

Dokumentation



Fachtagung

Seelisches und soziales Wohlbefinden in der Kita – Fachtagung des Netzwerks Gesunde Kita zum Thema psychosoziale Gesundheitsförderung in der Kita



Mittwoch, 24. September 2014

9:30 – 15:15 Uhr

im Begegnungszentrum Oskar Drewitz, Potsdam

Das seelische und soziale Wohlbefinden der Fachkräfte und Kinder in Kitas bildet eine zentrale Grundlage einer gesundheitsfördernden Kita. Hierbei spielen sowohl die Rahmenbedingungen in der Kita, die Erwartungen an das Personal aber auch die Anforderungen aus dem Privatleben eine prägende Rolle. Bewusste Strategien und eine wertschätzende und unterstützende Arbeitsorganisation innerhalb des Teams können dabei helfen, die vielfältigen Belastungen des Alltags auszugleichen. Das Einbeziehen von Elementen der Gesundheitsförderung in der Kita trägt damit zu einer gesundheitsfördernden Lebensweise bei. Die Fachtagung sollte Impulse setzen, um das seelische und soziale Wohlbefinden von Kindern und pädagogischen Fachkräften durch die Stärkung eigener Ressourcen zu unterstützen und zu fördern.

In der Fachtagung wurde geklärt, welche Aktivitäten eine gesunde und seelische Entwicklung bei Kindern fördern und wie Kitas Eltern zur Entwicklung des seelischen und sozialen Wohlbefindens ihrer Kinder einbeziehen können. Weiterhin wurde erläutert, welche Strukturen und Strategien die pädagogischen Fachkräfte in ihrem seelischen und sozialen Wohlbefinden unterstützen.

Inhaltsverzeichnis

1. Eröffnung & Begrüßung

Dr. Martina Münch, Ministerin für Bildung,
Jugend und Sport des Landes Brandenburg, Potsdam 3

2. Fachvorträge

2.1 „Ich fühle mich in meiner Kita wohl...“

Seelisches und soziales Wohlbefinden bei Kindern
Petra Wagner, ISTA/INA gGmbH, Fachstelle KINDERWELTEN für Vorurteilsbewusste
Bildung und Erziehung, Berlin 5

2.2 „Was fördert meine Resilienz?“

Ressourcen und Belastungen von pädagogischen Fachkräften in Kitas
Anke Blaschka, ZAGG – Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung
und Gesundheitswissenschaften GmbH, Berlin 6

3. Workshopergebnisse

3.1 Seelisches und soziales Wohlbefinden bei Kindern fördern

Susanne Borkowski, Kinderstärken e.V., Stendal 6

3.2 Betriebliche Gesundheitsförderung / Resilienzförderung für pädagogische Fachkräfte

Anke Blaschka, ZAGG – Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und
Gesundheitswissenschaften GmbH, Berlin 8

3.3 Elternbeteiligung zur seelischen Gesundheitsförderung von Kindern am Beispiel: Eltern-Programm Schatzsuche

Katharina Ehmann, Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG) e.V.,
Hamburg 9

4. Fachvortrag

Selbstfürsorge und Achtsamkeit bei pädagogischen Fachkräften in der Kita

Dr. Iris Schiek, Gesundheit Berlin-Brandenburg, Potsdam 10

5. Schlusswort / Ausblick

Stefan Pospiech, Gesundheit Berlin-Brandenburg, Berlin 10



::: 1. Eröffnung & Begrüßung

Dr. Martina Münch, Ministerin für Bildung, Jugend und Sport des Landes Brandenburg, Potsdam



Sehr geehrter Herr Pospiech,
sehr geehrte Frau Lang,
sehr geehrte Erzieherinnen und Erzieher,

ich freue mich, Sie alle zur Fachtagung „Seelisches und soziales Wohlbefinden in der Kita“ zu begrüßen.

Das Netzwerk Gesunde Kita leistet schon seit Jahren eine erfolgreiche Arbeit und bietet Fachkräften im Kitabereich eine wichtige Plattform für den fachlichen Austausch zum Thema gesundes Aufwachsen in der Kita.

Für dieses Engagement steht auch diese Tagung. Ich freue mich besonders, dass es dabei um alle Beteiligten geht – um die Kinder ebenso wie um die Erzieherinnen und Erzieher und um die Eltern.

Wir alle wissen: Gesundheit bedeutet viel mehr als nicht krank zu sein und schließt unser körperliches, seelisches und geistiges Wohlbefinden mit ein. Und nicht nur das. Auch das soziale Wohlbefinden gehört dazu – das heißt Lebensqualität und die Möglichkeiten gesellschaftlicher Teilhabe. UNICEF fragt darüber hinaus nach der Selbsteinschätzung der Kinder zum eigenen Wohlbefinden. Und das ist natürlich der erste Schritt – die Kinder zu fragen, wie es ihnen geht und wie sie ihre Situation erleben.

Nach der bekannten KiGGS-Studie zur Kindergesundheit in Deutschland zeigen 21,9 % der untersuchten Kinder und Jugendlichen psychische Auffälligkeiten, darunter mehr Jungen als Mädchen. Aber auch Belastungen und Konflikte in der Familie, Stress in der Schule, ungesunde Ernährung und mangelnde Bewegung sind Themen, die viele Kinder und Familien betreffen und die sich zwangsläufig auch in der Kita wiederfinden. Deshalb schließen Bildungsprozesse in der Kita immer die Themen Gesundheit und Wohlbefinden der Kinder ein.

Kita muss ein Ort sein, an dem die Ressourcen der Kinder für ihre körperliche, geistige und seelische Gesundheit gefördert werden und zugleich auch die soziale Entwicklung. Alle diese Bereiche gehören zusammen, denn im Mittelpunkt steht jedes einzelne Kind mit seinen Potenzialen und mit seinen Wünschen, seinen Interessen und Bedürfnissen.

Die Erzieherinnen und Erzieher übernehmen dabei die bedeutende Rolle, mit dem Blick auf jedes einzelne Kind seine Vorlieben, Stärken und Unterstützungsbedarfe zu erkennen und ihm Beziehung und Anregung anzubieten. Sie sorgen mit ihrer täglichen Arbeit dafür, dass jedes Kind angenommen wird, sich wohlfühlen kann, gehört wird und sich als selbstwirksam erleben kann.

Das gelingt am besten, wenn auch das Wohlbefinden der Fachkräfte in den Blick genommen wird und die Eltern als Partner einbezogen werden.

Das Netzwerk Gesunde Kita setzt sich dafür ein, den Trägern und Fachkräften Anregungen zu geben, alltagstaugliche, anschauliche Praxisbeispiele vorzustellen und vielfältige Möglichkeiten zu schaffen, zu diesen Fragen in Austausch zu treten. Dafür möchte ich Ihnen herzlich danken!

Die Kinder sind das Beste, was wir haben. Wir wollen, dass alle Kinder in unserem Land gesund und glücklich aufwachsen können.

Dazu gehört, dass Kinder lernen, selbst zu sagen, was ihnen gefällt, was ihnen fehlt, was sie verändern möchten und wie sie das tun können. Das sehen Kinder selbst auch so: Eine Gruppe von deutschen Kindern hat – gestützt auf Aussagen von 1.700 Kindern – für den UN-Kinderrechtsausschuss einen Bericht ausgearbeitet, in dessen Kern es darum ging, welche Kinderrechte ihnen besonders wichtig sind.

Quer durch alle Themen, die dort benannt wurden, zogen sich folgende Aussagen: Dass Kinder „das Recht haben, ihre Meinung zu sagen und gehört zu werden“ und „dass ihre Meinung berücksichtigt wird“. Und das trifft ja im Übrigen nicht nur für Kinder, sondern auch für uns Erwachsene zu.

Auch im Kita-Gesetz und in den Grundsätzen elementarer Bildung werden deshalb nicht nur die Entwicklung der körperlichen, geistigen und seelischen Kräfte und eine gesunde Ernährung und Versorgung als zentrale Aufgaben der Kindertagesbetreuung beschrieben, sondern ebenso eine alters- und entwicklungsgerechte Beteiligung der Kinder an den Entscheidungen, die sie betreffen.

Auch ein Beteiligungs- und Diskussionsforum für die Erwachsenen ist rechtlich verankert: der Kindertagesstättenausschuss, in dem Trägervertreter, Elternvertreter und Vertreter des Kita-Teams gemeinsam beraten und beschließen. Dies könnte sicher auch ein Ort sein, an dem gemeinsam überlegt wird, wie man nicht nur Vorhaben zu einer gesunden Ernährung und Bewegung in den Kitas unterstützen, sondern auch Ideen zur Stärkung des seelischen und sozialen Wohlbefindens der Kinder und Fachkräfte entwickeln und umsetzen kann.

Ich finde es sehr ermutigend, dass wir in Brandenburg einen breiten politischen Konsens haben für eine Stärkung und Qualitätsentwicklung in der Kindertagesbetreuung. Ich bin zuversichtlich, dass es uns im Land Brandenburg auch weiterhin gelingt, die Rahmenbedingungen für den Kita-Bereich weiter zu verbessern.

Für heute wünsche ich Ihnen eine erfolgreiche Tagung, konstruktive Diskussionen und wichtige Impulse für Ihre Arbeit für eine gesunde Kita.



Dr. Martina Münch

::: 2. Fachvorträge

2.1 „Ich fühle mich in meiner Kita wohl...“

Seelisches und soziales Wohlbefinden bei Kindern

Petra Wagner, ISTA/INA gGmbH, Fachstelle KINDERWELTEN für Vorurteilsbewusste Bildung und Erziehung, Berlin

Petra Wagner thematisierte das seelische und soziale Wohlbefinden von Kindern: Sie definierte den Begriff, zeigte den Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Lernen auf und gab einen Überblick zu aktuellen Studien in Deutschland. Wagner widmete sich der Frage, wie sich Identität und Zugehörigkeit auf das Wohlbefinden auswirken und hob hervor, dass Abwertung und Vorurteile negativ auf das Selbstbild und damit auch auf das Wohlbefinden wirken. Werden Kinder hingegen integriert, fühlen sie sich angenommen und das Lernen fällt ihnen leichter. Diese Zugehörigkeit wird unter anderem durch das Prinzip des positiven Widerspiegels erreicht: jedes Kind soll sich in der Kita wiederfinden können. Das kann mit Hilfe einfacher Projekte und Spielmaterialien umgesetzt werden.

Alle Beispiele dafür und weitere Informationen finden Sie in der Präsentation unter: www.gesunde-kita.net/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/Netzwerk_Gesunde_Kita/Wagner_Petra.pdf



2.2 „Was fördert meine Resilienz?“

Ressourcen und Belastungen von pädagogischen Fachkräften in Kitas

Anke Blaschka, ZAGG – Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften GmbH, Berlin

Anke Blaschka informierte in ihrem Vortrag über die gesundheitliche Situation von Erzieherinnen und Erziehern. Sie machte darauf aufmerksam, dass die psychische Beanspruchung stetig zunimmt und gerade Erzieherinnen und Erzieher überdurchschnittlich häufig von psychischen Belastungen betroffen sind. Es gibt zahlreiche Faktoren auf Kita-Ebene, welche die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Zufriedenheit der Mitarbeiter/innen maßgeblich beeinflussen und die vor Ort gestaltbar sind. Das unterstreicht Anke Blaschka anhand von Projektevaluationsergebnissen, diese zeigen, dass sich eine Kombination von verhältnisorientierter und verhaltensbezogener Gesundheitsförderung in der Kita lohnt. Ein gutes Arbeitsklima, Freude an der Arbeit, Bewegung und Akzeptanz können vor Stress schützen. Ebenfalls ist es wichtig, die Resilienz (psychische Widerstandsfähigkeit) eines Menschen zu fördern, um Stresserlebnisse zu reduzieren und gestärkt aus Krisen hervorzugehen, so Blaschka.



Wenn Sie mehr darüber erfahren wollen, wie Sie Ihre Resilienz fördern und sich vor Stress und Krankheit schützen können, dann klicken Sie hier für den vollständigen Vortrag: www.gesunde-kita.net/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/Netzwerk_Gesunde_Kita/Blaschka_Resilienz.pdf

::: 3. Workshopergebnisse

3.1 Seelisches und soziales Wohlbefinden bei Kindern fördern

Susanne Borkowski, Kinderstärken e.V., Stendal

Susanne Borkowski leitete den Workshop mit einer Präsentation zum Thema psychosoziale Gesundheit ein. Sie berichtete unter anderem darüber, welche Auswirkungen die soziale Lage auf verschiedene Lebensbereiche hat, welche Faktoren die Gesundheit beeinflussen und wie die psychosoziale Gesundheit in der Kita gefördert werden kann. Alle weiteren Infos finden sie hier: www.gesunde-kita.net/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/Netzwerk_Gesunde_Kita/Borkowski_Susanne_Kompatibilitaetsmodus_.pdf



Die Teilnehmenden des Workshops hatten die Aufgabe einen Ressourcenbaum zu gestalten. Im Mittelpunkt stand dabei, die Ressourcen der Kinder zu erkennen und diese zu fördern. Zunächst ist dabei die „Brille“ entscheidend, mit der Kinder betrachtet werden: der Fokus sollte sich auf ihre Ressourcen und weniger auf ihre Probleme richten. Für die Ressourcen stehen die Früchte des Baums, für wahrgenommene Probleme steht herabgefallenes Laub und für Möglichkeiten den Baum zu pflegen und zu helfen, stehen Dünger und Wasser.

Die Teilnehmenden machten deutlich, dass der ganzheitliche Blick auf das Familien- und Kitasystem entscheidend ist, denn die psychosoziale Gesundheit der Kinder ist von dem Wohlbefinden aller Beteiligten, vor allem aber der Erzieher/innen und der Eltern, abhängig. Die Workshopgruppe fokussierte sich vorrangig auf die Ressourcen und hat insgesamt mehr grüne Blätter (Ressourcen) als gelbe Blätter (Defizite) gefunden.

Im Folgenden werden die Ergebnisse der Diskussion symbolisch als Früchte des Baums (Ressourcen), Dünger/Wasser (Möglichkeiten den Baum zu pflegen und zu helfen) sowie als Laub des Ressourcenbaums (wahrgenommene Probleme) dargestellt.

**Welche Früchte trägt der Baum?
Welche Ressourcen nehme ich bei
Familien / Kindern wahr?**

Grün / Blätter (Ressourcen)

- Finanzielle Mittel / ökonomische
Bereitwilligkeit
- Vielfalt
- Regeln / Grenzsetzung
- Interesse am Kind
- Intakte Familie
- Motivierte Eltern
- Engagement der Eltern
- Kinder sind für Kinder da
- Bildungsbewusstsein der Eltern
- Jedes Kind hat Stärken
- Mobilität
- Inhaltliche Neugier
- Wertschätzung der Kinder von den
Eltern
- Sicheres, stabiles, vertrauensvolles
Vorbild
- Spontanität, Ehrlichkeit, Kreativität
- Soziales Miteinander unter den
Eltern
- Eltern unterstützen die Freundschaft
der Kinder
- Naturverbundenheit
- Geschwisterkinder
- Wertschätzung der pädagogischen
Arbeit
- Aktive Zusammenarbeit zwischen
Eltern und Kita
- Zeitmanagement der Eltern
- Das funktionierende Netzwerk der
Familien

**Wie kann der Baum (gesund) gepflegt
werden? Wer oder was hilft bereits?**

Blau / Wasser / Dünger (Maßnahmen)

- Workshop für Eltern
- Übergänge gestalten
- Langfristige Ziele für das Kind, um
Alltag stressfrei zu gestalten
- Transparenz der pädagogischen
Arbeit
- Soziale Kooperation der Familie
- Vertrauensvolle Zusammenarbeit
- Konsens finden
- Offenheit, neue Wege gehen
- Willkommenskultur
- Weiterbildung / Schulung des
Personals
- Verbesserte Zusammenarbeit mit
Träger
- Haltung der Eltern
- Haltung der Erzieher/innen
- Gespräche in einer ruhigen
Atmosphäre
- Beziehungen aufbauen
Elternarbeit / Partizipation
- Veränderungen der institutionellen
Rahmenbedingungen / Personal-
schlüssel
- Elternberater/innen &
Begleiter/innen
- Vernetzung aller an Bildung
beteiligten
- Hilfsangebote & Beratungsstellen

**Woran krankt der Baum? Was liegt am
Boden? Was sind die aktuellen
Probleme der Familie?**

Gelb / Erde / Laub (Probleme)

- Überlastung / Stress der Eltern und
Erzieher/innen
- Sehr hohe Leistungsansprüche /
Leistungsdruck
- Geringer Personalschlüssel
- Finanzielle Probleme – z. B.
Mittagessen
- Finanzierung von Mittagessen)
- Bewertung
- Ohnmacht / Unwissenheit
- Unzuverlässigkeit
- Fehlendes Vertrauen
- Berufliche Belastung -fehlende
Eltern-Kind-Zeit
- Fehlendes Interesse an der
Bildungsarbeit
(spätes Bringen in die Kita)
- Sprachliche Barrieren
- Kinder haben einen vollen
Terminkalender
- Fehlendes Bewusstsein für
Gesundheitsvorsorge (z. B.
Zahnpflege)
- Eltern haben / nehmen sich wenig
Zeit für Kinder
- Arbeitslosigkeit / Perspektivlosigkeit /
Motivationslosigkeit
- Zukunftsängste
- Fehlende Empathie für Gefühle der
Kinder
- Verunsicherung der Eltern durch
vielfältige Erziehungskonzepte
- Trennungsstress für das Kind
(alleinerziehend)

3.2 Betriebliche Gesundheitsförderung / Resilienzförderung für pädagogische Fachkräfte

Anke Blaschka, ZAGG – Zentrum für angewandte Gesundheitsförderung und Gesundheitswissenschaften GmbH, Berlin



Mit dem Ziel, im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung nicht nur sich selbst, sondern auch das Team und die Kita zu stärken, stellte Anke Blaschka in ihrem Workshop unterschiedliche Resilienzfaktoren vor. Die Resilienzförderung beschäftigt sich mit folgenden Fragen:

Was hält Kinder gesund? Was erhält Erzieherinnen und Erzieher gesund? Was ist wichtig, um gesund zu bleiben? Was hat in Krisenzeiten geholfen? Was zeichnet mich aus? Was sind meine Stärken? Wie kann ich genau diese im Berufsalltag nutzen? Welche (resilienten) Ziele setze ich mir?

Ideen aus dem Workshop

Was zeichnet Resilienz aus?

- Optimismus / optimistische Grundhaltung (auch an „Kleinigkeiten“ erfreuen, positives Sehen, Glas halb voll sehen, anstatt halb leer, hilfreiche Sicht auf das Leben, stärkenorientierter Blick)
- Sinn (es lohnt sich)
- Rituale schaffen und anwenden
- Selbstwert / Stärkenbewusstsein
- Grenzen setzen / Nein – Sagen
- Wissen was tut mir gut & MACHEN
- Haltung – „es wird kommen wie es soll“
- Positives Selbstbild
- Sichere Bindung

Resilienzfaktoren, mit deren Hilfe eine höhere Widerstandsfähigkeit im Berufsalltag umsetzbar ist:

- Akzeptanz (für mich und andere)
- Selbstwert
- Selbstwirksamkeit (ich kann was bewegen, ich kann was gestalten)
- Soziale Beziehungen (Familie, Freunde, Kolleg/innen)
- Mit Stress umgehen und selbst regulieren
- Wissen was mir gut tut
- Bewegung die uns gut tut (auch kleine Alltagsbewegungen → Treppe statt Fahrstuhl, Joggen, Fahrradfahren) → Bewegung baut Stress ab
- Lösungsorientiertes Denken (Idee haben, wie kann es weiter gehen, wenn es in schwierigen Situationen mal brennt)
- Begeben Sie sich auf den Weg der Resilienz („Road to Resilience“), stärken sie sich selbst und geben sie das wieder in Ihre Teams → über die eigene Stärkung in die Teamstärkung, in die Kitastärkung kommen

Appell an die Fachkräfte: Stärken Sie sich selbst und geben Sie das ins Team!

3.3 Elternbeteiligung zur seelischen Gesundheitsförderung von Kindern am Beispiel: Eltern-Programm Schatzsuche

Katharina Ehmann, Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung (HAG) e.V., Hamburg

In diesem Workshop stand die Frage im Mittelpunkt, wie seelisches Wohlbefinden der Kinder über die Eltern gefördert werden kann? Dafür wurde von Katharina Ehmann das Elternprojekt Schatzsuche vorgestellt.

Das Projekt setzt sich zum Ziel, das seelische Wohlbefinden von Kindern zu fördern, durch Förderung von Stärken und Schutzfaktoren präventiv zu wirken sowie Gesundheitschancen von sozial Benachteiligten zu fördern. Um das Eltern-Programm umzusetzen, besuchen die Erzieherinnen und Erzieher zunächst eine Fortbildung mit sechs Einheiten. Im Fokus steht dabei, Eltern für die Stärken ihrer Kinder zu sensibilisieren. Die Fortbildung für pädagogische Fachkräfte behandelt Themen wie Kommunikation und gelingende Zusammenarbeit mit Eltern, aber auch die konkrete Umsetzung des Programms. Das Eltern-Programm wird mit alltagsnahen Materialien umgesetzt: Eine Schatzkiste mit anschaulichen Bildern, welche Stimmungen und Gefühle der Eltern abbilden. Durch das Programm sollen die Schätze der Kinder in den Blick genommen



werden: Was sind die Ressourcen und Schätze, die in meinem Kind liegen? Wie kann ich Schutzfaktoren für mein Kind schaffen? Die Schatzsuche schafft außerdem einen Rahmen für Austausch unter Eltern und ist auch damit ein niedrigschwelliges Angebot: Alle Eltern sollen trotz sprachlicher und kultureller Unterschiede oder Lese-/Schreib-/Lernschwächen, durch Bildsprache erreicht werden. Das seelische Wohlbefinden der Kinder soll über die Eltern gefördert werden, deshalb sind die Erzieherinnen und Erzieher Zielgruppe, da sie tagtäglich mit Kindern UND Eltern arbeiten.

Hier finden Sie weitere Informationen zu dem Programm Schatzsuche: www.gesunde-kita.net/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/Netzwerk_Gesunde_Kita/Ehmann_Katharina.pdf

Diskussionen im Workshop:

Die teilnehmenden Fachkräfte wurden dazu befragt, **welche Kriterien ihrer Erfahrung nach erfolgreich für eine gute Erreichbarkeit der Eltern sind**. Die zusammengetragenen Informationen lauten folgendermaßen:

- Haltung „Augenhöhe“
- Transparenz der pädagogischen Arbeit
- Keine „Scheinkooperation“
- Partizipation
- Zeitmanagement / organisieren von Terminen
- Verständnis
- Möglichkeiten zum Austausch
- Wohlfühlen
- Gemeinsame Aktivitäten
- Vier-Augen-Gespräche
- Zeiträume für Austausch schaffen
- Informationen über die Kita bereitstellen
- Interesse für die Sorgen
- Kind im Mittelpunkt
- Offen und ehrlich
- Interessen der Eltern

Welche Formen der Zusammenarbeit und Kommunikation mit Eltern gibt es in Ihren Einrichtungen?

- Themenabende
 - Projekte
 - Konzeptionsarbeit
 - Elterncafé
 - Tür- und Angelgespräche
- Vorlesen
- Elternvertretung
- Entwicklungsgespräche
- Gemeinsame Feste
- Arbeitseinsätze Eltern
- Kommunikation „Aushänge“
- Aufnahmegespräche
- Elternzeitung
- Ausflüge, die mit Eltern gestaltet / durchgeführt werden
- Elternberatung / Weitervermittlung
- Arbeitsstelle der Eltern besuchen
- Kummerkasten
- Eingewöhnung
- Elternfragebögen
- Babytreff
- Infotafel / Schwarzes Brett

::: 4. Fachvortrag

Selbstfürsorge und Achtsamkeit bei pädagogischen Fachkräften in der Kita

Dr. Iris Schiek, Gesundheit Berlin-Brandenburg, Potsdam



Der Vortrag von Dr. Iris Schiek behandelte im Schwerpunkt, wie das Wohlbefinden von pädagogischen Fachkräften gestärkt werden kann. Ständig steigende Belastungen im Arbeits- und Privatleben führen immer häufiger zu Überlastung. Gerade Personen die im Gesundheits- und Sozialwesen arbeiten, sind einem immensen Druck ausgesetzt und leiden besonders oft unter psychischen und stressbedingten Krankheiten. Damit diese Erkrankungen erst gar nicht entstehen, präsentierte Iris Schiek das Thema Selbstfürsorge und Achtsamkeit. Selbstfürsorge umfasst viele Punkte – so ist es beispielsweise wichtig eigene Bedürf-

nisse wahrzunehmen und sich selbst Wertschätzung entgegenzubringen. Das persönliche Wohlergehen kann weiterhin durch das Empfinden von Genuss und Dankbarkeit, Entspannung und vor allem Achtsamkeit verbessert werden. Achtsamkeit bedeutet im gegenwärtigen Moment zu leben und diesen anzunehmen und zu genießen.

Detaillierte Informationen, sowie Beispiele und Anleitungen zur Steigerung des Wohlergehens pädagogischer Fachkräfte finden Sie in der kompletten Präsentation: www.gesunde-kita.net/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/Netzwerk_Gesunde_Kita/15-02-05_Schiek_Iris.pdf

::: 5. Schlusswort

Stefan Pospiech, Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V., Berlin

Es war uns eine Freude diese Fachtagung vorzubereiten und wir danken für die rege Teilnahme und die positiven Rückmeldungen. Wir hoffen, dass alle Teilnehmenden viel neues Wissen mit nach Hause nehmen konnten und dieses praktisch im Kita-Alltag umsetzen können. Auf die Fachtagung aufbauend werden 2015 Transfertage in zwei verschiedenen Kitas zu derselben Thematik stattfinden. Alle weiteren Informationen dazu finden Sie hier: www.gesunde-kita.net/Transfertage-Foerderung-der-psycho-sozialen-Gesundheit-in-Kinderta.1788.o.html. Natürlich werden wir das Themenfeld im Blick behalten und Sie weiterhin darüber und über andere wichtige Schwerpunkte informieren.

Ansprechpartner:

Gesundheit Berlin-Brandenburg
Koordinierungsstelle Netzwerk Gesunde Kita
 Behlertstraße, 3a | Haus H1
 14467 Potsdam
 Tel: 0331/88762012
 Fax: 0331/88762069
 E-Mail: lang@gesundheitbb.de
www.gesunde-kita.net



Gesundheit
 Berlin-Brandenburg e.V.
 Arbeitsgemeinschaft
 für Gesundheitsförderung

**Impressum:**

Herausgeber:
 Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
 Friedrichstraße 231, 10969 Berlin

Die Inhalte sind urheberrechtlich geschützt. Unerlaubte Vervielfältigung ist nicht gestattet.

Redaktion:

Stefan Pospiech (V.i.S.d.P.),
 Jennifer Dirks, Maria Lang, Lena Lau, Lisa Wiedemann

Bilder:

Lena Lau, Susanne Müller (Gesundheit Berlin-Brandenburg e.V.)
 Seite 2: © dip / Fotolia

Stand der Veröffentlichung: Dezember 2015



Gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie