

Daniel Albrecht, Lea Oesterle, Annika Holtvogt, Maimuna Sallah

Kinderseele im Blick

BEGLEITHEFT ZUR BÜCHERKISTE
DER BREMER ELTERNWERKSTATT



BREMER
**ELTERN-
WERKSTATT**

ikk gesund
plus

MGAS
Niedersachsen Bremen e. V.

EIN PROJEKT ZUR FAMILIENORIENTIERTEN PRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG IM SETTING KITA

Die Bremer Elternwerkstatt

Der Alltag ist für viele Familien oft hektisch und herausfordernd. Schwierige Lebenslagen steigern die Belastungen für Eltern und ihre Kinder besonders. Die Kinder lernen in den ersten Lebensjahren viele Verhaltensweisen, die sie ihr gesamtes Leben prägen.

Kindertageseinrichtungen nehmen hier eine Schlüsselposition ein. Sie sind bedeutsame Orte, in denen Eltern und Kinder wirksam unterstützt, vernetzt und entlastet werden. Vor allem werden niedrigschwellige und bedarfsorientierte Angebote und Arbeitsroutinen in Kitas sowie gesunde Fachkräfte gebraucht.

Die Bremer Elternwerkstatt möchte die Gesundheits- und Erziehungs-kompetenzen von Eltern und die Gesundheit von Kindern in Bremen und Bremerhaven stärken sowie Kita-Fachkräfte dabei unterstützen, für sich und die Familien eine gesundheitsförderliche Lebenswelt zu schaffen. Dazu unterstützen wir Kitateams bei der Identifizierung von Bedarfen (gemeinsam mit Eltern und Kindern) und Entwicklung neuer oder ergänzender Angebote – ganz abhängig davon, zu welchem Thema und in welcher Form die jeweilige Kita oder die Fachkräfte es benötigen.

Sie möchten mehr über uns und unsere Arbeit erfahren?
Sprechen Sie uns an oder besuchen Sie unsere Projektseite:
<https://www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/elternwerkstatt-bremen/>



KOOPERATIONSPARTNER:INNEN

Das Projekt Bremer Elternwerkstatt wird durch die IKK gesund plus im Rahmen des Präventionsgesetzes §20a SGB V gefördert.

DIDAKTISIERUNG:

- Annika Holtvogt,
Fachberatung Sprache und Praxismentorin QUIRL Kinderhäuser e. V.
- Maimuna Sallah,
Co-Leitung der Schwarzen Kinderbibliothek Bremen

VISUALISIERUNG:

- Paula Föhr,
Föhr Agentur für nachhaltige Innovationskulturen

EINEN HERZLICHEN DANK AN:

- Andrea Sbach, Fachberaterin QUIRL Kinderhäuser e. V.
- Michaela Laudenbach, Kitaleitung Kinderhaus HAFEN,
QUIRL Kinderhäuser e. V.
- Manuela Porst, Kitaleitung ev.-luth. Kindertagesstätte Michaelis
- Ann-Christine Goldschmidt und
- Ingo Heye, (stellv.) Kitaleitung Kita Schlegelstraße, AWO Bremen

INHALTSVERZEICHNIS

1. Vorwort der IKK gesund plus	6
2. Das Begleitheft	8
3. Thematischer Einstieg: Psychische Gesundheit von Kindern	12
4. Mit Kindern über schwierige Themen sprechen	22
5. Bücher über Gefühle und Selbstwert	26
5.1 Das bin ich & Das bist du	28
5.2 Groß – Eine Geschichte über Selbstliebe	30
5.3 Sulwe	32
6. Bücher über Sorgen, deren Bewältigung und Wirkung auf den Körper	36
6.1 Die Taschen voller Steine: Mit Kindern über den Umgang mit Sorgen sprechen	38
6.2 Der kleine Bauchweh: Bauchschmerzen bei Kindern – was steckt dahinter?	40
6.3 Das komische Gefühl	42
7. Buch zu psychisch erkrankten Eltern	44
Warum ist Mama traurig?	46
8. Fachbuch zur Gesundheitsförderung und Resilienz	48
Resilienz im Alltag fördern – Mutmachgeschichten und Praxisideen für starke Kinder	50
9. Literaturverzeichnis	52

1. Vorwort der IKK gesund plus

Liebe Fach- und Leitungskräfte,

das Wohlergehen von Kindern liegt uns besonders am Herzen. Kinder sind unsere Zukunft und es ist von entscheidender Bedeutung, dass sie in ihrer emotionalen Entwicklung unterstützt werden. Wir freuen uns sehr, dass diese Bücherkiste im Rahmen der von der IKK gesund plus geförderten Bremer Elternwerkstatt von der LVG & AFS Niedersachsen Bremen e. V. sorgfältig zusammengestellt wurde. Sie soll Ihnen den Einstieg in die Arbeit mit Kindern zu Themen der psychischen Gesundheit erleichtern. Sie erhalten wertvolle Werkzeuge und Einblicke, um Kindern dabei zu helfen, ein starkes Fundament für ihre psychische Gesundheit aufzubauen.

Wir hoffen, dass Sie in diesen Seiten Inspiration und Anregungen finden, um Ihre Arbeit weiter zu bereichern.

Ihre IKK gesund plus

2. Das Begleitheft

Liebe pädagogische Fach- und Leitungskräfte, liebe Fachberater:innen,

dieses Begleitheft wurde im Rahmen des Projektes Bremer Elternwerkstatt erstellt. Es soll Ihnen den Einstieg in die Arbeit mit den Kindern zu Themen der psychischen Gesundheit erleichtern und Hintergrundinformationen liefern.

In diesem Sinne bietet Ihnen der thematische Einstieg zur psychischen Gesundheit von Kindern (im familiären und professionellen Kontext) im Anschluss an diese Einleitung eine erste Orientierung. Wir beschränken uns auf einige grundlegende Konzepte, Ideen und Modelle, die für die Arbeit in Kindertageseinrichtungen handlungsleitend und von besonderer Relevanz sind. Weiterführende Literatur stellen wir Fachkräften am Ende zur Verfügung, die sich eingehender mit dem Thema beschäftigen wollen. Infokästen vertiefen einzelne Themen oder pädagogische Herausforderungen in der Arbeit mit Kindern.

Der Wert der pädagogischen Arbeit mit Büchern ist hoch einzuschätzen. Neben der Förderung der Sprachentwicklung durch das (Vor-)Lesen von und Arbeiten mit Büchern, können die »in den Büchern anzutreffenden Figuren, ihre Lebensentwürfe und Verhaltensweisen [...] sowohl zur Erweiterung als auch zur Einschränkung des Identifikationsrepertoires von Kindern beitragen. Bilderbüchern kommt damit nicht zuletzt wortwörtlich eine Art ›Vor-Bild-Funktion‹ zu, beispielsweise in der Auseinandersetzung mit Gefühlen, dem eigenen Körper oder Diversität (Burghardt & Klenk 2017).«

Acht Bücher haben wir für Sie ausgewählt:

Drei Bücher setzen sich hauptsächlich mit den Themen **Gefühle und Selbstwert** auseinander. »Das bin Ich & Das bist Du« von Doris Rübel thematisiert Unterschiede für Kinder unter drei Jahren eher allgemein und thematisiert verschiedene Gefühle. »Groß – Eine Geschichte über Selbstliebe« von Vashti Harrison und »Sulwe« von Lupita Nyong'o hinterfragen und beschäftigen sich mit diskriminierenden Normen und dem produktiven Umgang damit. Vor allem die ersten beiden Bücher eignen sich gut zum Einstieg, um mit Kindern zu Themen psychischer Gesundheit ins Gespräch zu kommen.

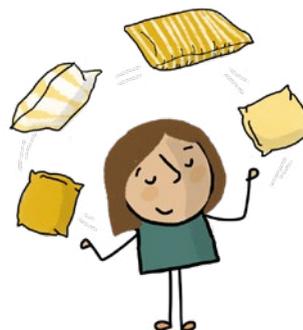


Drei Bücher behandeln das Thema **Sorgen, deren Bewältigung und Wirkung auf den Körper**. Sie sollen Kindern helfen, mit

Sorgen, Ängsten und komischen Gefühlen umzugehen und dabei ihre Wahrnehmung zu schulen. Während das Buch »Die Taschen voller Steine: Mit Kindern über den Umgang mit Sorgen sprechen« von Frédéric Wolfe einen allgemeinen Einstieg bietet, regt das Buch »Der kleine Bauchweh:

Bauchschmerzen – was steckt dahinter?« von Corinna Leibig zum Nachdenken über Folgen unterdrückter Gefühle an. Das Buch »Das komische Gefühl« von Hans-Christian Schmidt ermutigt Kinder Nein zu sagen und Grenzen zu setzen, wenn sie sich unwohl fühlen.

Psychische Erkrankungen von Eltern oder nahen Angehörigen gehen an Kindern nicht spurlos vorbei. Sie verstehen nicht, was passiert und fühlen sich oft verantwortlich und belastet. »Warum ist Mama traurig« hilft Kindern, die Krankheit Depression zu verstehen und liefert Übertragungsansätze für andere psychische Erkrankungen. So kann auch zur Enttabuisierung oder Sensibilisierung psychischer Erkrankungen beigetragen werden.



Ein besonderes Fachbuch ist »Resilienz im Alltag fördern – Mutmachergeschichten und Praxisideen für starke Kinder« von Gabriele Kubitschek. Es enthält eine Fülle von Spielen und Ideen zur alltagsintegrierten **Gesundheits- und Resilienzförderung** – inklusive Anleitungen.

Entschieden haben wir uns für diese Bücher, weil sie – bezogen auf das seelische Wohlbefinden – wichtige Gesundheitsthemen kindgerecht, verständlich, möglichst wenig stereotyp und optisch ansprechend adressieren. Sie sind hochaktuell, wurden von wichtigen Institutionen, Buchempfehlungs- und Bestenlisten sehr gut bewertet oder von Pädagog:innen empfohlen. Eine Befragung unter mehreren Einrichtungen und die Durchsicht der Bücherlisten des Bremer Bücherkitaprojekts lieferte uns Anhaltspunkte, welche Themen und Bücher in Bremer Kitas schon bearbeitet werden und voraussichtlich bekannt sind.

Ausgespart haben wir Bücher zu Themen, die das Kindeswohl (§ 8a) betreffen oder vertiefte psychologische Kenntnisse erfordern (Trauma) oder explizit Tod und Sterben thematisieren. Einerseits, weil Fachkräfte für die Bearbeitung entweder selbst auf Fortbildung oder Beratung angewiesen sind, andererseits auch deshalb, weil der Fokus der Bücherkiste auf Prävention und Gesundheitsförderung liegt.

Um die Einarbeitungszeit so kurz wie möglich zu halten, haben wir zu jedem Buch eine Inhaltsangabe und Vorschläge zur Didaktisierung erarbeitet.

Wenn Sie Eltern über Ihre Arbeit mit der Bücherkiste informieren möchten, haben wir ein Schreiben auf Seite 56 für Sie vorbereitet, dass Sie kopieren (und ggf. übersetzen lassen) können.

Wir freuen uns über Anregungen und Kritik!



Ihr Team der Bremer Elternwerkstatt

Daniel Albrecht (daniel.albrecht@gesundheit-nds-hb.de)
Lea Oesterle (lea.oesterle@gesundheit-nds-hb.de)

3. Thematischer Einstieg: Psychische Gesundheit von Kindern

Voraussetzung für das gesunde Aufwachsen von Kindern ist die **Befriedigung kindlicher Grundbedürfnisse**: Ausgewogene Ernährung, Gesundheitsfürsorge, körperliche Zuwendung, ausreichend Bewegung, Kontakt zu Gleichaltrigen und Liebe. Die Verantwortung hierfür teilen sich familiäre und professionelle Bezugspersonen.

Vertiefend benötigen Kinder einen sicheren Rahmen und die Möglichkeit, altersentsprechende **Entwicklungsschritte bzw. Entwicklungsaufgaben** zu bewältigen (Hurrelmann 2002):

Bei Kindern unter drei Jahren sind dies vorrangig der Aufbau einer sicheren **Bindung** im Wechselspiel mit **Autonomiebestrebungen** sowie erste Versuche, Verhalten und Emotionen selbst zu regulieren. Dafür ist die soziale Interaktion mit erwachsenen Bezugspersonen unerlässlich. Eine sichere Bindung zu Bezugspersonen ist die Voraussetzung für die produktive Bewältigung von Herausforderungen und die Ausbildung eines positiven Selbstkonzepts. Vor allem in der Autonomiephase, in der sich Kinder, begleitet von starken Gefühlen, »langsam aus der symbiotischen, engen Beziehung zur Mutter (oder einer anderen Hauptbezugsperson) lösen«, ist eine liebevolle und empathische Begleitung notwendig (Kasten 2014).

Die Entwicklungsaufgaben von Kindern ab drei Jahren liegen zuvorderst in der **Bewegungs-, Sprach- und Sozialentwicklung** (Achtsamkeit) und sind eng miteinander verschränkt. Beispielsweise trägt Bewegung zur Sprachentwicklung und zum Spannungsabbau bei.

Die Bewältigung der Entwicklungsaufgaben ist entscheidend für den späteren Schulerfolg und die Bildung »gesunder« Sozialkontakte. Am Beispiel der Achtsamkeit lässt sich das veranschaulichen: Je besser ein Kind in der Lage ist, eigene Bedürfnisse (Ich-Empfinden) und Signale des Körpers wahrzunehmen, desto leichter fallen das Erkennen von Bedürfnissen und Gefühlen anderer (Empathie). In diesem Sinne empathische Kinder werden deshalb von anderen Menschen als positiv



erlebt. Das wiederum erhöht die Wahrscheinlichkeit für »stabile und befriedigende Kontakte« in unterschiedlichen Zusammenhängen, wie Kita und Schule (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2009).

EINFLUSSFAKTOREN FÜR GESUNDHEIT UND KRANKHEIT IN DER LEBENSWELT DER KINDER

Gesundheit entsteht, wenn sich Risikofaktoren und Schutzfaktoren in einem Gleichgewicht befinden und die Bewältigung innerer Anforderungen (körperliche und psychische) und äußerer Anforderungen (soziale und materielle) gelingt (Faltermajer 2004). Die verschiedenen Einflussfaktoren werden in Abbildung 1 grafisch dargestellt und auch im Absatz zum Thema Resilienz weiter ausgeführt. Sind Kinder, Jugendliche und Erwachsene von vielen Belastungen (Trennung, Krankheit, Armut etc.) betroffen, brauchen sie viele ausgleichende Ressourcen (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2018).



Abbildung 1:
Sechs persönliche Resilienzfaktoren zur Bewältigung von Krisensituationen und Entwicklungsaufgaben (nach Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2018)

Gesundheitsförderung zielt bestenfalls darauf ab, bei Eltern und Kindern »ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre Gesundheit zu ermöglichen« und wird als Querschnittsaufgabe in allen Entscheidungen, Bildungsbereichen und im pädagogischen Alltag mitgedacht (Kaba-Schönstein 2018 in Deutsches Jugendinstitut e. V. 2020).

Die psychische Gesundheit von (Klein-)Kindern, wird dabei nicht allein durch familiäre Verhältnisse, entwicklungspsychologische Vorgänge und die Arbeit in Kitas beeinflusst (Hartung & Rosenbrock 2022). Kinder und ihre Familien sind in diverse andere **Lebensverhältnisse** eingebunden, die als Schutzfaktoren wirken oder Gesundheitsrisiken darstellen und die »Werte, Einstellungen und Verhaltensweisen« maßgeblich prägen (Richter-Kornweitz & Altgeld 2015).

So können alle in der jeweiligen Lebenswelt gemachten Erfahrungen in der (frühen) Kindheit mit ihren Folgen den gesamten weiteren Lebensweg beeinflussen (Klasen et al 2016 u. 2017). Diese reichen von späteren manifestierten oder episodischen psychischen Erkrankungen wie Depressionen bis hin zu Suchterkrankungen. Bei Kindern können sich psychische Belastungen bereits in Form von Verhaltensauffälligkeiten, Grübeln, Reizbarkeit und psychosomatischen Symptomen wie Bauch- und Kopfschmerzen oder Nicht-Einschlafen-Können zeigen (Ravens-Sieberer et al. 2020).

Einflussgrößen der Lebenswelt sind die Quantität und Qualität sozialer und kommunaler Netzwerke (Familie, Freunde, Nachbarschaft), Lebens- und Arbeitsbedingungen (Einkommen, Bildung, Wohnverhältnisse und Gesundheitsversorgung) sowie politischer, wirtschaftlicher Normen und Gesetze eines Landes sowie weitere Umweltfaktoren und weltweite Krisen (z. B. Klimabelastungen, Krieg/Frieden)(siehe Abbildung 2).

Zu letztgenanntem gehört auch die Coronapandemie: Auswirkungen auf die psychische Gesundheit von Kindern im Zuge der sozialen Isolation durch Kontaktbeschränkungen, geschlossene Freizeit- und Bildungseinrichtungen, eine gesteigerte Belastung der Eltern durch finanzielle



Abbildung 2:
Regenbogenmodell mit Einflussgrößen auf Gesundheit (LZG 2023; Illustration: Ulrike Speyerl, angelehnt an Dahlgren & Whitehead 1991)

Sorgen oder auch die Herausforderung, Arbeit und Kinderbetreuung in dieser Zeit zu vereinbaren, beengte Wohnverhältnisse und ungleiche Bildungschancen, sind mittlerweile hinreichend belegt (Reiß et al. 2023). Laut Copsy-Studie wiesen 30 Prozent der Kinder und Jugendlichen während der Pandemie psychische Auffälligkeiten auf – auch nach der Pandemie liegt der Anteil noch bei hohen 23 Prozent (Ravens-Sieberer et al. 2023). Psychosomatische Symptome haben im Laufe der Pandemie deutlich zugenommen, Mädchen sind hier meist stärker belastet als Jungen (Kaman et al. 2023). Auch andere Formen von Krisen haben für Kinder direkte und indirekte Einschränkungen zur Folge, welche sich insbesondere auf den finanziellen, sozialen, Bildungs-, Gesundheitsbereich sowie eine gewaltfreie Kindheit auswirken (Gossmann, Erlewein & Fegert 2023).

Zusammengefasst: Wie Kinder, Jugendliche und Erwachsene sich beispielsweise ernähren, ob und wie viel Sport sie treiben oder wie sie mit Stress umgehen, hängt von den beschriebenen Lebensbedingungen ab. Elterliche Verhaltensweisen und die Lebensverhältnisse von Familien haben den größten Einfluss auf das seelische Wohlbefinden von Kindern (Krahe 2022).



GESUNDHEITSRISIKO ARMUT

Können Eltern keiner oder nur schlecht bezahlter Arbeit nachgehen, sind Familienmitglieder überdurchschnittlich oft (chronisch) krank, leiden häufiger an psychischen Problemen und sterben Jahre vor besser gestellten Bevölkerungsgruppen (Lampert & Schmidtke 2020). Wie kommt das? Das größte Gesundheitsrisiko für Kinder stellt das Aufwachsen in Armut dar. Armut bedeutet für Familien nicht nur, wenig Geld zu haben, sondern ist zudem mit enormen Einschränkungen verbunden. Arme Familien leben aufgrund hoher Miet-, Gas- und Strompreise in zu kleinen Wohnungen, die wenig Erholungsmöglichkeiten bieten. In Stadtteilen mit niedrigen Mieten gibt es oft zu wenig Naherholungsmöglichkeiten und Grünflächen. Arme Familien verfügen über soziale Netzwerke, die weniger leistungsfähig sind. In Kombination mit einem hohen Belastungsniveau reicht die Unterstützung nicht aus, um eine substanzielle Verbesserung der Lebenssituation zu erreichen. Gleichzeitig müssen Sorgen um die eigene Zukunft, die der Kinder und Diskriminierungserfahrungen verarbeitet werden. Diese Ausgangslage erhöht das Stresslevel für alle Familienmitglieder. Eltern fällt es schwerer, Kinder feinfühlig zu begleiten und sie verfallen schneller in »direktive und restriktive Erziehungsmuster« (Kalicki 2014). Nicht selten gehen auch psychische Erkrankungen bzw. Suchterkrankungen der Eltern damit einher (Klasen et al. 2016 u. 2017). Werden Belastungsfaktoren nicht durch familieninterne oder externe Ressourcen kompensiert oder reduziert, reagieren Kinder mit hoher Wahrscheinlichkeit mit starker Emotionalität und mit schwierigen Entwicklungsverläufen hierauf. Ein niedriger sozialökonomischer Status und geringer Bildungsabschluss der Eltern sowie Migrations-/Fluchterfahrungen sind häufige Vorhersagefaktoren (Prädiktoren) für Erkrankungen der Kinder (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend 2009).

PSYCHISCHE GESUNDHEIT IN ZAHLEN



- 23 % aller Kinder und Jugendlichen zeigen psychische Auffälligkeiten; dabei sind die Anteile niedriger als während der Pandemie (30 %), aber höher als davor (18 %); Angstsymptome zeigen ähnliche Häufigkeiten und depressive Symptome liegen mit gut 14 % wieder bei einem präpandemischen Niveau (siehe auch Abbildung unten, Reiß et al. 2023)
- Jungen haben mit gut 19 % signifikant häufiger ein Risiko für psychische Auffälligkeiten als Mädchen mit 14,5 % und Kinder mit niedrigem sozioökonomischem Status häufiger als solche mit hohem (29 % zu 13 % bei Jungen und 23 % zu 6 % bei Mädchen) (Kuntz et. al 2018, Klipker et. al 2018)
- Diagnosen zu ADHS werden bei Jungen häufiger gestellt (6,5 % zu 2 % bei Mädchen) und sind in sozial benachteiligten Familien doppelt so häufig wie in besser gestellten (Kuntz et. al 2018, Klipker et. al 2018)
- Laut COPSY-Studie lagen psychosomatische Beschwerden (insbesondere bei benachteiligten Kindern) während der Pandemie auf hohem Niveau: Gereiztheit (57%), Niedergeschlagenheit (41%), Einschlafprobleme (46%), Kopf- (49%), Bauch- (39%), Rückenschmerzen (33%) (Ravens-Sieberer et al. 2020)
- Obwohl sich die Versorgungslage aktuell weiter zuspitzt, hat die Bella Studie bereits 2018 aufgezeigt, dass nur 21 % der klinisch auffälligen Kinder und Jugendlichen bei Psychiater:innen, Psycholog:innen oder Psychotherapeut:innen vorstellig wurden, was die Gefahr einer Chronifizierung birgt (Klasen et al. 2017)

Psychische Auffälligkeiten (prozentualer Anteil)

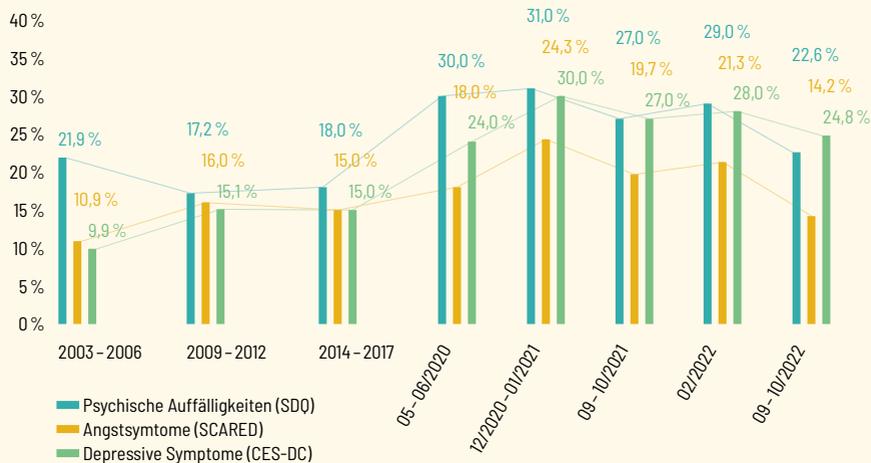


Abbildung 3: Anteil psychischer Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen im zeitlichen Verlauf (Reiß et al. 2023)

Die Kita ist ein zentrales Setting in der Lebenswelt der Kinder, in dem sie sich einen Großteil ihrer Zeit aufhalten, gefördert werden, neue Entwicklungsschritte erlernen und erste soziale Kontakte aufbauen. Gesundheit als Thema ist Fachkräften in Krippen und Kitas nicht neu: Bewegung, Ernährung oder die sozial-emotionale Entwicklung der Kinder tauchen in vermutlich allen frühkindlichen Bildungsplänen auf und werden in vielen Kitas bearbeitet (Fuchs-Rechlin 2020). Denn: »Die gelingende frühkindliche Entwicklung ist eine zentrale Voraussetzung für ein langfristig gesundes Leben. Gesundheit ist wiederum eine Bedingung für gelingende Entwicklung« (Richter-Kornweitz 2020).

Das Konzept der Resilienz liefert wichtige Anhaltspunkte, wenn die seelische Gesundheit von Kindern gestärkt werden soll. Fachkräfte können Kita- und Krippenkinder auf drei Ebenen unterstützen (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2018):

INDIVIDUELL:

- Kindern dabei helfen, eigene Gefühle und Körpersignale zu erkennen und jene anderer Personen einzuschätzen (Selbst- und Fremdwahrnehmung)
- das Vertrauen von Kindern in die eigenen Fähigkeiten stärken und Kindern ermöglichen, dass eigenes Handeln auch Wirkung zeigt (Selbstwirksamkeit)
- Kinder begleiten, vertrauensvolle Beziehungen aufzubauen und sie zu ermutigen, nach Hilfe zu fragen (Sozialkompetenz, aktive Bewältigungskompetenz)
- Spannungszustände und Gefühle zu co-regulieren und das Wissen um Beruhigungsstrategien (Selbstregulation)
- Kindern helfen, Handlungsalternativen zu entwickeln (Problemlösefähigkeit)

Jede dieser Kompetenzen stärkt das Selbstbewusstsein und das Selbstwertgefühl (Fröhlich-Gildhoff & Rönnau-Böse 2020).

FAMILIÄRES UMFELD

- Austauschmöglichkeiten schaffen
- Informationen über Erziehungsfragen bereitstellen
- für Kindergesundheitsthemen sensibilisieren
- aktive Lotsenfunktion zu Gesundheits- und Beratungsdiensten wahrnehmen

Kitas stellen soziale Ressourcen bereit und leisten einen Beitrag zur Familiengesundheit. Indem sie »Eltern psychosozial entlasten, ihre soziale Einbindung in eine Gemeinschaft fördern und die Lebensbewältigung emotional und alltagspraktisch erleichtern« (Deutsches Jugendinstitut e. V. 2020). Die Zusammenarbeit mit Eltern ist zwar meist ressourcenintensiver, jedoch hat eine bedarfsorientierte und niedrigschwellige Zusammenarbeit direkten positiven Einfluss auf die kindliche Lebenswelt außerhalb der Betreuungseinrichtung (Bouazizi et al. 2019 und Nationales Zentrum Frühe Hilfen 2020).

AUßERFAMILIÄRE EBENE

- Kindern eine stabile, emotionale Beziehung bieten
- ein offenes, konsequentes und warmes Erziehungsklima schaffen
- Befriedigung von Grundbedürfnissen als Grundvoraussetzung (siehe oben)

Für diese resilienzfördernde Arbeit brauchen Kita-Fachkräfte allerdings selbst gute Arbeitsbedingungen (Lenz 2023). Diese Zusammenhänge dienen auch im Projekt der Bremer Elternwerkstatt als Grundlage (Albrecht 2021).

Fest steht: Die Arbeit mit (psychisch) stark belasteten Eltern und Kindern stellt in der Regel eine enorme Herausforderung dar – auch weil gewohnte Arbeitsweisen, Routinen und Überzeugungen in Kitas reflektiert werden müssen. In diesem Veränderungsimpuls liegt aber auch die Chance zur Verbesserung der eigenen Arbeitsweisen. Kindertageseinrichtungen können, wie Studien beweisen, schwierige familiäre und soziale Lebensverhältnisse mittels gezielter und systematischer Resilienzförderung und durch gesundheitsförderliche Rahmenbedingungen reduzieren und (seelische) Gesundheit fördern (Geene et al. 2016 und Hock, Holz & Kopplow 2014 und Bauer & Bittlingmayer 2005).

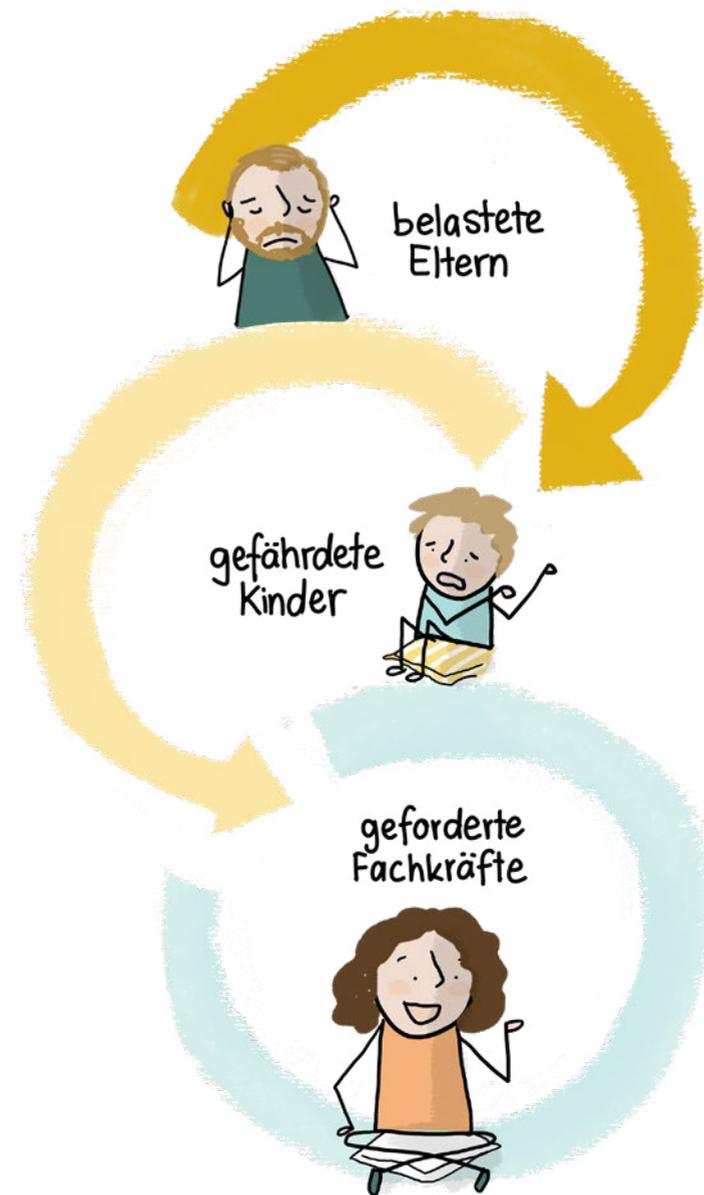


Abbildung 4:
Belastete Familien und Fachkräfte,
eigene Darstellung

4. Mit Kindern über schwierige Themen sprechen



HINTERGRUND

Ob wir nun über (psychische) Krankheiten, Tod, Trauma, Krisen oder Krieg sprechen: Sie sind für Groß und Klein existenziell. Gleichzeitig sind sie gesellschaftlich oft tabuisiert, unterliegen kulturellen und religiösen Einflüssen und sind mit starken Emotionen wie Angst, Scham und Trauer belegt. Sprechen Kinder diese Themen in der Kita an, sollten Fachkräfte über ein Gespräch mit den Eltern in Erfahrung bringen, warum das Kind das Thema so beschäftigt.¹ Ist das familiäre Umfeld betroffen? Hat es Gespräche von Erwachsenen gehört oder zufällig verstörende Bilder und Filmsequenzen gesehen? Grundsätzlich gilt: Reden in einer geschützten und vertrauensvollen Atmosphäre hilft Kindern bei der Bewältigung (Asbrand & Pfeiffer 2023).

GRUNDLAGEN

Je größer das Sprachvermögen ausgebildet ist, desto größer ist das Verständnis für komplexe Zusammenhänge und Begriffe. Vier- bis fünfjährige Kinder begreifen zum Beispiel, dass »der Tod einem dem Leben entgegengesetzter Zustand ist«. Fünf- bis Sechsjährige verstehen einzelne mit dem Tod zusammenhängende Aspekte, erst Neunjährige haben ein umfassendes Todesverständnis. Krieg hingegen ist für Kinder »kein erfassbares Phänomen« (Krahe 2022). Vor allem die Frage, wie und warum sich Menschen so etwas antun können, treibt Kinder um. Kita-Kinder übernehmen noch vorwiegend die (moralischen) Vorstellungen ihrer Eltern. Gespräche über psychische oder körperliche Krankheiten sind prinzipiell in jeder Altersstufe möglich. Kinder spüren, wenn etwas nicht stimmt und legen sich ihre eigenen Erklärungen zurecht, wenn Erwachsene schweigen. Das verstärkt Ängste und befördert Schuldgefühle (Wunderer 2024).

¹ Besteht ein Verdacht auf Kindeswohlgefährdung, Misshandlung und sexualisierte Gewalt innerhalb der Familie, sind andere Vorgehensweisen angebracht. Hier sollten Eltern nicht direkt angesprochen werden. Das entsprechende Konzept zum Kinderschutz greift. Bei Unsicherheiten sollte der Austausch mit dem Team und der Kitaleitung erfolgen. (Hinweis: www.wolterskluwer.com/de-de/expert-insights/kindewohlgefaehrduing-in-der-kita)

DIE BEDEUTUNG DER HALTUNG DER FACHKRAFT

Fachkräfte sollten sich auch mit ihren eigenen Einstellungen, Erfahrungen und Gefühlen zu diesen Themen auseinandersetzen. Kinder nehmen »Unsicherheiten oder unangenehme bis angstvolle Reaktionen« auch von Fachkräften wahr und ahmen diese emotional nach (Krahe 2022).

PÄDAGOGISCHE KONSEQUENZEN

- Angesichts der Komplexität (Tabuisierung, Diversität, kaum gesicherte Erkenntnisse) ist es hilfreich, sich selbst als lernende Person zu begreifen.
- Fachkräfte können zugeben, wenn sie unsicher sind. Das schafft eine vertrauenswürdige Basis.
- Bei Themen wie Krieg, Gewalt und Tod sind nur konkrete Fragen, Ideen und Probleme der Kinder ein Gesprächsanlass.
- Die Auseinandersetzung sollte sehr konkret bleiben. Kinder wollen wissen, was das alles für sie selbst, ihre Familie und ihr Umfeld bedeutet.
- »Je jünger die Kinder sind, desto größer ist die Bedeutung von praktischem Tun« zur Behandlung der Themen (Krahe 2022). Bilder malen, gemeinsam Singen, Interviews mit Freund:innen oder Verwandten etc. können hilfreich sein, um Gefühlen Ausdruck zu verleihen oder abstrakte Themen wie die Klimakrise handhabbar zu machen (Psychologists/Psychotherapists for Future e. V. 2021).

HILFE HOLEN

Halten Ängste, Schlafstörungen oder Ähnliches über mehrere Monate an, sollte kinder- und jugendpsychiatrische oder psychotherapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden (Tangerding 2017).



Als Fachkraft können Sie sich in Bremen und Bremerhaven an die **Regionalen Fachkräfte für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen** wenden oder auf deren Broschüre und Zusammenstellung von Hilfs- und Beratungsangeboten verweisen.

WAS FÜR DIE DIDAKTISIERUNG BEI ALLEN NACHFOLGENDEN BÜCHERN GLEICHERMASSEN GILT UND ANWENDBAR IST, UM MIT DEN KINDERN INS GESPRÄCH ZU KOMMEN:

VOR DEM LESEN

- Warum habe ich das Buch ausgewählt?
- Cover zeigen/Titel vorlesen
- Was könnte das für eine Geschichte sein? Worum könnte es sich handeln? Was ist auf dem Bild zu sehen? Was fällt euch dazu ein?

DIALOGISCHES LESEN

- Wie könnte es weitergehen? Was seht ihr auf dem Bild?
Wie sieht die Person aus? Was hat sie für einen Gesichtsausdruck?
Warum sieht sie so aus? Was könnte die Person jetzt sagen/tun?
Was könnte ihr helfen?
- Die Kinder dürfen spontan in die Geschichte eingreifen, Vorschläge machen und kommentieren.
- Das Ende kann ggf. offengehalten und mit den Kindern gemeinsam erfunden werden.

NACH DEM LESEN

- Die Kinder dürfen nochmal aus ihrer Sicht erzählen, was in der Geschichte passiert ist.
- Worum ging es in der Geschichte?
Was hat euch besonders gut gefallen?
Was fandet ihr traurig/lustig/spannend?
- Wie haben die Personen in dem Buch reagiert?
Hätten die Kinder genauso reagiert?
Was würdet ihr anders machen?
Was könnte noch helfen?

SPRECHEN ÜBER GEFÜHLE

- Habt ihr auch schon mal so eine Situation erlebt?
Wie habt ihr euch dabei gefühlt? Was könnt ihr tun, wenn es euch nicht so gut geht? Was/wer hat euch geholfen?
- Was könntet ihr tun, wenn ihr nochmal so eine Situation erlebt?
Was könnt ihr tun, wenn ein anderes Kind traurig oder wütend ist?
- Wie wollen wir als Gruppe damit umgehen?
Wie können wir uns als Gruppe gegenseitig unterstützen?

TIPP

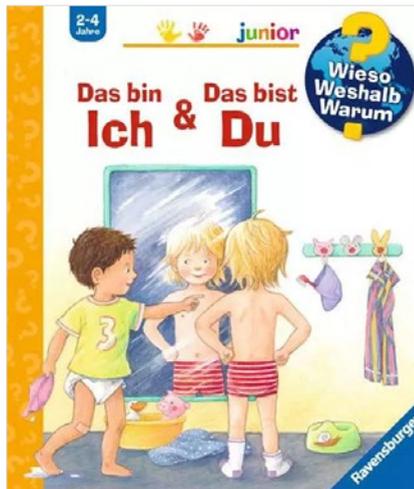
Die Möglichkeiten zur Didaktisierung von Kinderbüchern sind vielfältig. Einzelne Vorschläge und Anregungen zur sprachlichen, inhaltlichen und ästhetischen Arbeit mit den Kindern lassen sich auch gut auf andere Bücher übertragen.

5. Bücher über Gefühle und Selbstwert



5.1 Das bin Ich & Das bist Du

EIN MITMACH-BUCH DER SACHBUCHREIHE »WIESO? WESHALB? WARUM? JUNIOR« ZUM THEMA MEIN KÖRPER UND MEINE GEFÜHLE



AUTOR:IN: Doris Rübel

VERLAG: Ravensburger Verlag

ERSCHEINUNGSJAHR: 2004

ALTERSEMPFEHLUNG:
ab 2 Jahren

BESONDERE HINWEISE:
Pappbuch, wenig Text,
zum Aufklappen

Gemeinsam mit dem Deutschen Kitaverband wurde eine Handreichung zum Thema »Mut und Selbstbewusstsein« herausgebracht (kostenloser Download unter: <https://www.ravensburger.de/de-DE/entdecken/wieso-weshalb-warum#KitaHandreichungen>)

INHALTSANGABE

In diesem Buch geht es um das Entdecken des Körpers, wie er aussieht, welche Funktionen einzelne Körperteile haben, was der Körper alles kann. Es behandelt, wie wir Menschen uns ähnlich sind und wie wir uns gleichzeitig auch unterscheiden. Genauso geht es in dem Buch auch um Gefühle. Welche Gefühle es gibt, was sie in uns auslösen und welche Situationen welche Gefühle hervorrufen.

Das Buch ist mit anschaulichen Bildern, Klappen zum Entdecken und kurzen, einfachen Texten auch schon für kleine Kinder geeignet, um sich selbst, ihre Freund:innen und ihre Umwelt näher kennen und verstehen zu lernen.

ANREGUNGEN ZUR ÄSTHETISCHEN UND INHALTLICHEN ARBEIT

Eigenen Körper entdecken

Während des Lesens können die Kinder selbst ihren Körper kennenlernen und anschauen. Das Lesen wird unterbrochen und die Kinder betrachten und zählen beispielsweise ihre Hände, Finger und Ohren. Hilfreich ist dabei ein großer Ganzkörperspiegel. Sie können darin nicht nur sich selbst, sondern auch die anderen Kinder betrachten. Welche Farbe haben eure Haare? Was habt ihr heute an? Wie groß seid ihr? Was habt ihr gemeinsam, was unterscheidet euch?

Meine Hände, meine Füße

Mit Fingermalfarbe können die Kinder Abdrücke auf ein Papier machen und zeigen, wie ihre Hände oder Füße aussehen.

Das kann ich schon

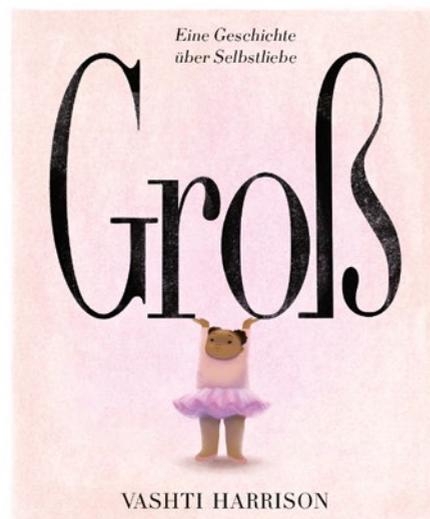
Jede:r hat in seinem:ihrem Leben schon etwas gelernt oder kann etwas besonders gut. Was können die Kinder schon? Die Kinder können gemeinsam überlegen. Ihre Fähigkeiten können dann mit der Kamera gefilmt oder fotografiert und ihnen anschließend gezeigt werden.

Meine Gefühle

Gemeinsam mit den Kindern kann überlegt werden, welche Gefühle es gibt. Welchen Gesichtsausdruck oder welche Körpersprache haben diese Gefühle? Sie können auch überlegen, welches Gefühl sie in dem Moment gerade haben. Mit Bildkarten oder Fotos kann anschließend eine gemeinsame Gefühlsampel gebastelt werden. Die Kinder können dann z. B. jeden Morgen, wenn sie in die Kita kommen oder beim Morgenkreis zeigen, welches Gefühl sie gerade haben bzw. wie es ihnen geht.

5.2 Groß – Eine Geschichte über Selbstliebe

EIN VORLESEBUCH ÜBER DEN UMGANG MIT DISKRIMINIERUNG UND DIE WICHTIGKEIT VON SELBSTAKZEPTANZ



AUTOR:IN: Vashti Harrison

VERLAG: Zuckersüß Verlag

ERSCHEINUNGSJAHR: 2023

ALTERSEMPFEHLUNG:
ab 3 Jahren

BESONDERE HINWEISE:
Gebundenes Buch, wenig Text; zur Thematisierung von Diskriminierung und Rassismus liefert der Infokasten auf S. 34 Hilfestellungen

INHALTSANGABE

In diesem Buch geht es um den Umgang mit stereotypen Vorstellungen, den Auswirkungen von Gruppendynamiken sowie die große Macht von Worten und Selbstakzeptanz mit dem eigenen Körper und allen auftauchenden Gefühlen.

Als die Reise des Mädchens beginnt, ist alles gut so, wie es ist. Sie lernt zählen, räumt auf, ist kreativ, mitfühlend, fröhlich, träumt und wächst. Sie wächst immer weiter. »Sie ist ein großes Mädchen«, sagen die Erwachsenen. Das Mädchen ist größer und schwerer als ihre Mitschüler:innen. Und das ist gut so.

Als sie eines Tages in der Schaukel stecken bleibt, bekommt sie zu spüren, dass sie anders ist. Sie passt für andere nicht in die Norm. Sie fällt auf und ist gleichzeitig unsichtbar. Das Mädchen erfährt Ausgrenzung. Immer wieder bekommt sie Ratschläge, was sie tun kann, um besser den Vorstellungen Anderer zu entsprechen. Das Mädchen wird einsam, verliert ihre Fröhlichkeit. Bis sie all die Dinge rauslässt, die sie bedrücken. Sie zeigt den anderen, dass sie keine Veränderung braucht. Dass sie gut so ist, wie sie ist.

ANREGUNGEN ZUR ÄSTHETISCHEN UND INHALTLICHEN ARBEIT

Selbstbilder malen

Auf Tapetenrollen werden die Umrisse der Kinder gemalt und mit Namen versehen. Gemeinsam wird mit den Kindern über ihre Vorlieben, persönlichen Stärken und Charaktereigenschaften gesprochen. Diese können dann in den Körper oder um den Körper des Kindes herum gemalt, geschrieben und geklebt (Bilder, Fotos usw.) werden.

Gruppengefühl stärken

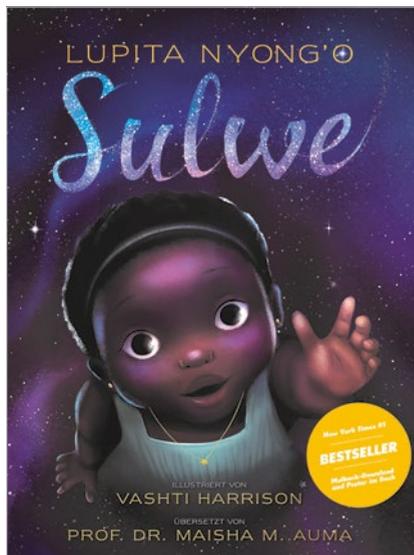
Gemeinsam wird überlegt, was es bedeutet, Teil einer Gemeinschaft zu sein. Was ist wichtig, damit alle dazugehören können? Was können wir tun, damit sich alle bei uns wohl fühlen? Welche Stärken hat jede:r Einzelne und wie können sie für die Gemeinschaft hilfreich sein? Kinder können überlegen, was sie als Gemeinschaft ausmacht und wie sie dies zeigen können. Wie könnte ein gemeinsames Gruppenplakat aussehen? Die Kinder können hier sehr kreativ sein, z. B. eine Collage mit Bildern und Fotos von allen Kindern in einer ihnen typischen Pose, gemeinsame Gestaltung des Gruppensymbols oder Gestaltung eines Plakates mit Bildern, Symbolen oder Fotos von positiven Umgangsformen – »so gehen wir miteinander um«.

Selbstwert stärken

Gestaltung eines »Du bist toll – Plakates«. Komplimente oder Sätze, die uns guttun und die wir gerne hören, sammeln. Das Plakat dann mit weiteren liebevollen Dingen gestalten (aufmalen, kleben, dekorieren) und in der Kita für alle sichtbar aufhängen.

5.3 Sulwe

EIN VORLESEBUCH, IN DEM DISKRIMINIERENDE ERFahrungen EINES RASSISTISCH MARKIERTEN KINDES BEHANDELT WERDEN



AUTOR:IN: Lupita Nyong'o und Vashti Harrison

VERLAG: Mentor Verlag

ERSCHEINUNGSJAHR: 2021

ALTERSEMPFEHLUNG: ab 4 Jahren

BESONDERE HINWEISE:

Gebundenes Buch, zum Vorlesen, einige Infos zur Autorin, da es auf ihrer persönlichen Geschichte basiert; zur Thematisierung von Diskriminierung und Rassismus liefert der Infokasten auf S. 34 Hilfestellungen

INHALTSANGABE

In diesem Buch geht es um Diversität, Selbstliebe und Selbstakzeptanz des eigenen Körpers und der Entdeckung der individuellen Schönheit eines bzw. einer jeden Einzelnen. Sulwe kam mitternachtsfarben zur Welt. Sie sah anders aus als ihre Mitschüler:innen und auch anders als ihre Familienmitglieder. In der Schule wurde sie mit verletzenden Spitznamen gerufen und ausgegrenzt. Sie versuchte die verschiedensten Dinge, um den anderen Kindern ähnlicher zu sehen. Als ihre Mama dies bemerkt, versuchte sie Sulwe zu trösten und zu erklären, dass Schönheit keine Äußerlichkeit, sondern ein Strahlen von Innen ist. Sulwe verstand erst nicht, was ihre Mama damit meinte. Bis sie sich nachts im Traum auf eine magische Reise begab. Sie lernte die Geschichte der zwei Schwestern Tag und Nacht kennen. Auch sie waren unterschiedlich. Der Tag wurde von den Menschen verehrt. Er wärmte sie und schenkte ihnen durch das Sonnenlicht glückliche

Zeiten. Die Nacht aber empfanden die Menschen als unheimlich und hässlich. Die Nacht verschwand und die Menschen genossen die Tage. Bis es ihnen zu viel wurde. Sie verstanden allmählich, dass auch die Nacht voll Schönheit war. Mit ihr können die Menschen sich entspannen und träumen. Und nur durch sie ist das Leuchten der Sterne sichtbar. Tag und Nacht gehören zusammen. Beide brauchen einander und nur gemeinsam ist die Schönheit der Welt vollkommen erkennbar. Als Sulwe am nächsten Morgen erwachte, hatte sie es verstanden. Sie gehörte in diese Welt und war ein Teil von ihr, so wie jede:r andere auch. Dunkel und schön, strahlend und stark.

ANREGUNGEN ZUR ÄSTHETISCHEN UND INHALTLICHEN ARBEIT

Das Gleiche im Anderen

● Gestaltung eines Memorys

Die Kinder können entscheiden, welches Körperteil (z. B. Ohr, Auge, Mund) von ihnen sie gerne fotografieren möchten. Aus den Fotos wird dann ein gemeinsames Gruppenmemory gestaltet, in dem jedes Kind sein Körperteil wiederentdecken kann. Gemeinsam können die Kinder so lernen, was uns verbindet. Was haben wir alle gemeinsam? Und was unterscheidet uns? Wie sieht z. B. deine Nase aus? Woran erkennst du welche zwei Ohren zusammengehören? Wem gehören diese Augen?

● Das bin ich

Ein solches Memory kann auch zur Stärkung der Akzeptanz des eigenen Körpers genutzt werden. Jedes Kind bekommt dabei sein eigenes Memory mit den Fotos von verschiedenen eigenen Körperteilen.

● Wir gehören zusammen

Zur Gruppe gehören alle, nur zusammen sind wir vollständig. Um dies zu symbolisieren kann mit den Kindern eine Girlande gebastelt werden. Gruppenweise oder sogar mit der ganzen Kita. Dafür werden mit Fingerfarbe von allen Kindern und Erwachsenen Hand-/Fußabdrücke gemacht. Anschließend können diese dann ausgeschnitten und miteinander verbunden werden (mit Hilfe einer Schnur, Tacker, Kleber etc.). Oder sie werden nebeneinander an einer Wand befestigt.

Für die Kinder wird sichtbar, dass eine Gemeinschaft nur mit jedem einzelnen funktioniert. Fehlt jemand, bekommt die Kette eine Lücke, wird unterbrochen oder reicht nicht bis zur anderen Ecke. Jedes Mitglied der Gemeinschaft ist wichtig und hat mit seinem Aussehen und seinen Stärken einen Platz.

RASSISMUS UND DISKRIMINIERUNG ALS THEMEN IN DER FRÜHPÄDAGOGISCHEN ARBEIT



Im Kinderbuch »Sulwe« von Lupita Nyong'o wird Anti-Schwarzer Rassismus und explizit das Thema Colorism behandelt. Es ist für die Geschichte wichtig, diese Formen der Diskriminierung zu kennen, zu verstehen und zu unterscheiden. Anti-Schwarzer Rassismus ist die Diskriminierung von Schwarzen, afrikanischen und afrodiasporischen Menschen, wobei die Haut»farbe« meist das Hauptmerkmal der Diskriminierung ist. Diese Diskriminierung erstreckt sich oft auf weitere phänotypische (das äußere Erscheinungsbild betreffende), rassifizierte Merkmale wie Haarstruktur oder Gesichtszüge. Schwarz und weiß beschreiben in diesem Kontext aber eigentlich keine Haut»farben«, sondern die soziale Stellung von Personen in einer Gesellschaft, die unterschiedlich mit Privilegien ausgestattet sind. Weiße Menschen gelten als unbenannte Norm und genießen dadurch (bewusst wie unbewusst) Vorteile in vielen Lebensbereichen, während Schwarze Menschen benachteiligt werden. Diese Diskriminierung hat ihren Ursprung im Kolonialismus und besteht bis heute weiter.

Colorism beschreibt die Diskriminierung von Menschen mit einem dunkleren Hautton und die Bevorzugung von Menschen mit einem helleren Hautton. Diese Diskriminierung findet sowohl gesamtgesellschaftlich als auch innerhalb von Schwarzen Communities und Communities of Color statt. »Sulwe« thematisiert ebendiese Diskriminierungserfahrungen. Es geht um ihre Auseinandersetzung mit ihrem dunklen Hautton und wie sie lernt, sich mit den Mechanismen der rassistischen Abwertung auseinanderzusetzen. Es ist von entscheidender Bedeutung für die frühkindliche Lesesozialisation, diskriminierungskritische Perspektiven in Kinderbüchern auf eine Weise zu präsentieren, die Diversität von Figuren und in Narrativen wie selbstverständlich berücksichtigen. Beim Vorlesen und in Diskussionen mit Kindern ist es wichtig, diese Dimension des Anti-Schwarzen Rassismus zu benennen.

Bei der Besprechung von Sulwes Geschichte sollte vermieden werden, die vermeintliche »Andersartigkeit« ihrer Figur hervorzuheben. Das würde dazu führen, die Person als »anders« oder »fremd« zu markieren, was zu erneuter Abwertung und Diskriminierung führen kann. Daher sollte mit Kindern Sulwes Problem nicht mit dem Wortlaut »Sie ist traurig wegen ihrer anderen Hautfarbe« besprochen werden. Gespräche sollten die Kinder zum Nachdenken darüber anregen, wieso Sulwe traurig ist (»Warum denkst du, dass Sulwe traurig ist?«). Auch kann mit den Kindern thematisiert werden, was für sie allgemein Schönheit bedeutet oder was sie selbst schön finden. Dabei kann man ebenfalls besprechen, dass Schönheit auch über Eigenschaften und Persönlichkeitsmerkmale entsteht.

6. Bücher über Sorgen, deren Bewältigung und Wirkung auf den Körper



6.1 Die Taschen voller Steine: Mit Kindern über den Umgang mit Sorgen sprechen

**VORLESEBUCH, IN DEM ES UM STREIT, GEWALT
UND TRENNUNG GEHT UND WAS PASSIERT,
WENN MAN NICHT DARÜBER SPRICHT UND
KEINE BEWÄLTIGUNGSSTRATEGIE HAT**



AUTOR:IN: Frédérick Wolfe und
Marie-Ève Tremblay

VERLAG: Balance Verlag

ERSCHEINUNGSJAHR: 2023

ALTERSEMPFEHLUNG: ab 5 Jahren

BESONDERE HINWEISE:

Gebundenes Buch, zum Vorlesen, mit
Zusatzmaterial zum Downloaden, Hin-
weise zur pädagogischen Bearbeitung
schwieriger Themen siehe Kapitel 4

INHALTSANGABE

Fast jede Nacht reißt das Geschrei ihrer Eltern Ella aus dem Schlaf. Früher bekam sie meistens zu hören: »Denk nicht so viel nach!« oder »Streit zwischen Erwachsenen geht Kinder nichts an!« Das beruhigt sie nicht, aber sie spricht nicht mehr darüber. Ella fängt an Kieselsteine zu sammeln, denen sie ihre Sorgen anvertraut. Für jedes gebrochene Versprechen, für jede Enttäuschung, für jedes böse Wort wandert ein Stein in ihre Tasche. In der Schule zieht sie sich zurück und wartet, dass die Zeit vergeht. Mit schweren Taschen voller Steine kann sie nicht mehr mit den anderen Kindern rennen oder hüpfen. Nach einem besonders großen Streit verlässt sie das Haus. Ella sammelt noch mehr und

noch größere Steine, bis ihre Taschen so voll und schwer sind, dass sie sich nicht mehr bewegen kann. Ihr Freund, Bruno der Blumenhändler, kommt vorbei. Er bemerkt Ellas Traurigkeit. Ein Stein fällt aus ihrer Tasche und er spürt, dass etwas nicht stimmt. Weil Ella nicht reden möchte, nimmt er den Stein und wirft ihn flach über das Wasser. Ella ist begeistert. Erst fällt ein Stein ins Wasser, dann plumpst noch einer und noch einer. Mit jedem Stein, den sie wirft, werden die Taschen leerer und leichter und mit jedem Stein klappt das Hüpfen besser – bis sie sich wieder leicht und fröhlich fühlt.

ANREGUNGEN ZUR ÄSTHETISCHEN UND INHALTLICHEN ARBEIT

Persönlichen Erzählstein gestalten

Gemeinsam kann mit den Kindern ein Ausflug gemacht werden, bei dem jedes Kind für sich einen Stein sucht und einsammelt. Nach dem gemeinsamen Säubern der Steine darf jedes Kind erzählen, warum es diesen Stein gewählt hat. Wie fühlt er sich an? Welche Größe und Form hat er? Wie schwer ist er? Mit verschiedenen Farben und Materialien können anschließend die Steine bemalt und dekoriert werden. Die Steine können mit nach Hause genommen werden oder in der Kita bleiben. Sie können für die Kinder eine Unterstützung sein, indem sie sich an etwas festhalten können, wenn sie von ihren Sorgen oder Ängsten berichten.

Erzählstein für die Gruppe

Auch für die Gruppe kann ein Erzählstein gestaltet werden. Dieser kann dann z. B. bei Erzählrunden im Morgenkreis eingesetzt werden.

Experiment: Wie schwer sind Steine?

Alle Kinder suchen im Garten nach Steinen. Zusätzlich wird im Gruppenraum nach Gegenständen gesucht, die eine ähnliche Form wie ein Stein haben. Mit einer großen Wanne wird nun getestet, wie schwer Steine sind. Welche anderen Gegenstände sind genauso schwer? Welche sind leichter? Was schwimmt oben und was geht unter? Die Gegenstände können zum Vergleich in die Hand genommen werden. Was fühlt sich leicht an, was schwer? Wie fühlt es sich an, einen schweren Stein und z. B. einen leichten Baustein zu halten? Im Gespräch kann dabei nochmal Bezug zum Buch genommen werden. Impulsfragen könnten dabei sein: Warum konnte sich das Mädchen kaum noch bewegen, nachdem es so viele Steine gesammelt hat? Warum gehen die Steine unter? Warum haben sie all die Steine ins Wasser hüpfen lassen?

6.2 Der kleine Bauchweh: Bauchschmerzen bei Kindern — was steckt dahinter?

EINE GESCHICHTE ÜBER DIE URSACHEN VON PSYCHOSOMATISCHEN BAUCHSCHMERZEN UND DEN UMGANG DAMIT



AUTOR:IN: Corinna Leibig

VERLAG: Mabuse Verlag (Buch)

ERSCHEINUNGSJAHR: 2022

ALTERSEMPFEHLUNG: ab 3 Jahren

BESONDERE HINWEISE:

Gebundenes Buch, wenig Text, einfach beschrieben – schon für kleine Kinder, mit Zusatzmaterial zum Umgang mit psychosomatischen Beschwerden, Hinweise zur pädagogischen Bearbeitung schwieriger Themen siehe Kapitel 4

INHALTSANGABE

Der kleine Bauchweh sitzt in seiner Höhle und stöhnt, dass er Bauchschmerzen hat. Eventuell hat er gestern Abend zu viel und zu schnell gegessen. Nein, hat er gar nicht. Vielleicht kribbelt es im Bauch, weil er verliebt ist. Nein, das Gefühl ist ein tolles. Möglicherweise sind es Magen-Darm-Viren. Nein, sowas fühlt sich anders an. Wahrscheinlich waren es zu viele Runden in der Achterbahn. Nein, das ist ein lustiges Gefühl. Dann fällt dem Bauchweh ein, dass er sich mit dem großen Bauchweh gestritten hat und ganz wütend war. Vermutlich hat er die Wut runtergeschluckt und sie liegt jetzt in seinem Magen. Ja, zusammen mit der Angst. Das kleine Bauchweh fängt an zu weinen. Das große Bauchweh tröstet ihn, ermutigt ihn, darüber zu sprechen und gemeinsam werden die Bauchschmerzen dann auch ein großes bisschen besser.

ANREGUNGEN ZUR ÄSTHETISCHEN UND INHALTLICHEN ARBEIT

Hilfe-Set »Das tut mir jetzt gut« erstellen

Mit Pappschachteln können die Kinder selbst ihre eigenen Erste-Hilfe-Sets gestalten. Die Pappschachteln werden bemalt und dekoriert und mit dem jeweiligen Namen des Kindes versehen. Die Kinder können überlegen und erzählen, ob es schon mal Situationen gab, in denen sie auch Bauchweh hatten. Das können sowohl schöne (Bauchweh vor Aufregung), als auch ängstigende sein. Was hat ihnen dann geholfen? Womit haben sie sich besser oder sicherer gefühlt? In die Erste-Hilfe-Box können die Kinder dann individuell eigene Gegenstände, Bilder, kleine Briefe mit stärkenden Worten usw. hineinlegen. Alles, was ihnen Sicherheit, ein gutes Gefühl und Unterstützung in schwierigen Situationen bietet. Es ist die persönliche Box des Kindes, die nur ihm:ihr gehört.

Körpersprache

Die Kinder können die Körperhaltungen und Gesichtsausdrücke der unterschiedlichen Arten von Bauchweh aus dem Buch nachstellen. Diese können auch fotografiert und als Plakat gestaltet werden. Fallen ihnen noch weitere Situationen, Gesichtsausdrücke und Körperhaltungen ein? Welche Bedeutung haben sie?

Schwere im Magen spüren (Diese Übung mit Vorsicht umsetzen!)

Die Kinder können sich hinlegen und sich gegenseitig verschiedene Gegenstände vorsichtig auf den Bauch legen. Was spüren sie? Wie fühlt es sich an? Was ist schwer, was ist leicht? Wie fühlt es sich an, wenn etwas schwer auf den Magen drückt/im Magen liegt?

6.3 Das komische Gefühl

EIN VORLESEBUCH, DAS ERMUTIGT NEIN ZU SAGEN



AUTOR:IN: Hans-Christian Schmidt und Andreas Nemet

VERLAG: Klett Kinderbuch Verlag

ERSCHEINUNGSJAHR: 2022

ALTERSEMPFEHLUNG: ab 4 Jahren

BESONDERE HINWEISE:

Gebundenes Buch, aus Sicht des Gefühls geschrieben, mit Hinweisen und Tipps zum Umgang mit einem komischen Gefühl, Hinweise zur pädagogischen Bearbeitung schwieriger Themen siehe Kapitel 4

INHALTSANGABE

In diesem Buch geht es um körperliche und seelische Grenzüberschreitung, dem komischen Gefühl als Warnsignal, und den Umgang mit diesem Warnsignal, wenn es sich bemerkbar macht. Jede:r hat mal ein komisches Gefühl. Es ist zum Glück nicht immer zu spüren. Keine:r weiß, wie es aussieht und bei allen fühlt es sich auch ein bisschen anders an. Es ist unangenehm, aber es ist wichtig. Es kann plötzlich und in den unterschiedlichsten Momenten auftreten. Zum Beispiel beim Laufen in der Dunkelheit, beim Kontakt mit fremden Menschen, bei seltsamen, ungewohnten Blicken, beim gemeinsamen Baden in der Badewanne, beim unfreiwilligen Knutschen und Gedrücktwerden oder bei körperlichen Berührungen. Wenn dieses komische Gefühl auftritt, ist es wichtig, zu reagieren. Egal wie alt – jede:r hat das Recht, Nein zu sagen und das auch deutlich zu zeigen. Jedes Nein zählt und muss respektiert werden. Es ist wichtig, sich bei vertrauten Personen Hilfe zu holen. Bis das komische Gefühl nicht mehr zu spüren ist. Das komische Gefühl ist immer für uns da. Es ist unser wachsamer Begleiter.

ANREGUNGEN ZUR ÄSTHETISCHEN UND INHALTLICHEN ARBEIT

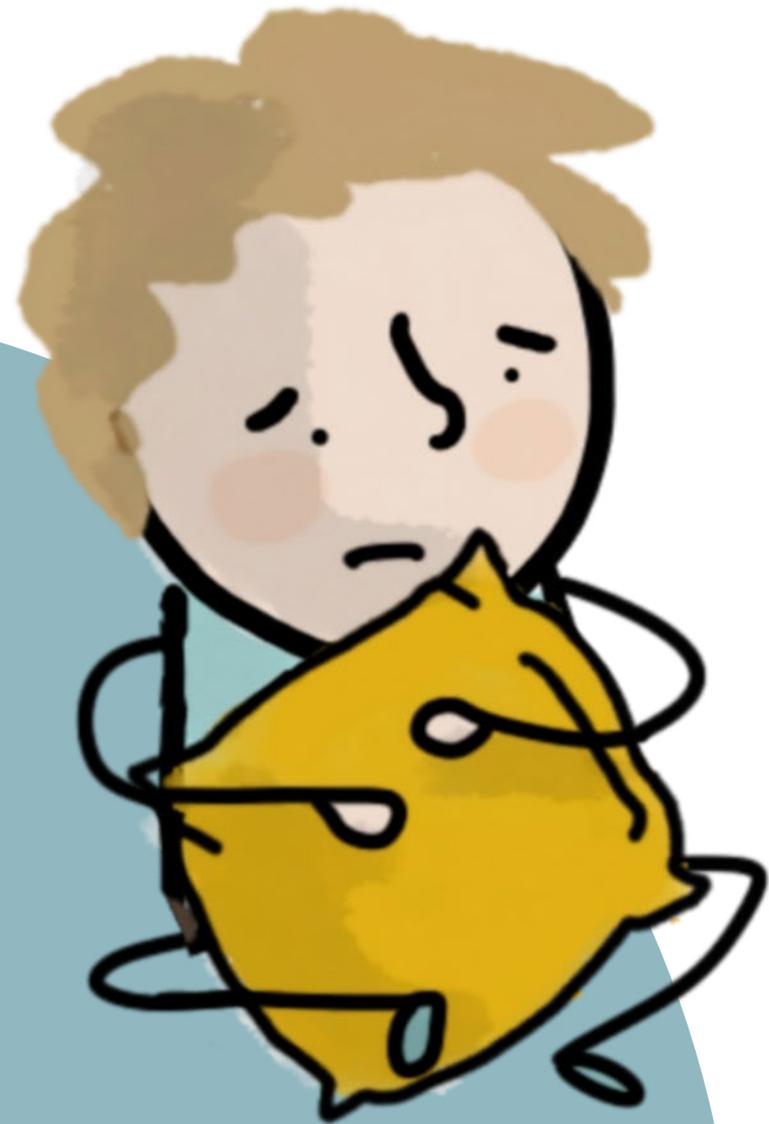
Mein komisches Gefühl

Jeder Mensch spürt das komische Gefühl ganz unterschiedlich und keiner weiß, wie es aussieht. Wie könnte das eigene komische Gefühl aussehen? Mit verschiedensten Materialien können die Kinder ihr eigenes komisches Gefühl gestalten. Egal ob malen, kleben, schneiden oder ähnliches. Anschließend können die Kinder ihre Werke vorstellen. Wie sieht ihr komisches Gefühl aus? Welche Farben hat es? Gab es schon mal eine Situation, in der sie es gespürt haben? Wo im Körper konnten sie es spüren? Wie ging es ihnen damit, dass es plötzlich auftauchte, und wie haben sie dann reagiert?

Ich sag laut Nein!

Gemeinsam in der Gruppe kann darüber gesprochen werden, was wir tun können, wenn das komische Gefühl plötzlich auftaucht. Welche Ideen haben die Kinder dazu? Wie können wir unserem Gegenüber sagen oder zeigen, dass wir etwas nicht gut finden? Wichtig ist, laut und deutlich Nein zu sagen. Und das Gegenüber muss dieses verstehen und akzeptieren. Nein heißt immer Nein. Gemeinsam kann in der Gruppe überlegt werden, welche Sprachen die Kinder alle sprechen und wie ein Nein in ihrer Sprache klingt. Auch Körpersprache ist wichtig. Im Rollenspiel können die Kinder ausprobieren, wie sie ihrem Gegenüber ein Nein auch ohne Sprache zeigen können.

7. Buch zu psychisch erkrankten Eltern



Warum ist Mama traurig?

EIN VORLESEBUCH FÜR KINDER MIT EINEM PSYCHISCH ERKRANKTEN ELTERTEIL (DEPRESSION)



AUTOR:IN: Susanne Wunderer

VERLAG: Mabuse-Verlag

ERSCHEINUNGSDATUM: 2014

ALTERSEMPFEHLUNG: ab 2 Jahren

BESONDERE HINWEISE:

Gebundenes Buch, wenig Text, einfache Bilder, kleiner Fachtteil für Bezugspersonen zum Thema Depression am Ende des Buches

INHALTSANGABE

In diesem Buch wird Depression kindgerecht erklärt und aufgezeigt, was helfen kann. Das kleine Schaf Lilli lebt mit ihrer Mama und ihren Freunden auf einer Weide. Sie spielt tagsüber mit ihrem besten Freund Paul und abends erzählt ihre Mama Gutenachtgeschichten. Bis es eines Tages anders ist. Lillis Mama ist traurig, müde und spricht kaum noch. Sie erzählt auch keine Gutenachtgeschichten mehr. Lilli glaubt, dass sie schuld und ihre Mama böse auf sie ist. Sie will sie nicht mehr allein lassen und sagt dafür sogar das Spielen mit Paul ab.

Paul erzählt seiner Oma, was los ist und dass Lillis Mama nicht aufhören kann, traurig zu sein. Pauls Oma spricht mit ihr und erkennt, dass sie krank ist. Gemeinsam gehen sie zu einer Ärztin. Pauls Oma erklärt Lilli, dass ihre Mama krank ist, und die Krankheit Depression heißt. Eine seelische Krankheit, die man nicht sehen, sondern nur spüren kann.

Lilli erfährt, dass sie keine Schuld daran hat. Dass ihre Mama Hilfe von der Ärztin bekommt und dass sie in einer Psychiatrie ist, um wieder gesund zu werden. Am Ende ist Lillis Mama wieder zurück, gesund und auch wieder fröhlich. Alle wissen, dass es Hilfe gibt, wenn sie nicht mehr aufhören kann, traurig zu sein.

ANREGUNGEN ZUR ÄSTHETISCHEN UND INHALTLICHEN ARBEIT

Regen und Sonnenschein

Teil 1: Fensterbilder gestalten

Mit verschiedenfarbigem Transparentpapier können die Kinder unterschiedliche Wolken gestalten und auf die Fenster kleben. Als die Mama von Lilli in dem Buch krank wird, wird der Himmel für sie sehr grau und dunkel und es gibt viele Wolken. Mit der Hilfe, die sie bekommt, wird sie aber zunehmend fröhlicher und der Himmel wird klarer und heller. Bis die Sonne wieder scheint. Auch ohne diese Krankheit kennt jede:r das Gefühl traurig zu sein. Bei gesunden Menschen hält dieser Zustand jedoch nicht so lange an. Die Kinder können überlegen, ob sie schon mal Momente hatten, in denen sie traurig waren. In denen sie schon mal das Gefühl hatten, dass die Sonne gerade nicht scheint und viele Wolken da sind. Was haben sie gemacht? Haben sie mit jemandem darüber gesprochen? Gab es etwas, was ihnen geholfen bzw. sie getröstet hat?

Teil 2: Wetterbeobachtung

Die Kinder können im Laufe des Tages oder der Woche das Wetter draußen beobachten. Was passiert, wenn die Sonne scheint? Wie geht es ihnen, wenn sie die Sonne auf ihrer Haut spüren? Wie fühlt es sich an? Was passiert mit ihren Wolken, die am Fenster kleben? Kann die Sonne dadurch scheinen? Wie verändert sich dabei der Gruppenraum?

8. Fachbuch zur Gesundheitsförderung und Resilienz



Resilienz im Alltag fördern — Mutmachgeschichten und Praxisideen für starke Kinder

VERTIEFUNGSDIEEN FÜR DIE PRAKTISCHE UMSETZUNG VON RESILIENZFÖRDERUNG IM KITA-ALLTAG

AUTOR:IN: Gabriele Kubitschek



VERLAG: Don Bosco Verlag

ERSCHEINUNGSJAHR: 2023

ALTERSEMPFEHLUNG: ab 2 Jahren

BESONDERE HINWEISE:

Vorlese-Geschichten zu unterschiedlichen Themen, passende Gesprächsimpulse, sowie Spiele und Ideen für den Kita-Alltag zur Stärkung der Resilienz. Einige Geschichten haben auch eine Variante für U3-Kinder.

INHALTSANGABE

Resilienzförderung

Was ist Resilienz? Was kann die Kita und die einzelne Fachkraft tun und wie kann die Förderung in der Praxis umgesetzt werden?

In diesem Buch werden Resilienz-Geschichten zu unterschiedlichen Situationen erzählt. Kinder erleben dabei beispielhaft, wie sie mit schwierigen Situationen umgehen können. Zur Vertiefung der Geschichten und zur Förderung der eigenen Resilienz gibt es zusätzlich zu jeder Geschichte passende Gesprächsimpulse, kreative Umsetzungsideen für zwischendurch und umfassendere Angebote zur Vertiefung.

Die Themen sind:

- Zuversicht und Akzeptanz
- Loslassen und Neuorientierung
- Engagement und Verantwortungsgefühl
- Beziehungen und Freundschaften
- Wahrnehmen und Regulieren der eigenen Gefühle
- Selbstwirksamkeit und Selbstwertgefühl
- Achtsamkeit und innere Balance

9. LITERATURVERZEICHNIS



- ALBRECHT, DANIEL (2021):** Damit die Sonne wieder lacht. Benachteiligte Familien in ihrer Gesundheitskompetenz stärken. In *Kindergarten heute*, 11(51), S. 32–35.
- ASBRAND, JULIA, PFEIFFER, SIMONE (2023):** Wie wachsen Kinder und Jugendliche in Krisenzeiten auf? Herausforderungen und Handlungsbedarfe für den Erhalt psychischer Gesundheit. In *Impulse*, Heft 66, S. 15–6. Verfügbar unter <https://www.gesundheit-nds-hb.de/impulse/>, letzter Zugriff am 28.02.2024.
- BAUER, ULLRICH & BITTLINGMAYER, UWE H. (2005):** Wer profitiert von Elternbildung? In *Zeitschrift für Soziologie der Erziehung und Sozialisation*, 25, Ausgabe 3, S. 263–280.
- BOUAZIZI, AYOUB; EICKMEYER, SARAH; STOYANOVA, POLINA; PETERMANN, FRANZ; REINELT, TILMAN & HERZMANN, CHARLOTTE (2019):** Die elterliche Beziehungsqualität als Ressource für die frühkindliche sozial-emotionale Entwicklung in den ersten Lebensjahren. In *Zeitschrift für Psychiatrie, Psychologie und Psychotherapie*, 67(3), S. 144–154. Verfügbar unter <https://econtent.hogrefe.com/doi/pdf/10.1024/1661-4747/a000384>, letzter Zugriff am 12.02.2024.
- BUNDESMINISTERIUM FÜR FAMILIE, SENIOREN, FRAUEN UND JUGEND (2009):** 13. Kinder- und Jugendbericht. Bericht über die Lebenssituation junger Menschen und die Leistungen der Kinder- und Jugendhilfe in Deutschland. Berlin: DruckVogt GmbH.
- BURGHARDT, LARS & KLENK, FLORIAN C. (2017):** Alles nur Klischee? Wie gendersensibel sind Bilderbücher? In *Meine Kita – Das didacta Magazin für den Elementarbereich*, 2, S. 18–21. Verfügbar unter https://www.researchgate.net/publication/316832178_Alles_nur_Klischee_Geschlechterdarstellungen_in_Kinderbuchern, letzter Zugriff am 12.02.2024.
- FALTERMAIER, TONI (2004):** Grundriss der Psychologie: Gesundheitspsychologie: 21. Stuttgart: Kohlhammer Verlag.
- FRÖHLICH-GILDHOFF, KLAUS & RÖNNAU-BÖSE, MAIKE (2018):** Was ist Resilienz und wie kann sie gefördert werden? In *Television – Internationales Zentralinstitut für das Jugend- und Bildungsfernsehen (IZI)*, 1. Verfügbar unter https://izi.br.de/deutsch/publikation/television/31_2018_1.htm, letzter Zugriff am 12.02.2024.
- FRÖHLICH-GILDHOFF, KLAUS & RÖNNAU-BÖSE, MAIKE (2020):** Seelische Gesundheit zu Beginn des Lebens und in der Kindheit – und wie diese zu fördern wäre. In *sozialpsychiatrische Informationen*, 2, S. 28–31. Verfügbar unter www.psychiatrie-verlag.de/zeitschriften/sozialpsychiatrische-informationen, letzter Zugriff am 12.02.2024.
- FUCHS-RECHLIN, KIRSTEN (2020):** Thematische Einführung: Gesundheitsförderung in Kitas. In Deutsches Jugendinstitut e. V. (Hrsg.): *Gesundheitsförderung in Kitas. Grundlagen für die kompetenzorientierte Weiterbildung*, Frankfurt am Main: Henrich Druck+Medien GmbH, S. 11–14.
- GEENE, RAIMUND; RICHTER-KORNWEITZ, ANTJE; STEHMEL, PETRA & BORKOWSLI, SUSANNE (2016):** Gesundheitsförderung im Setting Kita. Ausgangslage und Perspektiven durch das Präventionsgesetz. In *Prävention und Gesundheitsförderung*, 11, S. 230–236.
- GOSSMANN, EMILY; ERLEWEIN, KATRIN & FEGERT, JÖRG M. (2023):** Psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Krisenzeiten. Direkte und indirekte Auswirkungen und ihre Prävention. In *Nervenheilkunde*, 42(10), S. 685–694. Verfügbar unter <https://www.thieme-connect.com/products/ejournals/html/10.1055/a-2131-9884>, letzter Zugriff am 13.02.2024.
- HARTUNG, SUSANNE & ROSENBRÖCK, ROLF (2022):** Settingansatz – Lebensweltansatz. In Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.): *Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden*. Verfügbar unter <https://doi.org/10.17623/BZGA:04-i106-2.0>, letzter Zugriff am 12.02.2024.
- HOCK, BEATE; HOLZ, GERDA & KOPFLOW, MARLIES (2014):** Kinder und Familien in Armutslagen – Grundlagen für armutssensibles Handeln in der Kindertagesbetreuung. In Deutsches Jugendinstitut e. V. (Hrsg.): *Inklusion – Kinder und Familien in Armutslagen. Grundlagen für die kompetenzorientierte Weiterbildung*, Frankfurt am Main: Henrich Druck+Medien GmbH, S. 24–97.
- HURRELMANN, KLAUS (2002):** Einführung in die Sozialisationstheorie. Weinheim, Basel: Beltz.
- HURRELMANN, KLAUS; BAUER, ULLRICH & SCHAEFFER, DORIS (2018):** Strategiepapier #1 zu den Empfehlungen des Nationalen Aktionsplans. Das Erziehungs- und Bildungssystem in die Lage versetzen, die Förderung von Gesundheitskompetenz so früh wie möglich im Lebenslauf zu beginnen. Berlin: Nationaler Aktionsplan Gesundheitskompetenz. Verfügbar unter <https://www.nap-gesundheitskompetenz.de/aktionsplan/strategiepapiere/>, letzter Zugriff am 13.02.2024.
- KALICKI, BERNHARD (2014):** Eltern unter Druck. Zur Familien-entlastenden Funktion der Kindertagesbetreuung. In *Theorie und Praxis der Sozialpädagogik (TPS)*: 6/2014, S. 4–7.
- KAMAN, ERHART ET AL. (2023):** Two Years of Pandemic: The Mental Health and Quality of Life of Children and Adolescents – Findings of the COPSY Longitudinal Study. In *Deutsches Ärzteblatt*, 120, S. 269–270. Verfügbar unter <https://www.aerzteblatt.de/int/archive/article/229356>, letzter Zugriff am 13.02.2024.
- KASTEN, HARTMUT (2014):** Entwicklungspsychologische Grundlagen der frühen Kindheit und frühpädagogische Konsequenzen. Verfügbar unter: <https://www.kita-fachtexte.de/de/fachtexte-finden/entwicklungspsychologische-grundlagen-der-fruehen-kindheit-und-fruehpaedagogische-konsequenzen>, letzter Zugriff am 12.02.2024.
- KLASEN, FIONA; MEYROSE, ANN-KATRIN; OTTO, CLAUDIUS; REISS, FRANZISKA, & RAVENS-SIEBERER, ULRIKE (2017):** Psychische Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse der BELLA-Studie. *Kinderheilkunde*. Verfügbar unter <https://link.springer.com/article/10.1007/s0012-017-0270-8#citeas>, letzter Zugriff am 13.02.2024.
- KLASEN, FIONA ET AL. (2016):** Verlauf psychischer Auffälligkeiten von Kindern und Jugendlichen: Ergebnisse der BELLA-Kohortenstudie. In *Kindheit und Entwicklung*, 25(1), S. 10–20. Verfügbar unter <https://econtent.hogrefe.com/doi/10.1026/0942-5403/a000184>, letzter Zugriff am 13.02.2024.
- KLIPKER, KATHRIN; BAUMGARTEN, FRANZ; GÖBEL, KRISTIN; LAMPERT, THOMAS & HÖLLING, HEIKE (2018):** Psychische Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle 2 und Trends. In *Journal of Health Monitoring*, 3(3), S. 37–45. Verfügbar unter <https://edoc.rki.de/handle/176904/5767>, letzter Zugriff am 20.02.2024.
- KRAHE, MATTHIAS (2022):** Mit Kindern über Tod und Krieg reden. In *Zeitschrift frühe Kindheit*, Artikel 398, S. 42–49.

KUNTZ, BENJAMIN ET AL. (2018): Soziale Unterschiede im Gesundheitszustand von Kindern und Jugendlichen in Deutschland – Querschnittergebnisse aus KiGGS Welle. In 2. *Journal of Health Monitoring*, 3 (3), S. 19 – 36. Verfügbar unter https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsJ/Focus/JoHM_03_2018_Soziale_Unterschiede_KiGGS-Welle2.pdf?__blob=publicationFile, letzter Zugriff am 20.02.2024.

LAMPERT, THOMAS, SCHMIDTKE CLAUDIA (2020): Armut, soziale Ungleichheit und psychische Gesundheit. In sozialpsychiatrische Informationen, 2, S. 13-18. Verfügbar unter www.psychiatrie-verlag.de/zeitschriften/sozialpsychiatrische-informationen, letzter Zugriff am 12.02.2024.

LANDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITSFÖRDERUNG IN RHEINLAND-PFALZ E. V. (LZG) (2023): Das Regenbogenmodell der Gesundheit. Verfügbar unter https://www.lzg-rlp.de/files/Themen/Gesundheit%20in%20der%20Kommune/Kommunale%20Gesundheitliche%20Chancengleichheit/KGC%202024/Materialien/Poster_Regenbogenmodell_A1_final.pdf, letzter Zugriff am 23.02.2024.

LENZ, MIRIAM (2023): Personalmangel in Kitas. Kitanotstand: Wie das System versagt. In CORRECTIV (Hrsg.). Verfügbar unter <https://correctiv.org/aktuelles/bildung/2023/11/14/kitanotstand-wie-das-system-versagt-personalmangel-erzieher/>, letzter Zugriff am 15.02.2024.

NATIONALES ZENTRUM FRÜHE HILFEN (NZFH) (2020): Frühe Hilfen für Familien in Armutslagen. Empfehlungen. Beitrag des NZFH-Beirats. Verfügbar unter <https://www.fruehehilfen.de/service/publikationen/einzelansicht-publikationen/titel/fruehe-hilfen-fuer-familien-in-armutslagen-empfehlungen-beitrag-des-nzfh-beirats>, letzter Zugriff am 12.02.2024.

PSYCHOLOGISTS / PSYCHOTHERAPISTS FOR FUTURE E.V. (2021): Mit Kindern über die die Klimakrise reden. Verfügbar unter <https://www.psychologistsforfuture.org/wp-content/uploads/2022/08/Mit-Kindern-ueber-die-Klimakrise-reden.pdf>, letzter Zugriff am 23.02.2024.

RAVENS-SIEBERER, ULRIKE ET AL. (2020): Mental Health and Quality of Life in Children and Adolescents During the COVID-19 Pandemic Results of the COPSy study. In *Deutsches Ärzteblatt*, 117, S. 828 – 829. Verfügbar unter <https://www.aerzteblatt.de/int/archive/article/216878>, letzter Zugriff am 13.02.2024.

RAVENS-SIEBERER, ULRIKE; KAMAN, ANNE; DEVINE, JANINE & REISS, FRANZISKA (2023): Die COVID-19-Pandemie – Wie hat sie die Kinderpsyche beeinflusst? In *Monatsschrift Kinderheilkunde*, 171, S. 608 – 614. Verfügbar unter <https://link.springer.com/article/10.1007/s00112-023-01775-x>, letzter Zugriff am 13.02.2024.

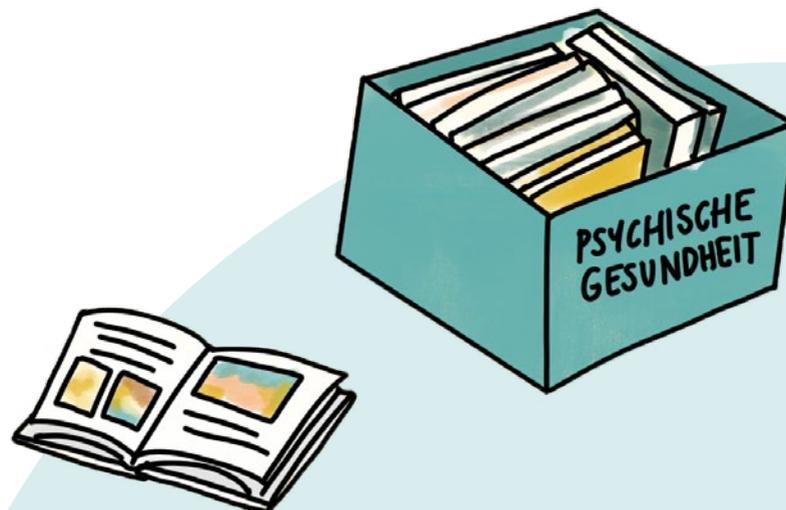
REISS, FRANZISKA ET AL. (2023): Epidemiologie seelischen Wohlbefindens von Kindern und Jugendlichen in Deutschland. Ergebnisse aus 3 Studien vor und während der COVID-19-Pandemie. In *Bundesgesundheitsblatt – Gesundheitsforschung – Gesundheitsschutz*, 66, S. 727 – 735. Verfügbar unter <https://link.springer.com/article/10.1007/s00103-023-03720-5>, letzter Zugriff am 13.02.2024.

RICHTER-KORNWEITZ, ANTJE & ALTGELD, THOMAS (2015): Gesunde Kita für Alle. Leitfaden zur Gesundheitsförderung im Setting Kindertagesstätte. Hannover: Unidruck.

RICHTER-KORNWEITZ, ANTJE (2020): Gesundheitsförderung in der Kita – eine Aufgabe für Politik, Wissenschaft und Fachpraxis, In Deutsches Jugendinstitut e. V. (Hrsg.): *Gesundheitsförderung in Kitas. Grundlagen für die kompetenzorientierte Weiterbildung*, Frankfurt am Main: Henrich Druck+Medien GmbH, S. 15 – 23.

TANGERDING, CHRISTINA (2017): Mit Kindern über Ängste sprechen. In *Don Bosco Magazin*. Verfügbar unter <https://www.donbosco-magazin.eu/Eltern/Familienleben/Mit-Kindern-ueber-Aengste-sprechen>, letzter Zugriff am 15.02.2024.

WUNDERER, SUSANNE (2024): Warum ist Mama traurig? Ein Vorlesebuch für Kinder mit einem psychisch erkrankten Elternteil, Frankfurt am Main: Mabuse-Verlag.



LIEBE ELTERN UND ERZIEHUNGSBERECHTIGTE,

wir möchten Sie darüber informieren, dass wir im Rahmen der »Bücherkiste Kinderseele im Blick« in den nächsten Wochen mit den Kindern Themen rund um die eigene Gefühlswelt behandeln werden (wie Selbstwertgefühl, den Umgang mit Sorgen und wie sie auf den Körper wirken können, psychische Erkrankungen und seelisches Wohlbefinden).

Wenn Ihre Kinder zu Hause darüber sprechen, hören Sie gerne offen zu und sprechen Sie uns oder die jeweiligen Kita-Fachkräfte bei Fragen an.

Sollten Sie weitergehende Hilfe benötigen, kann Ihnen Ihre Kita Angebote empfehlen und Informationen vermitteln.

In Bremen und Bremerhaven gibt es außerdem das Angebot der Regionalen Fachkräfte für psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen, welche aufklären, informieren und in entsprechende Hilfsangebote vermitteln können.

Mehr dazu hier: <https://www.gesundheit-nds-hb.de/projekte/regionale-fachkraefte-psychische-gesundheit-kinder-jugendliche/>



Ihr Team der Bremer Elternwerkstatt

Daniel Albrecht (daniel.albrecht@gesundheit-nds-hb.de)

Lea Oesterle (lea.oesterle@gesundheit-nds-hb.de)

EURE NOTIZEN

IMPRESSUM

GRAFIKEN/VISUALISIERUNG: Paula Föhr,
Föhr Agentur für nachhaltige Innovationskulturen

GESTALTUNG: koop-bremen.de

AUTOR:INNEN:

Daniel Albrecht

Lea Oesterle

Annika Holtvogt

Maimuna Sallah

Ikk gesund plus

HERAUSGEBERIN:

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

Schillerstraße 32

30169 Hannover

www.gesundheit-nds-hb.de

KONTAKT:

Daniel Albrecht

daniel.albrecht@gesundheit-nds-hb.de

0511 / 388 11 89 - 306

Lea Oesterle

lea.oesterle@gesundheit-nds-hb.de

0511 / 388 11 89 - 213

