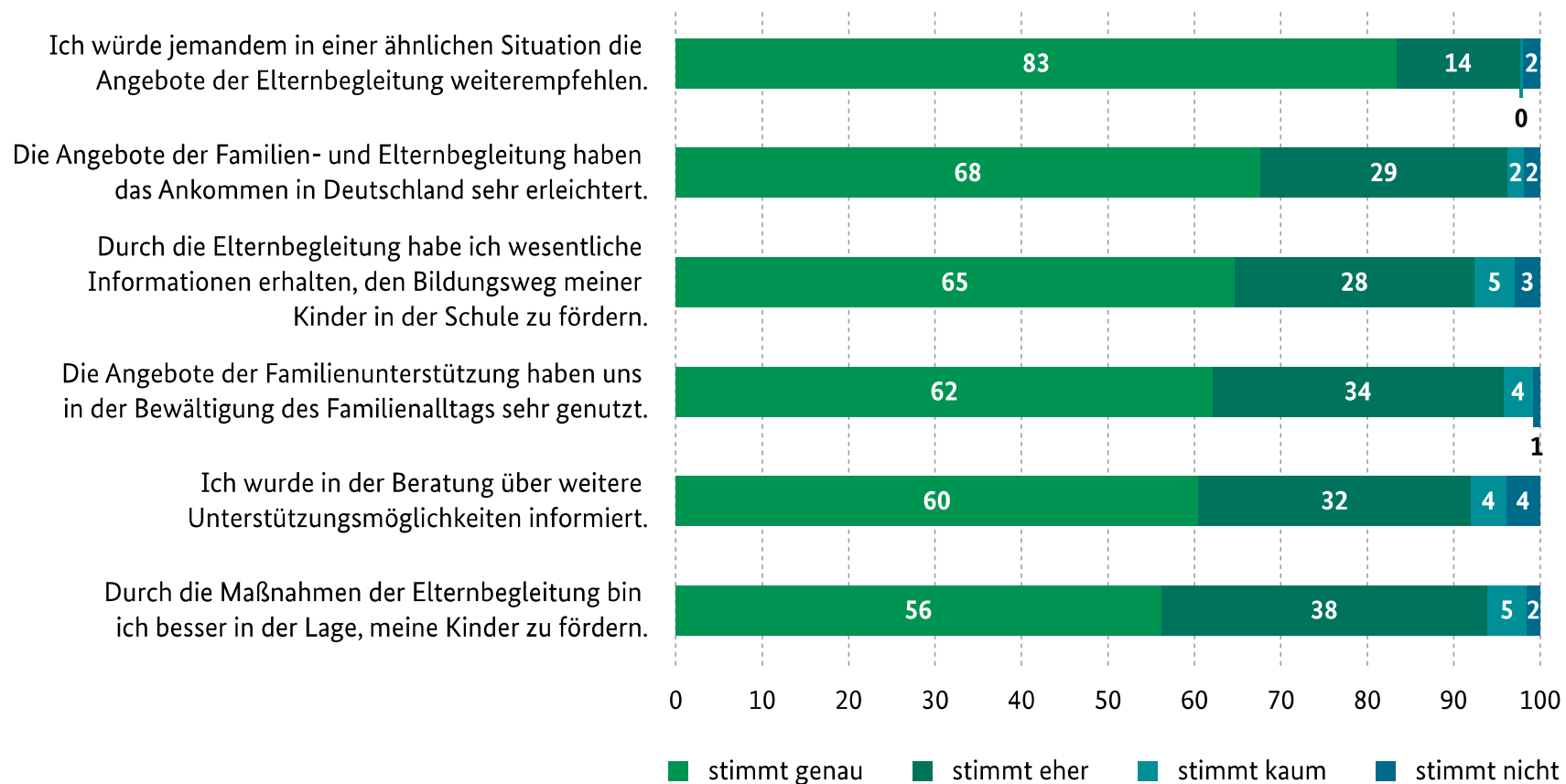
Netzwerk Elternbegleitung Freising

„Und es hatte den Sinn, dass die Familien sich untereinander erst mal kennenlernten, dass sie die Räumlichkeiten kennenlernten, und dass es so einen festen Anlaufpunkt für die Familien gab und sie wussten, hierhin kann ich mich problemlos wenden. Diese Einrichtung ist immer offen, ich kriege hier Informationen.“

Netzwerk Elternbegleitung Bochum

Zufriedenheit der Eltern mit den Angeboten

n = 278, Abweichungen von 100 Prozent rundungsbedingt



Erfolgsfaktoren der Netzwerkarbeit

1. Initiierung eines Netzwerkes für Elternbegleitung
2. Netzwerkarbeit professionell gestalten
3. Differenziertes, präventiv ausgerichtetes Angebotsspektrum etablieren
4. Vermehrt niedrigschwellige und aufsuchende Angebote umsetzen
5. Angebote zur Bildungsbegleitung neu aufsetzen
6. Sozialraumbezogene Vernetzung ausbauen
7. Aufbau digitaler Netzwerkstrukturen und -angebote
8. Verstetigung

**Ich bin gespannt auf Ihre Impulse.
Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!**

KONTAKT:

Prof.in Dr. Angela Schröder
Hamburger Fern-Hochschule
Fachbereich Gesundheit und Pflege
Studiengangleitung Bachelor Soziale Arbeit
Tel.: +49 40 35094-3804
E-Mail: angela.schroeder@hamburger-fh.de
Webseite: www.hfh-fernstudium.de

Quellen

- EHB. Kompetenzteam „Frühe Bildung in der Familie“ an der Evangelischen Hochschule (2021). Auswertung der Online-Post-Befragung zur Qualifikation zur Elternbegleiterin / zum Elternbegleiter im EFS-Bundesprogramm „Elternchance II“. Berlin. Unveröffentlicht.
- Lohaus, A., Domsch, H., Fridrici, M. (2007). Stressbewältigung für Kinder und Jugendliche. Heidelberg: Springer
- Stiftung SPI (2021). Auswertung der Teilnehmenden im ESF-Programm „Elternchance II – Familien früh für Bildung gewinnen. Unveröffentlicht.
- Prognos AG (2021). Familienbildung und Familienberatung in Deutschland. Eine Bestandsaufnahme.
- Krüger, D. (2018). Verbesserung der Bildungsmobilität in Deutschland. Zur Wirtschaftlichkeit von Eltern –und Bildungsbegleitung für benachteiligte Familien. Blätter der Wohlfahrtspflege 6. Abrufbar unter: https://www.elternchance.de/fileadmin/elternchance/dokumente/20191018_Impulspapier.pdf
- Krüger, D., Schröder, A. (2017). Familienbildung und Familienförderung zum gelingenden Aufwachsen von Kindern als Aufgabe des Jugendamtes. Abrufbar unter: <https://www.bmbfsfj.de/resource/blob/116312/dfaa781be0aee4b26eeb6dbb419e/familienbildung-und-familienfoerderung-zum-gelingenden-aufwachsen-von-kindern-als-aufgabe-des-jugendamtes-data.pdf>