



**Das Projekt „Starke Kita“:
Gesundheitslotsen als Multiplikatoren in der Lebenswelt –
ein Beispiel guter Praxis**

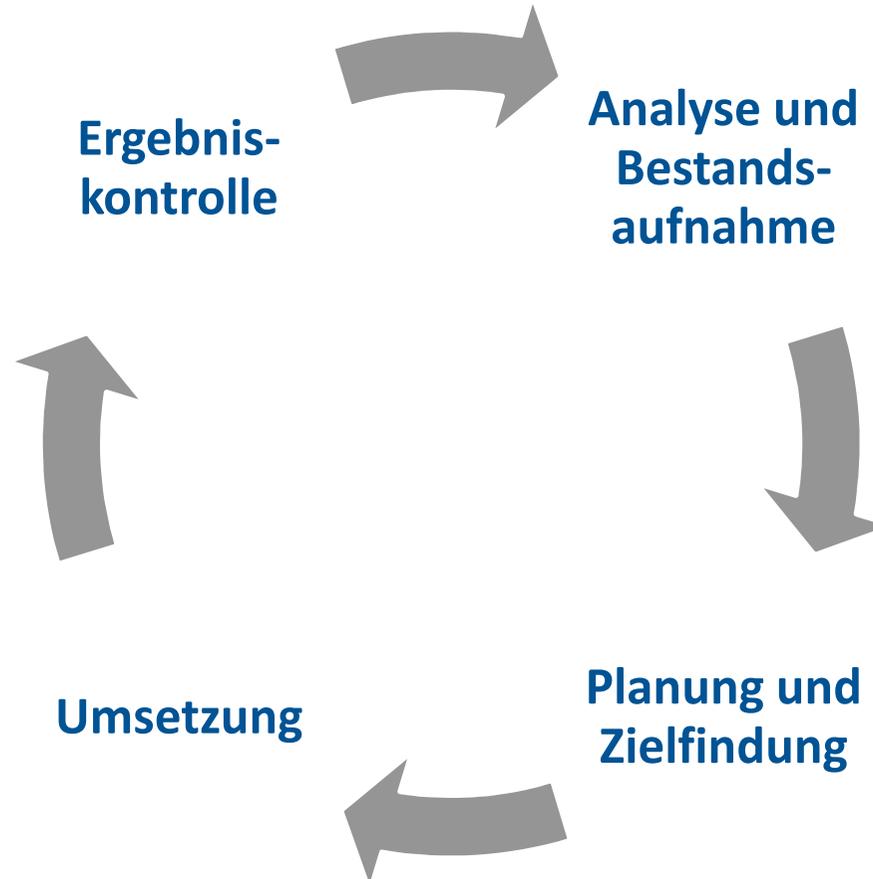
**Stefan Lang,
KörperManagement® KG, Bad Homburg v.d.H.**

Leitmotiv und Ziele

- **Setting Konzept**, das die komplette Lebenswelt Kita umfasst
- **Leitmotiv**: bspw. „Kita in Bewegung“
- **Zielgruppe**: Kinder, deren Familien und Mitarbeiter
- **Ziele (beispielhaft)**:
 - Stressbelastung bei Mitarbeitern und Kinder reduzieren, Ressourcen stärken
 - motorische Fähigkeiten fördern, Bewegungsmangel abbauen
 - gesundes Ernährungsverhalten stärken
 - Gesundheitsförderung als Qualitätsmerkmal verankern
 - nachhaltige gesundheitsförderliche Strukturen in der Lebenswelt Kita schaffen

Konzept Starke Kita

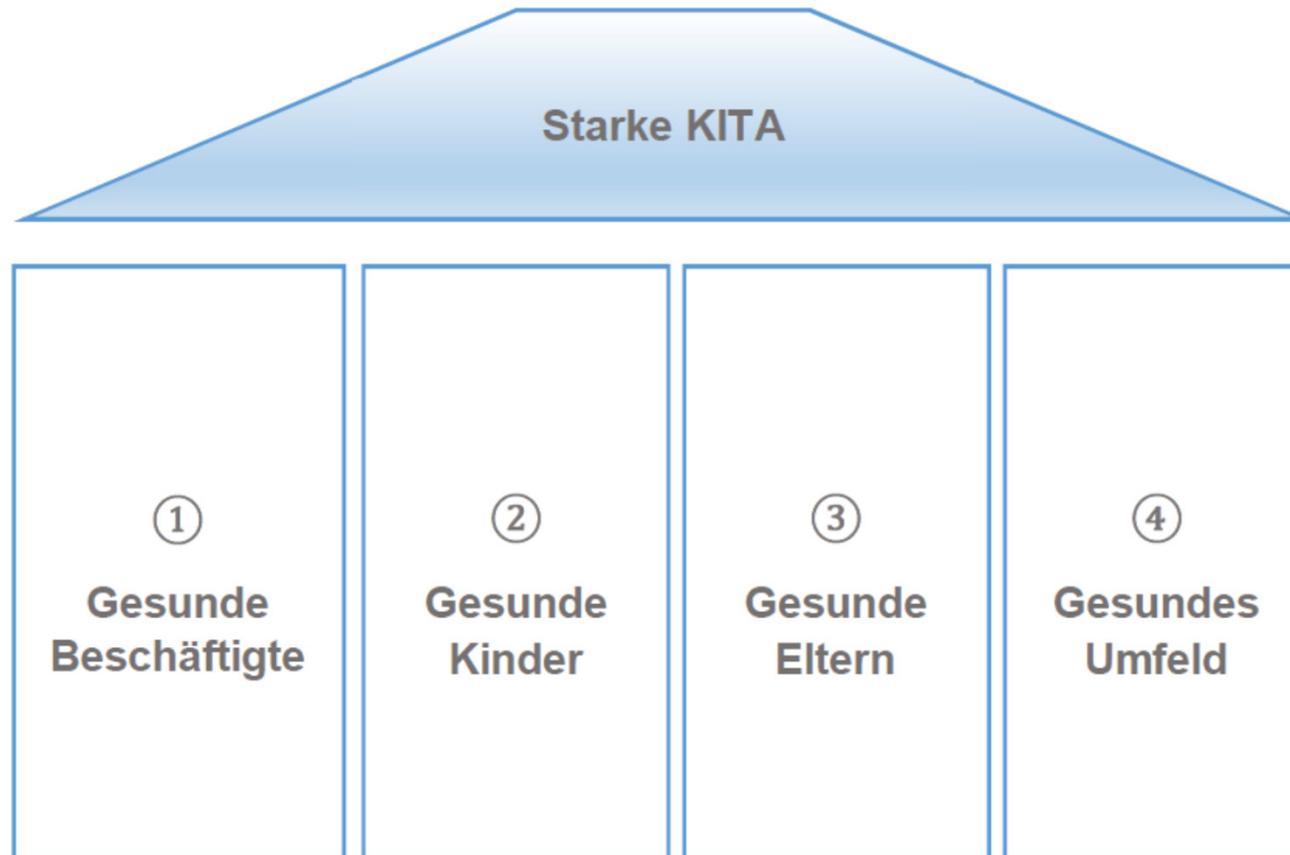
Gesundheit als Management-Prozess:



 nachhaltige, strukturelle Veränderung!

Konzept Starke Kita

Verhalten + Verhältnisse

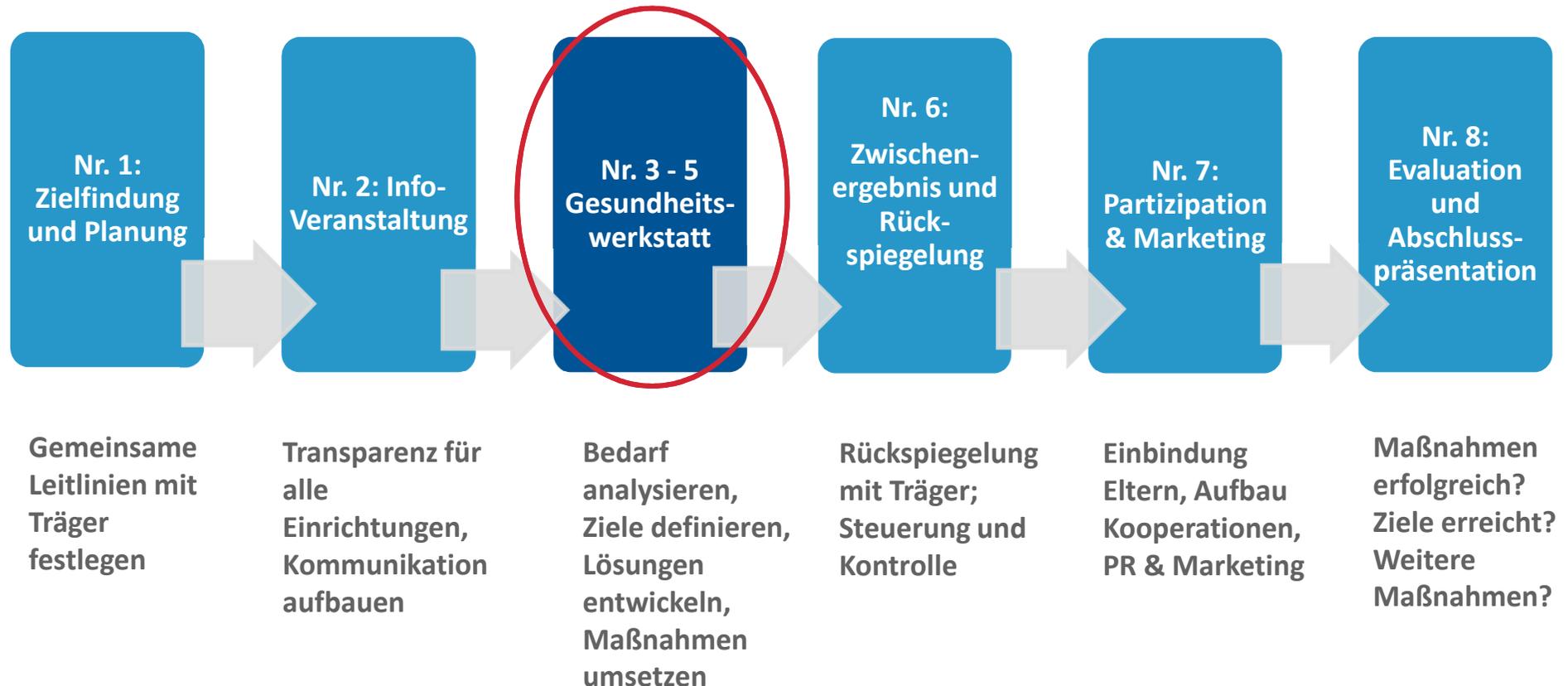


Organisatorische Umwelt (Struktur, Tagesablauf, Organisation)

individuelles Verhalten (Ernährungs- und Bewegungsgewohnheiten, Umgang mit Belastungssituationen)

Starke Kita – Gesamtprozess im Überblick

**Gesunde Lebenswelt KiTa nach § 20a SGB V
- ein beispielhafter Projektablauf:**



Starke Kita – Gesamtprozess (Auszug)



zu Nr. 3: GesundheitsDIALOG I: partizipativ besetzter Steuerungskreis, Analyse der kitaspezifischen Belastungen und Ressourcen der Zielgruppe

zu Nr. 4: GesundheitsDIALOG II: Ableitung von Lösungen, Maßnahmenplan entwickeln, Inhalte für Qualifizierung der Multiplikatoren (Gesundheitslotsen) definieren

zu Nr. 5: Maßnahmen bedarfsgerecht umsetzen, z.B.:

- 5.1 Leitungsebene: Workshop für Führungskräfte, Vorbild- und Vermittlungsfunktion für Kinder begründen und stärken
- 5.2 Mitarbeiterebene: Aktiv-Workshop je Haus für Mitarbeiter, dadurch Multiplikatoren gewinnen
- 5.3 **Multiplikatorenschulung:** Ausbildung von **Gesundheitslotsen**, z.B. zur Entwicklung eines nachhaltigen, qualitätsgesicherten Bewegungskonzeptes für die Zielgruppe

Starke Kita – Gesundheitslotsen



zu Nr. 5: Ausbildung von Gesundheitslotsen als Multiplikatoren in der Lebenswelt KiTa
z.B. in den Bereichen

- **Bewegung &**
- **Ernährung**

„Durch das Aus- und Weiterbildungskonzept werden zu den jeweiligen Fokusthemen KiTa-Mitarbeiter als Gesundheitslotsen qualifiziert. Nach erfolgter Qualifizierung können mit Hilfe der Gesundheitslotsen in den Kitas eigenständige Gesundheitsprojekte initiiert und durchgeführt werden. Die internen Experten sorgen für eine nachhaltige strukturelle Verankerung der aufgebauten Gesundheitskompetenzen. Der übergeordnete GesundheitsDIALOG steuert und koordiniert die Aktivitäten einrichtungsübergreifend.“

Starke Kita – Gesundheitslotsen



Aufgaben der Gesundheitslotsen:

- Fachlicher (zentraler) **Ansprechpartner** zu den Fokusthemen (Bewegung, Ernährung, Stressreduktion...) für Träger, Mitarbeiter, Kinder und Eltern
- Einheitliche und verbindliche **konzeptionelle Standards** in den Bereichen Bewegung, Ernährung
- Kontinuierliche analytische **Bedarfsableitung**
- Identifizierung, Initiierung und **fachliche Begleitung** von Gesundheitsprojekten in den Kitas
- **Vernetzung** interner und externer Strukturen zu den Fokusthemen
- Unterstützung der **Früherkennung** von möglichen gesundheitlichen Entwicklungsstörungen
- Entwicklung und **Ausbau der Gesundheitskompetenz** der Mitarbeiter, Kinder und Eltern
- ...

Starke Kita – Beispiel Ernährungslotsen

Ernährungslotsen

▶ Esserziehung/ **Essverhalten**

▶ Ernährungserziehung/ **Wissensvermittlung**

▶ Küchenfertigkeiten/ Zubereitungs-**Können**

▶ Geeignete Maßnahmenplanung

Beispiel: Süßes Frühstück

Verhalten

Gemeinsam frühstücken
Obstalternativen
kennenlernen



Wissen

Versteckte Zucker
entdecken
Auswirkungen verstehen



Können

Obst als Snack
zubereiten
Eis selbst produzieren

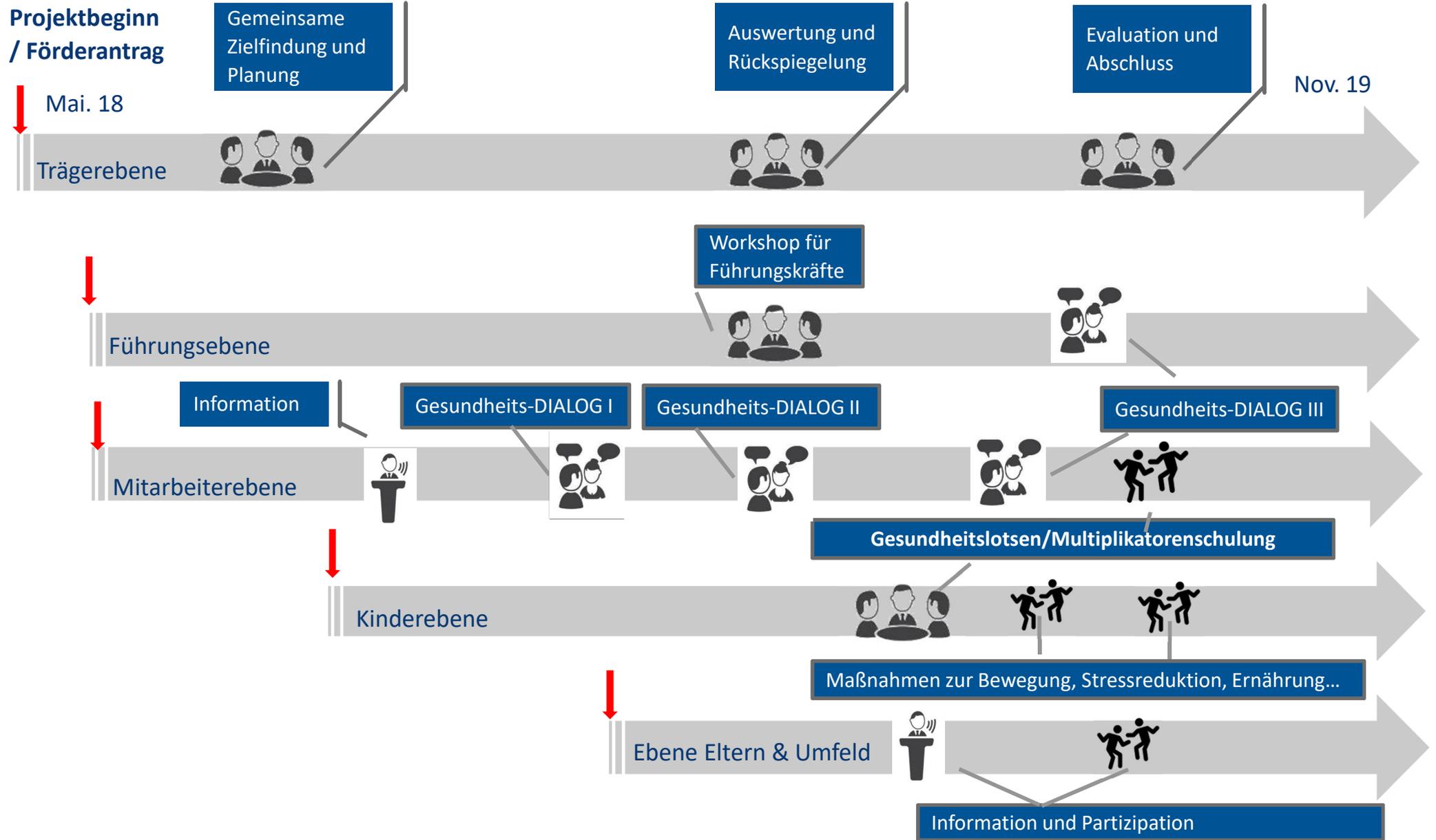


Maßnahmen

Workshops
Informations-
veranstaltung



Zeitplan/ Überblick



Starke Kita – Worauf kommt es an?

Erfolgsfaktoren:

- ✓ Ressourcen (Zeit, Geld) offen thematisieren und realistisch planen
- ✓ Gesundheit strukturell verankern (siehe „Management“-Prozess)
- ✓ Gesundheit als Führungsaufgabe verstehen
- ✓ Mitarbeiter, Kinder und Eltern aktiv in den Prozess einbinden (Kommunikation!)
- ✓ Ziele definieren
- ✓ Bedarf analysieren und objektivieren
- ✓ Gesundheit „erlebbar/spürbar“ machen (Begeisterung!)
- ✓ Einzigartigkeit statt Kopie und „do it yourself“ (Identifikation!)
- ✓ Externe Unterstützung, professionelle Begleitung

Wir freuen uns auf den Dialog mit Ihnen!



KörperManagement®
Ihr Körper. Ihr Kapital.

KörperManagement® KG

Alexander Gimbel & Stefan Lang

Horexstr. 3

61352 Bad Homburg v.d.H.

E-Mail: info@koerpermanagement.com

Web: www.koerpermanagement.com

Fon: +49 (0) 6172 9210240



Schrattenecker
Gesundheits-
Management

Schrattenecker GmbH

Christine Breitbach

Mörikestr. 63

71711 Steinheim, Großraum Stuttgart

Web: www.schrattenecker.com



DR. AMBROSIUS

STUDIO FÜR
ERNÄHRUNGSBERATUNG

Dr. Ambrosius – Studio für Ernährungsberatung

Sonnenberger Straße 100

65193 Wiesbaden

Web: www.dr-ambrosius.de