

Presseinfo

Achtsame Vorschulkids: spielerisches Gesundheitsprojekt begeistert an Rostocker KiTas

Neu-Isenburg, 27.01.2025 – Gesundheitsbewusstsein und Vorschulkids, das geht nicht? Das geht sehr wohl, wie die Aktion „Achtsamkeit für Kinder im Vorschulalter“ in 2024 wieder erfolgreich gezeigt hat. Allein im vergangenen Jahr nahmen insgesamt zehn Rostocker KiTas an dem tollen Projekt teil, das neben Entspannung nun auch den Bereich achtsame Ernährung umfasst. In 2025 geht es weiter.

Angefangen hat alles 2019: Die Diplom-Pädagogin, Entspannungs- und Achtsamkeitstrainerin Antje Röttger-Kiesendahl und der Leiter der Gesundheitsförderung der Salus BKK, Holger Tietz, entwickelten das gemeinsame Vorgängerprojekt „Entspannung für Kinder im Vorschulalter“. Hintergrund für die Idee des Projektes war die sich wandelnde Lebenssituation von Kindern und Jugendlichen in den vergangenen Jahrzehnten. „Reizüberflutung, Hektik und Unruhe belasten längst nicht mehr nur die erwachsene Bevölkerung, sondern führen immer häufiger auch zu Bedarf an psychotherapeutischer Unterstützung bei Kindern und Jugendlichen. Frau Röttger-Kiesendahl und uns war es wichtig, hier ein Projekt zu schaffen, das dort präventiv schon in jungen Jahren ansetzt“, berichtet Holger Tietz. Von 2020 bis 2023 wurde also dieses für KiTas kostenfreie Projekt angeboten und dankbar angenommen. 2023 steckten die beiden Experten des Projekts die Köpfe erneut zusammen und entwickelten es mit Blick auf 2024 weiter.

2024: „Achtsamkeit für Kinder im Vorschulalter“ geht an den Start

Die beiden Initiatoren evaluierten die Feedbackbögen der teilnehmenden Einrichtungen und prüften aktuelle Forschungsstände zur Gesundheit bei Kindern. Letztlich kamen sie zu dem Schluss, das Angebot um den Aspekt Ernährung und achtsames Naschen zu erweitern. So wuchs auch das Experten-Team um die Diplom-Ökotrophologin Susen Palm. Unter dem neuen Namen „Achtsamkeit für Kinder im Vorschulalter“ ging das weiterentwickelte Konzept 2024 in die praktische Umsetzung. „Der neu hinzugekommene Ernährungsteil konzentriert sich auf den Schwerpunkt der zuckerreichen Lebensmittel und versucht hier neben dem Schaffen von Problembewusstsein, bei pädagogischen Fachkräften, Kindern und Eltern, Lösungen für einen bewussten und gesunden Umgang mit diesen Lebensmitteln zu schaffen“, erklärt Susen Palm. Doch auch der Fokus auf Entspannung bleibt weiterhin bestehen: „Mit wissenschaftlich fundierten Entspannungs- und Achtsamkeitsmethoden für Kinder verfolgt das Projekt natürlich auch weiterhin das Ziel, unterschiedliche Entspannungserlebnisse und deren Wirkung kennenzulernen. Zudem werden dem Fachpersonal in den Einrichtungen Möglichkeiten für die Integration im Kindergarten-Alltag gezeigt“, so Antje Röttger-Kiesendahl zu ihrem Projektbereich.

Zehn Rostocker Kindertagesstätten nahmen in 2024 an der weiterentwickelten Variante bereits teil. Diese umfasste pro Einrichtung je neun Termine: eine Schulung am Anfang und am Ende des Durchführungszeitraums, ein Infoabend für die Eltern der Vorschulkids und sechs Termine, in denen Übungen zu Autogenem Training, Brain-Gym oder auch Sinneswahrnehmungsübungen

durchgeführt und erklärt wurden. Gleichzeitig ging es darum, mit detektivischer Genauigkeit, aber immer spielerisch, den Zuckerfallen auf die Spur zu kommen und leckere und gesunde Frühstücksideen auch einfach mal ganz praktisch umzusetzen. So konnte beispielsweise einem jungen Mädchen mit vielen Unverträglichkeiten mit den gesunden und gut bekömmlichen Frühstücksideen nachhaltig geholfen werden und auch die Einrichtungen waren sehr angetan: „Die Kinder haben das Projekt begeistert angenommen. Sie fanden besonders die Brain-Gym-Übungen und das gemeinsame Backen der Frühstückspizza toll. Wir können insbesondere die Brain-Gym-Übungen gut in unseren Kitaalltag integrieren. Ich als Pädagogin habe gemerkt, wie gut den Kindern die Entspannungsphasen getan haben“, resümiert Frau Knorr, von der DRK-Kindertagesstätte Steppkelland aus Rostock.

Über Salus BKK:

Die Salus BKK wurde 1895 als Betriebskrankenkasse der Philipp Holzmann AG gegründet. Heute gehört sie mit über 350 Mitarbeitenden an 15 Standorten und über 169.000 Versicherten zu den bundesweit 25 größten Betriebskrankenkassen.

Weitere Informationen auch unter www.salus-bkk.de

Pressekontakt und Information:

Salus BKK, Hauptverwaltung, Siemensstraße 5a, 63263 Neu-Isenburg

Andreas Neubeck, Referent Marketing und Presse

Telefon: 06102 2909-26, andreas.neubeck@salus-bkk.de, www.salus-bkk.de/presse