

# Gesunde Kita für alle! – Leitfaden zur Gesundheitsförderung im Setting Kindertagesstätte

## **Beschreibung**

---

Der Leitfaden „Gesunde Kita für alle!“ der Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. bietet Interessierten eine niedrigschwellige Einführung in das Thema Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten.

Dazu werden zunächst die Grundgedanken der Gesundheitsförderung erläutert. So werden die Konzepte der Resilienzförderung, des Empowerments (Befähigung) sowie der Settingansatz vorgestellt.

Ausführliche Beschreibungen der gesundheitlichen Belastungen von Kindern, Eltern und Kita-Beschäftigten vermitteln einen Eindruck für den Bedarf an gesundheitsfördernden Maßnahmen. Gleichzeitig werden aber auch die Potenziale dieser drei Zielgruppen sowie des Kita-Umfeldes für positive Veränderungen aufgezeigt.

Zahlreiche Praxisbeispiele veranschaulichen, wie in Kitas gesundheitsfördernde Konzepte umgesetzt werden können. Auf diese Weise entsteht beispielsweise eine Vorstellung davon, wie die Beteiligung (Partizipation) von Kindern an Maßnahmenplanungen gestaltet werden kann.

Um eine hohe Qualität der von Kitas durchgeführten Maßnahmen zu gewährleisten, empfiehlt der Leitfaden Instrumente und Verfahren der Qualitätsentwicklung einzusetzen. Unter anderem werden Blitzbefragungen, die Partizipative Qualitätsentwicklung und quint-essenz vorgestellt.

Im Kapitel „Werkzeugkasten“ finden sich schließlich Vorlagen für die Planung gesundheitsfördernder Maßnahmen. Exemplarisch werden Teilziele und mögliche Maßnahmen zu deren Erreichen beschrieben, mögliche Verbündete und Erfolgskriterien aufgelistet und Stolpersteine aufgezeigt.

Ergänzt werden diese Vorlagen durch Steckbriefe erfolgreicher Projekte. Neben den Beschreibungen zu Zielen und Projektbausteinen finden sich auch Kontaktinformationen und Hinweise zur Evaluation.

Links und Literatur zur weiteren Vertiefung in das Thema „Prävention und Gesundheitsförderung“ – mit und ohne den Schwerpunkt Kita – ergänzen das Informationsangebot.

## **Zielgruppe des Instrumentes**

---

Der Leitfaden richtet sich an alle interessierten Akteure/-innen in Kindertagesstätten. In erster Linie dürften dies pädagogische Fachkräfte, Kita-Leitungen und -Träger sowie Eltern sein.

## **Einsatzbereich**

---

„Gesunde Kita für alle!“ kann in allen Kindertagesstätten eingesetzt werden. Der Leitfaden zeigt unterschiedliche Möglichkeiten der Gesundheitsförderung auf. Neben den Themen „Bewegung“ und „Ernährung“ wird unter anderem die psychische Widerstandsfähigkeit (Resilienz) angesprochen.

## **Voraussetzungen**

---

Der erfolgreiche Einsatz des Leitfadens setzt das Interesse und Engagement der Kita-Leitung, des Kita-Teams und der Elternschaft voraus.

Insbesondere wenn es um Kostenfragen geht, ist auch die Unterstützung durch den Kita-Träger wichtig.

## **Nutzen/Zweck**

---

**Thematische Einführung** – Der Leitfaden bietet eine grundlegende Einführung in das Thema Gesundheitsförderung in Kitas. So werden zentrale Konzepte erläutert und die häufigsten gesundheitlichen Belastungen der Kinder, der Kita-Mitarbeiter/-innen und der Eltern zusammengefasst.

**Ansatzpunkte zum Handeln** – Zahlreiche Praxisbeispiele sowie die Beschreibungen von gesundheitlichen Belastungen und

Veränderungspotenzialen einzelner Personengruppen bieten Anknüpfungspunkte für Praktiker/-innen.

**Methodenanleitungen** – Die Beschreibungen zur Kinderkonferenz oder zur Formulierung von Zielen nach der SMART-Methode stellen eine hilfreiche Unterstützung für die praktische Planung und Umsetzung von gesundheitsfördernden Maßnahmen dar.

## **Aufwand**

---

Der Leitfaden „Gesunde Kita für alle!“ umfasst 63 Seiten und ist durch zahlreiche Abbildungen und Grafiken aufgelockert. Er kann kostenlos als Datei heruntergeladen werden oder über die Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V. bezogen werden.

Der Aufwand für die Umsetzung eigener Maßnahmen anhand des Leitfadens ist abhängig von den Gegebenheiten vor Ort und kann hier nicht näher beziffert werden.

## **Einzubindende Personen**

---

Eine erfolgreiche Gesundheitsförderung in Kitas sollte alle Akteure/-innen der Einrichtung einbeziehen – dies verdeutlichen auch die Ausführungen im Leitfaden.

So sollten neben den Kindern die Eltern, das Kita-Team, die Kita-Leitung und der/die Kita-Träger/-in in die Planungs- und Umsetzungsprozesse mit eingebunden werden.

## **Stolpersteine**

---

Werden die Ziele einer Maßnahme zu hoch angesetzt und können erste Erfolge daher erst sehr spät realisiert werden, führt dies bei allen Beteiligten zu Frustration. Aus diesem Grund sollten kleinere Schritte und Zwischenziele („Meilensteine“) formuliert werden.

## **Weitere Informationen**

---

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e.V. (2010): „Gesunde Kita für alle! Leitfaden zur Gesundheitsförderung im Setting Kindertagesstätte“ (<http://goo.gl/Nncz1>).

## **Tipps**

---

Weitere Beispiele zur Gesundheitsförderung in Kitas liefert auch die Praxisdatenbank des Kooperationsverbundes „Gesundheitsförderung bei sozial Benachteiligten“ (<http://goo.gl/F97PW>).

## **Kontakt**

---

Landesvereinigung für Gesundheit und Akademie für Sozialmedizin Niedersachsen e. V.

Fenskeweg 2  
30165 Hannover  
Tel: 0511 3500052  
[info@gesundheit-nds.de](mailto:info@gesundheit-nds.de)