

Konzept

Purzelbaum KiTa

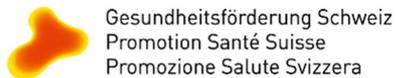
Modul «rundum stark»



Oktober 2020: Erstellung Konzept

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung
Seidenhofstrasse 10
6003 Luzern

Mit fachlicher und finanzieller Unterstützung von



Basierend auf www.quint-essenz.ch

Qualitätsentwicklung in Gesundheitsförderung und Prävention von
Gesundheitsförderung Schweiz

Die Erstellung des Konzepts basiert auf den Inhalten des Konzepts «Purzelbaum Kindergarten Modul «rundum stark»

Autorenteam RADIX Gesunde Schulen, Purzelbaum^{Schweiz}

Eliane Schmocker Projektmitarbeiterin Purzelbaum

Michaela Sciuk Leiterin Purzelbaum^{Schweiz}

Abkürzungen:

WHO Weltgesundheitsorganisation

Kita Kindertagesstätte

Danksagung

Gesundheitsförderung Schweiz danken wir für ihre fachliche und finanzielle Unterstützung, ohne die die Weiterentwicklung des Purzelbaum-Moduls «rundum stark» für die Kita nicht möglich gewesen wäre. Im Weiteren danken wir den Anbieterinnen und Anbietern der vielfältigen, sehr guten und bewährten Projekte rund um die psychische Gesundheit für ihre Kooperation. Sie liefern viel Erfahrung, Materialien, Angebote und Ideen, die die Umsetzung von Purzelbaum KiTa «rundum stark» optimal ergänzen und bereichern. Eine Übersicht über die von Gesundheitsförderung Schweiz empfohlenen Projekte sowie weiteren Materialien mit kurzen Beschreibungen und Kontaktangaben sind Teil des vorliegenden Konzepts (vgl. Kapitel 2.5.7).

Inhaltsverzeichnis

Zusammenfassung	5
1 Begründung	6
1.1 Ausgangslage und Rahmenbedingungen	6
1.1.1 Fachlich und inhaltlich.....	6
1.1.2 Politisch und gesellschaftlich	7
1.2 Gesundheitsförderung	8
1.2.1 Chancengleichheit.....	8
1.2.2 Empowerment	9
1.2.3 Settingansatz.....	10
1.2.4 Partizipation.....	10
1.3 Grundlagen	10
1.3.1 Exekutive Funktionen	13
1.3.2 Sozial-emotionale Kompetenzen	14
1.3.3 Selbstwirksamkeit.....	16
1.4 Thematischer Zusammenhang Purzelbaum KiTa «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung in der Kita» und Purzelbaum KiTa «rundum stark»	17
2 Planung	19
2.1 Vision	19
2.2 Ziele	19
2.2.1 Grobziele	19
2.2.2 Feinziele	19
2.3 Zielgruppen	20
2.3.1 Primäre Zielgruppe.....	20
2.3.2 Sekundäre Zielgruppen	20
2.4 Setting	21
2.5 Vorgehensweise, Inhalte und Schwerpunkte	21
2.5.1 Kick-off.....	21
2.5.2 Weiterbildung	21
2.5.3 Fachliche Input- und Austauschtreffen	22

2.5.4	Elternzusammenarbeit	22
2.5.5	Auszeichnung.....	23
2.5.6	Qualitätssicherung und langfristige Verankerung nach Modulabschluss.....	23
2.5.7	Materialien, Einbezug von empfohlenen Projekten/Angeboten	24
2.6	Meilensteine/Zeitplan	31
2.7	Budget	32
3	Organisation	33
3.1	Struktur	33
3.1.1	Beteiligte und ihre Funktionen.....	33
3.2	Train the Trainer	35
3.3	Vernetzung	36
4	Steuerung.....	37
4.1	Evaluation	37
4.2	Qualitätssicherung für die weitere Verbreitung und langfristige Verankerung nach Modulabschluss	37
4.2.1	Ebene Kita	37
4.2.2	Ebene Kanton/Projektleitung.....	38
5	Anhänge	39
5.1	Empfehlungen für die Weiterbildungen	39
6	Literatur.....	45

Zusammenfassung

Purzelbaum KiTa «rundum stark» baut auf den Erfahrungen von Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» und von Purzelbaum KiTa «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung in der Kita» auf und vertieft die Förderung der psychischen Gesundheit. Mit einfachen und praxisnahen Angeboten stärkt Purzelbaum KiTa «rundum stark» die gesundheitswirksamen Ressourcen im Kita-Alltag und unterstützt Kinder in ihrer gesunden Entwicklung. Der Schwerpunkt des Moduls liegt in der praxisorientierten Prozessbegleitung der Betreuungspersonen in der Kita. Diese dauert $\frac{3}{4}$ Jahre, beinhaltet Weiterbildungen, Input- und Austauschtreffen und vermittelt Inhalte sowie Angebote zur Stärkung psychischer Ressourcen und Lebenskompetenzen bei Kindern. Dabei werden Themen wie Selbstregulation, Impulskontrolle, Perspektivenwechsel, Problemlösen, sozial-emotionale Kompetenzen und Selbstwirksamkeit in Zusammenhang mit Bewegung und vertieft erarbeitet. Das Modul bietet klare Strukturen, in der Umsetzung aber auch viel Raum für individuelle Anpassungen, sodass die Inhalte auf die Bedürfnisse und die Möglichkeiten vor Ort angepasst umgesetzt werden können.

Im Weiteren erhalten die Teilnehmenden Beratung bei der Implementierung und langfristigen Verankerung der Modulinhalte im Kita-Alltag.

Das Konzept Purzelbaum KiTa «rundum stark» wurde auf der Basis von Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» für den Kitabereich angepasst und weiterentwickelt. Es berücksichtigt bereits bestehende, bewährte und von Gesundheitsförderung Schweiz empfohlene Projekte und bezieht sie bedürfnisgerecht mit ein. Wichtige theoretische Grundlagen des Konzepts bilden die exekutiven Funktionen und die sozial-emotionalen Kompetenzen als Schutzfaktoren für die kindliche Entwicklung sowie das entwicklungspsychologische Konzept der Selbstwirksamkeit.

Purzelbaum KiTa «rundum stark» ist ein Angebot von RADIX Gesunde Schulen, Purzelbaum^{Schweiz}, das interessierten kantonalen Fachstellen in Begleitung eines Coachings zur Multiplikation zur Verfügung steht.

1 Begründung

1.1 Ausgangslage und Rahmenbedingungen

1.1.1 Fachlich und inhaltlich

Im Rahmen der Aktionsprogramme «Ernährung und Bewegung» engagieren sich Gesundheitsförderung Schweiz und die Kantone seit 2007 gemeinsam für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Durch diese Aktionsprogramme konnte in den letzten Jahren schweizweit eine positive Dynamik in der Gesundheitsförderung vor allem auch in den Bereichen Bewegung und ausgewogene, lustvolle Ernährung ausgelöst werden. Da sich viele Kantone nebst ihrem Engagement für Kinder und Jugendliche auch für die psychische Gesundheit der gesamten Bevölkerung einsetzen, hat sich Gesundheitsförderung Schweiz entschlossen, die kantonalen Aktionsprogramme (KAP) weiterzuentwickeln. Das Thema psychische Gesundheit soll integriert werden. Die Weiterentwicklung der KAP ist in die gesundheitspolitischen Ziele auf nationaler und auch kantonaler Ebene eingebettet. Sie entspricht der Stossrichtung, die durch den Bericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz: Bestandesaufnahme und Handlungsfelder» (Bürli, Amstad, Duetz Schmucki, & Schibli, 2015) vorgegeben und im Grundlagenbericht «Psychische Gesundheit über die Lebensspanne» von Gesundheitsförderung Schweiz aufgearbeitet wurde (Blaser & Amstad, 2016).

Der Bedarf für ein Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm für Kinder und Jugendliche ist in Anbetracht der Prävalenzen für psychische Störungen ausgewiesen (Zinniker & Kunz Heim, 2017). Die Erfassung von Prävalenzen zu psychischen Störungen in der frühen Kindheit ist mit Schwierigkeiten verbunden, da die Kinder nicht direkt befragt werden können. Weiter gibt es nur wenige Studien, die sich mit der frühen Kindheit befassen. Wichstrøm et al. (2012) befragten 2007/2008 in Trondheim (Norwegen) fast 1000 Eltern zur psychischen Gesundheit ihrer 4-jährigen Kindern. Die Prävalenzrate für psychische Störungen bei den 4-jährigen Kindern lag bei 7.1%. Weiter wurde eine hohe Komorbiditätsrate (mehrere Störungsbilder beim gleichen Kind) gefunden. Die Prävalenzrate von rund 7% liegt deutlich unter den Zahlen anderer Studien, die bei Kindern eine Prävalenz zu psychischen Störungen bis zu 24% angeben. Diese Daten entstanden aber oft bei Studien mit älteren Kindern (Brunner, 2016; Wichstrøm et al., 2012). Schmitt et al. (2015) fanden in ihrer gross angelegten Studie mit 3945 Kindern im Einschulungsalter (5.9 Jahre \pm 0.4 Jahre) aus Dresden eine Prävalenzrate von 14% für psychische Störungen. Als wesentliche soziodemografische Determinanten psychischer Auffälligkeiten wurden ein niedriger elterlicher Bildungsstand und das Aufwachsen mit nur einem

Elternteil identifiziert (Schmitt et al., 2015; Wichstrøm et al., 2012). Protektiv wirkte sich das frühe Besuchen einer Kindertageseinrichtung aus (Schmitt et al., 2015).

Für eine gute Lebensqualität sind psychische Gesundheit und Wohlbefinden ausschlaggebend (Morgan et al., 2008). Die Förderung psychischer Gesundheit bzw. die Stärkung der gesundheitswirksamen Ressourcen im Kindesalter ist wichtig. Studien zeigen, dass psychische Probleme langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit haben und häufig ins Erwachsenenalter mitgenommen werden (Brunner, 2016; Harden et al., 2001). Die Förderung der psychischen Gesundheit ist aber nicht nur hilfreich um psychische Probleme und somit auch Kosten im Gesundheitswesen zu verhindern, sondern auch um viele gesundheitliche und soziale Vorteile wie z.B. verbesserte körperliche Gesundheit, gesteigerte emotionale Resilienz, positive Auswirkungen auf den späteren Schulerfolg etc. zu erlangen (Blaser & Amstad, 2016; Flaschberger, Teutsch, Hofmann, & Felder-Puig, 2013; Harden et al., 2001; Izard et al., 2001).

Das Konzept Purzelbaum «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten» wurde für Spielgruppen, Kitas und Primarschulen adaptiert und wird heute bereits in 21 Kantonen umgesetzt. Neben der internationalen und nationalen Relevanz des Themas besteht in Purzelbaum umsetzenden Kantonen im Rahmen der KAP wie auch in der Praxis das Interesse, die in Purzelbaum-Kitas bereits verankerten Themen Bewegung und Ernährung mit dem Bereich der psychischen Gesundheit als neues Schwerpunktthema zu ergänzen und somit einen möglichst ganzheitlichen Zugang zu schaffen. Zudem lassen sich viele Ressourcen zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei Kindern in Zusammenhang mit Bewegung und Ernährung fördern. In Verbindung mit den bestehenden nationalen, kantonalen und kommunalen Strukturen und Netzwerken von Purzelbaum bietet sich damit eine optimale Ausgangslage und Einbettung zur Weiterentwicklung des Angebots.

1.1.2 Politisch und gesellschaftlich

In der Schweiz hat der Bundesrat im Dezember 2019 den Bericht «Gesundheit 2030» verabschiedet. Darin hält er fest, dass die Förderung der psychischen Gesundheit sowie Verbesserungen auf dem Gebiet der Vorbeugung und Früherkennung psychischer Krankheiten anzustreben sind, um die Zahl der Erkrankungen zu reduzieren. Durch die Reduktion der Häufigkeit, der Dauer bzw. der Intensität der psychischen Krankheiten können wesentliche Folgekosten im Gesundheitssystem und bei den Unternehmungen vermieden werden. Der Dialog Nationale Gesundheitspolitik (Dialog NGP), die ständige Plattform von Bund und Kantonen, unterstützt diese Absicht und hat deshalb basierend auf dem Bericht «Gesundheit 2013» Ende 2013 beschlossen, die Arbeiten zur Stärkung und der verbesserten Koordination von Gesundheitsförderung, Prävention und Früherkennung auf zwei Ebenen anzugehen. In diesem Zusammenhang erarbeiteten das Bundesamt für Gesundheit (BAG), die Konferenz der

kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) und die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz gemeinsam mit weiteren Akteuren den Bericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandesaufnahme und Handlungsfelder» (Bürli et al., 2015). Der Bericht stellt den Ist-Zustand auf nationaler, regionaler und kantonaler Ebene dar. Zudem zeigt er den zukünftigen Bedarf an Koordination, strukturellen Anpassungen, Monitoring- und Evaluationsmassnahmen und Projekten im Bereich «Psychische Gesundheit» auf.

1.2 Gesundheitsförderung

1.2.1 Chancengleichheit

Nachweislich stehen Bildung wie auch Einkommen, Geschlecht und nationale Herkunft in einem klaren Zusammenhang mit Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Lebenserwartung (Lanfranchi, 2002; H. Stamm & Lamprecht, 2009). Die Grundlagen für den Bildungsstand werden bereits im Vorschulalter und danach in der obligatorischen, alle Schichten erreichenden Schule gelegt. Dieser schafft nicht nur Berufs- und Verdienstchancen, sondern auch ein besseres Verständnis für lebenswichtige Zusammenhänge wie die Gesundheit (H. Stamm & Lamprecht, 2009).

Laut einer Studie des Bundesamts für Statistik (Bundesamt für Statistik 2020) werden rund 30% der Kinder in der Schweiz zwischen 0 und 3 Jahren in Kindertagesstätten betreut. Die Kindertagesstätten spielen somit im Bereich der Gesundheitsförderung und Prävention eine wichtige Rolle. Als Ort der präventiven und gesundheitsfördernden Arbeit haben sie den Vorteil, dass hier viele Kinder in einer wichtigen Phase ihrer Entwicklung erreicht werden können. In der frühen Kindheit wird der Grundstein für die weitere psychische Entwicklung gelegt. Das Setting Kita ist optimal, um die Übergänge (Familie - Betreuung – Kindergarten – Primarschule), welche als kritische Lebensereignisse bzw. als besondere Herausforderungen in Bezug auf die psychische Gesundheit gelten, zu begleiten. Der Eintritt in eine Kita bzw. in den Kindergarten bedingt eine neue Ausrichtung, ergibt neue Beziehung, erfordert aber auch Trennung von vertrauten Personen und geht deshalb mit grossen Emotionen aber manchmal auch mit Stress für alle Beteiligten einher (M. Stamm, 2015). Eine positive Bewältigung dieser Übergänge kann sich positiv auf die individuelle Entwicklung der Beteiligten v.a. auf die Kinder auswirken.

Alle Kinder welche Kita besuchen, haben die Möglichkeit von der Intervention zu profitieren, was das Problem der Stigmatisierung einer selektiven Gesundheitsförderungs- und Präventionsmassnahme entschärft. Zudem können Kinder mit einem höheren Grad an psychosozialen Kompetenzen für ihre Kameradinnen und -kameraden Modell- und Verstärkungsfunktionen übernehmen (Blaser & Amstad, 2016; Brunner, 2016; Roos & Petermann, 2005). Die frühe Förderung der Gesundheitskompetenzen in der Kita soll Bedingungen schaffen, die ein gesundes Verhalten fördern, unabhängig von der Bildungsdauer

und weiteren Ungleichheitsmerkmalen wie z.B. sozialer Hintergrund oder Bildung und Einkommen der Eltern. Die Kita bietet zudem die Möglichkeit Eltern unabhängig ihres Bildungsniveaus, der Einkommensschicht, ihrer kulturellen Zugehörigkeit zu erreichen und sie zu unterstützen.

1.2.2 Empowerment

Erfolgreiches Lernen geschieht weniger als bisher angenommen durch Nachahmung, sondern mehr durch Problemlösung, durch eine aktive, sinnlich und emotional motivierte und gut abgestimmte (emotional regulierte) Auseinandersetzung mit der Umwelt (J. Bauer, 2007). Kinder benötigen dazu ein sensomotorisch anregendes Umfeld, sowohl im Freien als auch in Innenräumen. Sie brauchen die Freiheit, ihre Umgebung möglichst ungehindert sowie angst- und stressfrei zu erkunden, begleitet von Erwachsenen, die auf ihre Bedürfnisse aufmerksam und mitfühlend eingehen. Unter solchen Bedingungen sind neue Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, Gestaltungskraft und -lust, von Kompetenz und Selbstreflexion am eigenen Körper und unter Aktivierung emotionaler Zentren möglich (Rytz, Uetz, & Grandjean, 2010).

Die Befähigung aller im Modul involvierten Zielgruppen, sich für ihre Gesundheit sowie gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen einzusetzen, wird als wichtiges Handlungsprinzip wie folgt angewendet:

Kinder: Die Kinder lernen, dass angenehme wie unangenehme Erfahrungen zum Leben gehören und erleben einen konstruktiven Umgang auch mit Belastungen. Auf diese Weise wird ihre Resilienz und Stressbewältigung gefördert (Hüther, 2002; Zimmer, 2009). Sie erfahren, lernen und erleben, wie sie ihre Emotionen wahrnehmen, ausdrücken und regulieren können, was dazu beiträgt, dass sie sich in einer Gemeinschaft akzeptiert fühlen und ihnen bei der späteren Lebens- und Alltagsbewältigung hilft.

Betreuungspersonen und Kindertagesstätten: Die Betreuungspersonen in den Kitas werden von der Projektleitung dazu angeleitet, das eigene Handeln zu reflektieren und ressourcenstärkende Angebote in den Alltag zu integrieren.

Eltern: Den Eltern wird vermittelt, welche pädagogische Haltung die Kita vertritt und in welcher Weise diese psychische Gesundheit stärkt. Im Verlauf des Moduls gewinnen die Eltern auf Basis von Hintergrundinformationen und Beispielen zunehmend mehr Handlungsfähigkeit, um im Familienalltag zu Hause und in der Freizeit ressourcenstärkende Angebote einzusetzen.

1.2.3 Settingansatz

Purzelbaum KiTa «rundum stark» basiert wie Purzelbaum KiTa zur Förderung von mehr Bewegung und gesunder Ernährung in der Kita auf dem Settingansatz. D.h. der Lebensraum in der Kita wird so gestaltet, dass er einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit der Kinder und Mitarbeitenden hat. Kitas entscheiden sich freiwillig für die Teilnahme am Modul und setzen es in ihrer Kita bedürfnisgerecht um. Sie werden auch darin unterstützt, das gesamte Team für entsprechende Veränderungen zu sensibilisieren und zu motivieren.

Das Modul bietet klare Strukturen, in der Umsetzung aber auch viel Raum für individuelle Anpassungen, sodass die Inhalte auf die Bedürfnisse und die Möglichkeiten vor Ort angepasst umgesetzt werden können. Zudem baut es auf den Strukturen und Inhalten von Purzelbaum KiTa auf.

1.2.4 Partizipation

Das Modul setzt einen klaren Rahmen und stellt Inhalte zur Verfügung. In der Umsetzung wird jedoch sehr bewusst auf einen grossen Handlungsspielraum gesetzt. Die Projektleitenden der Kantone sowie die Kitas sollen die Modul Inhalte ihren Bedürfnissen und ihrem Kontext entsprechend realisieren. In der Umsetzung heisst dies konkret, dass viele Entscheidungen von den Beteiligten getroffen, eigene Vorstellungen in Frage gestellt, Handlungen reflektiert und bereits geplante Vorhaben immer wieder überprüft werden.

Eine interne, nicht veröffentlichte niedersächsische Evaluation in Schulen zeigt, dass es einen wesentlichen qualitativen Unterschied macht, ob Themen und fertige Präventionsprogramme von aussen an Schulen herangetragen werden, oder ob Schulen Themen als wichtig priorisieren und dann die relevanten Teilaspekte des Themenfelds massgeschneidert angehen und schulspezifische Lösungen finden (Kliche et al., 2007). Dies lässt sich auch auf Kitas übertragen.

1.3 Grundlagen

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte bereits 1948 Gesundheit als ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht alleine das Fehlen von Krankheit und Gebrechen (World Health Organization, 1948). Heute wird Gesundheit aber nicht als Zustand, sondern als Prozess beschrieben. «Gesundheit geht aus einem dynamischen Verhältnis von inneren und äusseren Ressourcen und Belastungen hervor» (Blaser & Amstad, 2016, p. 15). Wobei innere Ressourcen und Belastungen in der Person selbst liegen und äussere durch ihr Umfeld bedingt sind. Gesundheit entsteht einerseits, wenn sich Belastungen und Ressourcen im Gleichgewicht befinden oder andererseits Ressourcen gesamthaft stärker ausgeprägt sind als Belastungen (Blaser & Amstad, 2016; Franke, 2012).

Die psychische Gesundheit ist bereits in der grundlegenden Definition zu Gesundheit der WHO von 1948 ein Bestandteil einer umfassenden verstandenen Gesundheit. Daraus lässt sich ableiten, dass es keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit gibt (Mütsch, Künzler, Schmid, Wettstein, & Weil, 2014). Psychische Gesundheit gilt als sehr breites Konzept, welches in der Vergangenheit oft über die Abwesenheit von psychischen Krankheiten definiert wurde. Die WHO jedoch definiert psychische Gesundheit als einen Zustand, indem sich ein Individuum psychisch gesund fühlt, wenn es seine geistigen und emotionalen Fähigkeiten nutzen kann, mit einem normalen Mass an Belastungen im alltäglichen Leben zurechtkommt, produktiv arbeiten und einen Beitrag für die Gesellschaft leisten kann (World Health Organization, 2003).

Psychische Gesundheit benötigt ein Gleichgewicht zwischen Anforderung und Ressourcen. Belastungen oder auch Stressoren können von innen und aussen wirken und stellen Risikofaktoren für die psychische Gesundheit dar. Wie gut ein Individuum Belastungen bewältigen kann, ist abhängig von den Ressourcen, über die es verfügt. Ressourcen können als Schutzfaktoren angesehen werden und den Einfluss von Belastungen auf die psychische Gesundheit dämpfen oder verhindern. Sie können aber auch einen direkten Einfluss auf die psychische Gesundheit haben. Es gibt in der Literatur verschiedene Vorschläge, psychische Ressourcen zu klassifizieren beziehungsweise sie zu systematisieren (Blaser & Amstad, 2016; Dick, 2003; Schubert, 2012; Trojan, 2001; Willutzki, 2003). Wettstein (2014) hat eine Synthese zur Systematik psychischer Ressourcen erstellt.

Tabelle 1: Synthese zur Systematik psychischer Ressourcen aus Wettstein (2014)

Ressourcengruppe	Bezeichnung der psychischen Ressourcen
Emotionen und persönliche Eigenschaften	Selbstwertgefühl
	Optimismus und Zuversicht
	Emotionale Stabilität
	Gefühl der Lebendigkeit und Ausgeglichenheit
	Coping, aktives Bewältigungsverhalten
	Genussfähigkeit, Flow-Erleben
Kognitive Erwartungen	Selbstaufmerksamkeit und realistische Selbsteinschätzung
	Fähigkeit zur Selbstregulation
	Kontrollüberzeugung
	Selbstwirksamkeitserwartung
	Kohärenzgefühl

Ressourcengruppe	Bezeichnung der psychischen Ressourcen
	Herausforderung als Anreiz, nicht als Bedrohung interpretieren; Mut, Risikobereitschaft
	Positive Erwartungshaltung, Begeisterungsfähigkeit
	Engagement für Ziele, Zielbindung
	Ausrichtung auf Sinn
	Mit Verlusten und Einschränkungen umgehen können
Interaktionelle psychische Ressourcen	Empathie und Beziehungsfähigkeit
	Respekt und Verträglichkeit gegenüber Interaktionspartnern
	Wertschätzung zeigen können und annehmen
	Konfliktfähigkeit, Kritikfähigkeit
	Fähigkeit, soziale Unterstützung zu erschliessen
	Integrationsfähigkeit in soziale Gruppen
	Auf Gegenseitigkeit und Ausgleich ausgerichtetes Verhalten

Wenn von Ressourcen gesprochen wird, sind damit oft auch Kompetenzen gemeint. Die WHO hat einen Katalog mit 10 Lebenskompetenzen formuliert (World Health Organization, 1994), welche die Basis für eine optimale Gesundheit sind. Sie sind mit psychischen, kognitiven und interaktionellen Ressourcen eng verwandt (Wettstein, 2014). Folgende Fähigkeiten hat die World Health Organization (1994) als Lebenskompetenzen definiert (Bühler & Heppekausen, 2005):

- Selbstwahrnehmung
- Empathie
- Fähigkeit zur Stressbewältigung
- Gefühlsbewältigung
- Kommunikationsfertigkeit
- Kritisches Denken
- Kreatives Denken
- Fertigkeit Entscheidungen zu treffen
- Problemlösefertigkeit
- Beziehungsfähigkeit

Die möglichen Förderbereiche zur Stärkung der psychischen Gesundheit sind gross. Insbesondere gelten sozial-emotionale Kompetenzen sowie eine gute Selbstwirksamkeit bei Kindern als wichtige Schutzfaktoren für die kindliche Entwicklung. Mit dem Erwerb von sozial-emotionalen Kompetenzen und der Förderung der Selbstwirksamkeit werden viele der wichtigen psychischen Ressourcen aus den drei Ressourcengruppen nach Wettstein (2014) (z.B.

emotionale Stabilität, Coping, Selbstwirksamkeitserwartung, Empathie und Beziehungsfähigkeit, Integrationsfähigkeit in Gruppen, etc.) bzw. den Lebenskompetenzen nach der World Health Organization (1994) (z.B. Gefühlsbewältigung, Problemlösefertigkeit, Kommunikationsfertigkeit, etc.) gestärkt. Emotional kompetente Kinder sind sozialer und psychisch gesünder als Kinder, denen es an emotionaler Kompetenz mangelt. Zudem werden sozial-emotionale Kompetenzen durch die exekutiven Funktionen beeinflusst.

1.3.1 Exekutive Funktionen

Die Fähigkeit sich selbst zu regulieren stellt eine wichtige Basiskompetenz zur Teilhabe an der Gesellschaft und das Erreichen eigener Ziele dar. Kleineren Kindern fällt es oft schwer, an einer Sache dran zu bleiben, sich nicht ablenken zu lassen, sich Regeln zu merken und sich daran zu halten, die eigenen Gefühle einzuordnen oder sich in andere hineinzusetzen. Diesen Dingen liegen die exekutiven Funktionen zu Grunde. Mit ihnen steuert das Individuum seine Gedanken, seine Verhaltensweisen und seine Emotionen (Deffner, Braunert, & Hille, 2016). Studien zeigen, dass die exekutiven Funktionen bereits früh gefördert werden können und diese wiederum einen Einfluss auf die sozial-emotionalen Kompetenzen haben bzw. eine Voraussetzung für diese sind (Rhoades, Greenberg, & Domitrovich, 2009).

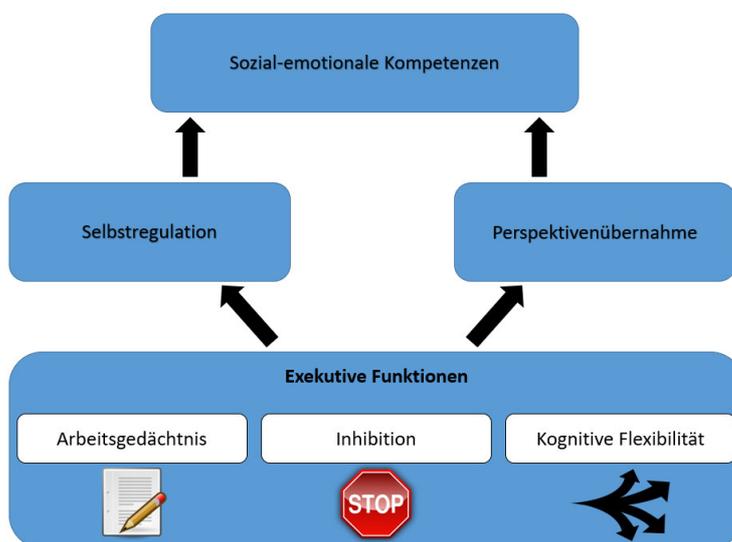


Abbildung 1: Exekutive Funktionen und sozial-emotionale Kompetenzen.

Exekutive Funktionen sind geistige Fähigkeiten, die das menschliche Denken und Handeln steuern und sind im präfrontalen Cortex lokalisiert. Das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition und die kognitive Flexibilität bilden zusammen die exekutiven Funktionen, die den Menschen zur Selbstregulation befähigen (Abb. 1). Das Arbeitsgedächtnis fungiert als mentaler Notizblock und ist für die Speicherung und Weiterverarbeitung von Informationen zuständig. Das Arbeitsgedächtnis unterstützt

den Menschen beim Aufstellen von Plänen, Handlungsalternativen zu vergleichen oder um andere Lösungen zu finden. Unter Inhibition wird die Fähigkeit verstanden spontanen Handlungsimpulsen zu widerstehen und Störreize auszublenden, um ein angestrebtes Ziel

konsequent zu verfolgen. Die Inhibition beziehungsweise Selbstregulationsfähigkeit unterstützt soziales und selbstdiszipliniertes Verhalten und stellt eine Grundlage für die Regulation der Emotionen dar. Die kognitive Flexibilität baut auf dem Arbeitsgedächtnis und der Inhibition auf und beschreibt die Fähigkeit, sich auf neue Anforderungen einzustellen und ausserhalb gewohnter Verhaltensmuster handeln zu können und neue Perspektiven zu betrachten bzw. zwischen diesen zu wechseln. Der Wechsel zwischen Perspektiven ist eine wichtige Voraussetzung für soziales und empathisches Handeln (Deffner et al., 2016; Walk & Evers, 2013).

Zwischen drei und sieben Jahren entwickeln sich die exekutiven Funktionen rasant (Deffner et al., 2016) und können insbesondere zwischen vier und sechs Jahren in hohem Masse unterstützt werden. Die Basis dazu, kann aber bereits im Kleinkindalter gelegt werden. Durch Bewegung, Sport und Achtsamkeitstraining können die exekutiven Funktionen gut gefördert werden, sofern der Grad der Herausforderung an die Kinder angepasst ist (de Greeff, Bosker, Oosterlaan, Visscher, & Hartman, 2018; Diamond & Lee, 2011; van der Niet et al., 2015). Auch die räumliche Umgebung in der Kita und das Verhalten der Betreuenden spielt eine entscheidende Rolle um z.B. selbstreguliertes Verhalten zu entwickeln (D. Bauer, Evers, Otto, & Walk, 2016). Bereits Säuglinge zeigen durch ihre Mimik und Körperspannung, wenn sie sich z.B. durch zu viele Reize überfordert fühlen. Indem die Betreuungspersonen dieses Bedürfnis wahrnehmen und die Kinder bei der Bewältigung bzw. dem Umgang mit dieser Reizüberflutung unterstützen (z.B. Wechsel in eine ruhige, abgeschirmte Ecke), helfen sie den Kindern ein selbstreguliertes Verhalten zu entwickeln. Mit zunehmenden motorischen Fähigkeiten ist das Kind zudem in der Lage sich von unangenehmen Reizen wegzubewegen (Stahl-von Zabern, 2015). Bewegungsspiele und freies Spiel erfordern Konzentrationsfähigkeiten, die gezielte Aufmerksamkeitsfokussierung sowie das Ausblenden von Störreizen und das Einstellen auf neue Situationen. Bewegungsangebote, die die Aufmerksamkeit, die Selbstregulation und die Planungsfähigkeit herausfordern, sind zur Förderung der exekutiven Funktionen zu empfehlen (Deffner et al., 2016; Diamond & Lee, 2011).

1.3.2 Sozial-emotionale Kompetenzen

«Sozial-emotionale Kompetenzen sind von hoher Bedeutung im Leben des einzelnen Menschen. Der frühzeitige Erwerb dieser Basisfähigkeiten ist eine grundlegende Entwicklungsaufgabe in der Kindheit und wichtige Voraussetzung für die spätere Alltags- und Lebensbewältigung» (Pfeffer, 2016, p. 16). Im Verlauf der ersten sechs Lebensjahre erzielen Kinder wichtige Fortschritte in der emotionalen Entwicklung. Da selbstgesteuerte, intrapsychische Regulationsstrategien bei Säuglingen und Kleinkinder in der ersten Lebensjahren noch wenig ausgeprägt sind, benötigt das Kind die von aussen gesteuerte (interpsychische) Regulation durch die Eltern oder Betreuungspersonen (Amtmann, 2019; S. Müller, 2015). Sozial-emotionale Kompetenzen stellen eine wichtige Ressource der psychischen Gesundheit dar. Sie bauen auf den exekutiven Funktionen auf.

Emotionale Kompetenzen umfassen die Fähigkeit mit eigenen und fremden Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen. Nach Saarni (2002) in Pfeffer (2016) umfassen folgende Schlüsselfähigkeiten die emotionale Kompetenz, die von Kindern im Lebensverlauf entwickelt werden:

- Eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und einfordern
- Den mimischen und gestischen Gefühlsausdruck von anderen Menschen erkennen
- Gefühle nonverbal und verbal ausdrücken
- Die Fähigkeit zur Empathie
- Zwischen innerem Erleben und äusserem Ausdruck eines Gefühls unterscheiden
- Mit negativen Emotionen und Stress umgehen, Emotionen selbstgesteuert regulieren
- Bewusstsein darüber, dass zwischenmenschliche Beziehungen von der emotionalen Kommunikation bestimmt werden
- Die Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirksamkeit

Bei der Entwicklung dieser Schlüsselfähigkeiten spielen Bezugspersonen der Kinder eine wichtige Rolle, indem sie Bedürfnisse der Kinder wahrnehmen, angepasst reagieren, Kinder unterstützen, Gefühle spiegeln und versprachlichen sowie als Vorbild dienen (Amtmann, 2019; S. Müller, 2015).

Diese Schlüsselfähigkeiten machen deutlich, dass es nebst den Gefühlen auch um die Interaktionen mit und Beziehungen zu anderen Menschen geht. Deshalb sind emotionale Kompetenzen eng verwoben mit den sozialen Kompetenzen (Petermann, 2016; Pfeffer, 2016) und es wird meist von sozial-emotionalen Kompetenzen gesprochen. Caldarella und Merrell in Amtmann (2019) zitiert nach Petermann (2016, p. 28) beschreiben fünf Kompetenzbereiche, die für Kinder und Jugendliche Gültigkeit haben

- Gestaltung von Gleichaltrigenbeziehungen (z.B. Perspektivenübernahme, Empathie)
- Ausgewogenes Selbstmanagement (z.B. eigene Emotionen regulieren, Konflikte bewältigen)
- Kognitive Kompetenzen (z.B. Anweisungen folgen, Aufgaben zu Ende führen, um Hilfe bitten)
- Kooperative Kompetenzen (z.B. Regeln anerkennen, Erwartungen akzeptieren)
- Selbstbewusstsein (z.B. Bedürfnisse äussern, Kontakte herstellen können)

Spiel- und Bewegungsaktivitäten aber auch Wahrnehmungs- und ruhige Aktivitäten bieten vielfältige Gelegenheiten sozial-emotionale Kompetenzen zu erwerben und zu erweitern. Bewegungsangebote enthalten vielfältige Lernanregungen um die sozialen Fähigkeiten der Kinder herauszufordern und zu unterstützen. Über den Körper und die Bewegungen können Emotionen zum Ausdruck gebracht werden und bei Bewegungsspielen werden soziale Erfahrungen gemacht. Bei der Entwicklung und Förderung der sozial-emotionalen Kompetenzen

ist auch die Sprache (verbale und nonverbale Kommunikation) ein entscheidendes Element. Sie ist eine notwendige Komponente, um soziale Kontakte mit anderen herzustellen (Bischoff et al., 2012; Zimmer, 2014).

Kinder bewegen sich gerne, sie essen z.B. Früchte, Gemüse und anderes gerne, wenn ihre Umgebung entwicklungsfördernd gestaltet und emotionale Aspekte im Kontext von Bewegen und Essen einbezogen werden. Fehlen aber interessante Erfahrungs- und Beziehungskontexte, dann wirken uneingeschränktes und energiereiches Essen, Bewegungsarmut und die damit einhergehende verringerte Eigenwahrnehmung verbunden mit einer zusätzlichen Ablenkung durch stärkere Reize (z.B. fernsehen, Computer spielen, Süßigkeiten) kurzfristig beruhigend. Der ursprüngliche Mangel wird dadurch weniger empfunden. Langeweile, belastende Gefühle, Isolation und Stress werden von einem anderen, stärkeren Reiz überdeckt, der, solange sich an der eigentlichen Situation nichts ändert, nach und nach gesteigert werden muss. Aus dieser Dynamik kann sich massloses, d.h. süchtiges Verhalten entwickeln und die psychische Gesundheit gefährden. Kinder (und Erwachsene) brauchen daher zusätzlich zu ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung vor allem Kontexte, in denen sie anregende sinnlich-emotionale Erfahrungen machen, was ihre sozial-emotionalen Ressourcen stärkt (Rytz et al., 2010).

1.3.3 Selbstwirksamkeit

Kinder erleben durch ihre körperlichen Aktivitäten, dass sie selbst imstande sind, etwas zu leisten, ein Werk zu vollbringen. Bereits in den ersten Lebenswochen machen Säuglinge die Erfahrung, dass ihr Tun eine Wirkung hat. Wenn sie weinen, unruhig sind kümmert sich eine Bezugsperson um sie, nimmt den Säugling z.B. auf oder spricht mit beruhigender Stimme mit dem Kind. Die Motivation, neue und schwierige Aufgaben zu bearbeiten und dabei Ausdauer und Anstrengung zu zeigen wird wesentlich beeinflusst von der sogenannten Selbstwirksamkeit, der individuellen Überzeugung, dass man die Handlung auch erfolgreich ausführen kann. Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung stammt aus der sozial-kognitiven Theorie von Bandura (1977). Er geht davon aus, dass kognitive, motivationale, emotionale und aktionale Prozesse unter anderem von den Selbstwirksamkeitserwartungen gesteuert werden. Die Selbstwirksamkeitserwartung gilt als eine wichtige personale Ressource. Eine positive Selbstwirksamkeitserwartung führt dazu, dass Schwierigkeiten von den Kindern als Herausforderung wahr- und angenommen werden. Die schützende Wirkung der Selbstwirksamkeit liegt vor allen in der Art wie Probleme von den Kindern angegangen werden bzw. ob aktive Bewältigungsstrategien angewandt werden. Selbstwirksame Kinder verfügen über eine starke Antriebsmotivation (Hoffnung auf Erfolg), haben weniger Angst vor Misserfolgen und finden auch neue Strategien, wenn die alten nicht funktionieren (E. Müller, 2012; Woolfolk, 2014). Selbstwirksamkeit ist ein zentraler Bestandteil im Aufbau des Selbstvertrauens, welches beim Kind wesentlich geprägt wird von der Art und Weise, wie es sich

über seinen Körper und seine Sinne die Umwelt aneignet und sich mit ihr auseinandersetzt (Zimmer, 2014).

Gerade bei Bewegungsaktivitäten erleben die Kinder, dass sie die Ursache bestimmter Effekte sind und so entsteht die erste Vorstellung der eigenen Fähigkeiten. Bereits im Säuglingsalter testen Kinder diese Effekte z.B. einen Gegenstand fallen lassen, wegwerfen und warten bis in jemand wieder aufliegt, etc. Den ersten Einfluss auf die Selbstwirksamkeit von Kindern üben die Eltern und das weitere betreuende Umfeld aus. Ein Umfeld, das es den Kindern ermöglicht, sich aktiv und positiv mit Problemen auseinanderzusetzen, hilft ihnen, Selbstwirksamkeit aufzubauen. Dazu gehört, ernst genommen zu werden, Anerkennung zu finden, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen.

Eltern und Kitamitarbeitende sollen die Kinder in einer liebevollen Weise und in einer anregenden und bewegungsförderlichen Umgebung zu neuen Aufgaben ermutigen und ihnen nur insofern Hilfe anbieten, als die Kinder sie zur Bewältigung der Aufgabe tatsächlich benötigen (E. Müller, 2012).

1.4 Thematischer Zusammenhang Purzelbaum KiTa «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung in der Kita» und Purzelbaum KiTa «rundum stark»

Vielseitige Bewegungserfahrungen und eine ausgewogene, gesunde Ernährung sind nicht nur für die körperliche Entwicklung des Kindes grundlegend, sondern hängen auch eng mit der Ausbildung der psychischen und sozialen Entwicklung zusammen. Durch Bewegung treten Kinder in einen Dialog mit ihrer Umwelt, Bewegung verbindet die Aussenwelt mit der Innenwelt. Der Fluss von Informationen wird dabei ständig durch emotionale, kognitive und somatische Zustände gelenkt (Zimmer, 2014). Ebenfalls stehen die Ernährung und damit zusammenhängend das Essverhalten in direkter Beziehung mit der psychischen Gesundheit. Essen dient neben der lebenserhaltenden Funktion auch zur Emotionsregulation und zum Ausgleich und steht mit Lebensstil, Zugehörigkeit, Wertvorstellungen, Körperbild sowie sozialen, kulturellen, und religiösen Normen in enger Verbindung. Essgestörtes Verhalten dient u.a. der Vermeidung und Kontrolle von unangenehmen Gefühlen und zur Verdrängungen von Unzufriedenheit (Caldwell, 1997).

Für einen umfassenderen Zugang ist das Bewegungs- und Essverhalten nie losgelöst vom gesellschaftlichen Kontext, sondern immer in Einbezug der emotionalen, sozialen und kulturellen Aspekte zu betrachten (Rytz et al., 2010). Kinder entwickeln sich und lernen, indem sie Probleme lösen und ihren Umgang mit Konflikten schulen.

Bei Purzelbaum KiTa wurde in den Weiterbildungen und in den Input- und Austauschtreffen der Zusammenhang zwischen Bewegung und Ernährung und Aspekten der psychischen Gesundheit

immer wieder thematisiert und aufgegriffen. Es fehlte aber die Zeit, sich vertieft mit dem Thema auseinanderzusetzen, die Rolle der Betreuungspersonen in diesen Prozessen zu beleuchten und reflektieren, eine breite Basis an praxistauglichen Angeboten zu erarbeiten und den Transfer zur Verankerung im Alltag zu gewährleisten. Diese Lücke wird nun mit Purzelbaum KiTa «rundum stark» geschlossen.

2 Planung

2.1 Vision

Im Kita-Alltag werden die internen und externen Ressourcen gestärkt, damit Kinder ihre alltäglichen Lebensanforderungen bewältigen und gesund bleiben können. Die psychische Gesundheit der Bevölkerung ist durch die Förderung der gesunden psychischen und sozialen Entwicklung von Kindern gestärkt.

2.2 Ziele

2.2.1 Grobziele

- Betreuungspersonen in der Kita kennen die Entwicklung der psychischen Gesundheit im Säuglings- und Kleinkindalter und den Zusammenhang mit Bewegung und Ernährung.
- Betreuungspersonen in der Kita wissen, wie sie die gesundheitswirksamen Ressourcen der Kinder fördern können.
- Kinder üben durch Bewegung und Ernährung in der Kita personale, soziale und methodische Kompetenzen wie z.B. ihre Gefühle wahrnehmen und regulieren oder sich verbal und nonverbal ausdrücken.
- Eltern erhalten Einblick, wie die Kita die psychische Gesundheit der Kinder stärkt und bekommen einfache Umsetzungsanregungen für den Alltag.

2.2.2 Feinziele

- Betreuungspersonen in der Kita wissen, wie die exekutiven Funktionen mit Selbstregulation, Perspektivenwechsel und Problemlösen in Beziehung stehen und leben diese Kompetenzen den Kindern vor. Praktisch und spielerisch fördern sie Selbstregulation (u.a. auch durch die Raumgestaltung) und kreatives Problemlösen unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Rahmenbedingungen im Kita-Alltag.
- Betreuungspersonen in der Kita wissen, welches die Schlüsselfähigkeiten emotionaler Kompetenz sind. Sie verkörpern diese selbst, leben sie den Kindern vor und fördern sie spielerisch mit Bewegung im Kita-Alltag.
- Betreuungspersonen in der Kita sind sich bewusst, dass selbstgesteuerte Regulationsstrategien bei Säuglingen und Kleinkinder noch wenig ausgeprägt sind und sie deshalb Unterstützung durch Erwachsene brauchen. Durch das Wahrnehmen der Bedürfnisse der Kinder, angepasstes Reagieren und Unterstützen sowie sich der Vorbildrolle bewusst zu sein, unterstützen die Betreuungspersonen die Kinder darin.

- Betreuungspersonen in der Kita kennen den Zusammenhang zwischen emotionalen und sozialen Kompetenzen. Sie stärken diese Kompetenzen mit einfachen Mitteln im Kita-Alltag.
- Betreuungspersonen in der Kita wissen, wie die Selbstwirksamkeit bei Kindern gefördert und gestärkt werden kann. Sie unterstützen die Kinder dabei im Alltag, indem sie ihnen Raum für eigene bewegte Aktivitäten und Spielraum für Entdeckungen bieten.
- Betreuungspersonen in der Kita wissen, wie das Selbstwertgefühl von Kindern durch das Beziehungsverhalten zu Erwachsenen und in spielerischen Angeboten mit Gleichaltrigen gestärkt werden kann. Sie leben dies vor, setzen bewegte Angebote im Alltag um und reflektieren das eigene Verhalten.
- Kinder können ihre Gefühle altersentsprechend wahrnehmen, verbal und nonverbal ausdrücken und regulieren. Im Alltag können sie kleinere Probleme wie z.B. Streitigkeiten mit Spielkameraden selbstständig oder mit Unterstützung auf verschiedene Arten lösen und gehen mit emotional-sozialen Herausforderungen kreativ um.
- Im Rahmen der Elternzusammenarbeit wird den Eltern vermittelt, welche pädagogische Haltung die Kita vertritt und in welcher Weise dies die psychische Gesundheit stärkt. Sie erhalten zudem praktische Beispiele wie bei den Kindern die emotional-sozialen Kompetenzen und das Selbstwertgefühl im Alltag und in der Freizeit gestärkt werden können.

2.3 Zielgruppen

2.3.1 Primäre Zielgruppe

- Kinder in (Purzelbaum-) Kitas

2.3.2 Sekundäre Zielgruppen

- (Purzelbaum-) Kitas
- Eltern
- Gemeinden bzw. Kantone

Mit dem Modul sollen hauptsächlich ausgezeichnete Purzelbaum-Kitas angesprochen werden. Für weitere Interessierte, welche noch nicht als Purzelbaum KiTa ausgezeichnet sind, ist eine Teilnahme am Modul nach Absprache ebenfalls möglich.

2.4 Setting

Das Modul Purzelbaum KiTa «rundum stark» wird im Setting familienergänzende Betreuung umgesetzt und bearbeitet die Schnittstelle zum Setting Familie. Die Kitas sind dabei Multiplikatoren/-innen und Schlüsselpersonen. Das Modul Purzelbaum KiTa «rundum stark» wird vorerst in Deutschschweizer Kitas durchgeführt. Schwerpunkt­mässig in Purzelbaum-Kitas, die bereits das Projekt Purzelbaum durchgeführt und verankert haben (sogenannte Purzelbaum-Kitas).

2.5 Vorgehensweise, Inhalte und Schwerpunkte

Das Modul Purzelbaum KiTa «rundum stark» dauert rund $\frac{3}{4}$ Jahre und baut auf dem Wissen aus Purzelbaum KiTa auf. Die bereits angeschnittenen Themen wie z.B. Selbstwirksamkeit werden vertieft betrachtet und um weitere psychische Ressourcen wie sozial-emotionale Kompetenzen ergänzt. Dabei stehen ressourcenstärkende Angebote für alle Kinder und nicht die Früherkennung von psychischen Problemen im Zentrum. Nach Modulabschluss sind ressourcenstärkende Angebote zur psychischen Gesundheit möglichst in Zusammenhang mit Bewegung und Ernährung im Kita-Alltag verankert. Am Modul können zwei oder mehrere Betreuungspersonen einer Kita teilnehmen. Weitere Personen des Kita-Teams können für einzelne Veranstaltungen miteinbezogen werden.

Insgesamt finden-6 Veranstaltungen verteilt über die 1-jährige Moduldauer statt. Es werden dabei folgende Inhalte umgesetzt:

2.5.1 Kick-off

Die Kick-off-Veranstaltung dient neben dem gegenseitigen Kennenlernen ebenfalls dazu, den Teilnehmenden die Inhalte und Ziele von Purzelbaum KiTa «rundum stark» näherzubringen sowie organisatorische Belange und Fragen zu diskutieren. Es wird die Erwartungshaltung an das Zusatzmodul geklärt und ein gemeinsames Verständnis von psychischer Gesundheit erarbeitet. Die Teilnehmenden setzen sich dabei auch mit dem Leitbild Purzelbaum KiTa «rundum stark» auseinander. Um mit den teilnehmenden Kitas erfolgreich ins Angebot zu starten und eine gute gemeinsame Ausgangslage zu schaffen, wird eine separate Kick-off-Veranstaltung empfohlen.

2.5.2 Weiterbildung

Im Rahmen von Weiterbildungsveranstaltungen wird den Kita-Mitarbeitenden die Verbindung von Bewegung mit den Themen «sozial-emotionale Kompetenzen» und «Selbstregulation, Impulskontrolle, Perspektivenwechsel, Problemlösen - exekutive Funktionen» vermittelt. Sie erhalten dazu theoretische und vor allem auch zahlreiche praxisnahe Anregungen. Sie erfahren

wie damit die psychischen Ressourcen und die Lebenskompetenzen aller Kinder gestärkt werden können und wie diese Ressourcen auf die Gesamtentwicklung der Kinder wirken.

Es finden zwei Weiterbildungsveranstaltungen (2 Halbtage) im Laufe der Umsetzung des Moduls statt. Im Anhang befinden sich die Kurzbeschreibungen der Weiterbildungen mit empfohlenen Kontaktpersonen. Für die 2. Weiterbildung zu den exekutiven Funktionen stehen zwei empfohlene Weiterbildungen zur Auswahl.

2.5.3 Fachliche Input- und Austauschtreffen

Die bisherigen Umsetzungen des Konzepts Purzelbaum zeigen die Wichtigkeit eines Erfahrungsaustauschs zwischen den Projektteilnehmenden auf. Die kitaübergreifenden Treffen unterstützen die individuelle Reflexion, Einstellungs- und Verhaltensänderung und ermöglichen den Kita-Mitarbeitenden sich auszutauschen. Sie erlauben ausserdem eine optimale Begleitung und Reflexion des Prozesses sowie eine Anpassung auf die individuellen Gegebenheiten.

Die fachlichen Input- und Austauschtreffen finden unter den teilnehmenden Kita-Mitarbeitenden, alternierend an den einzelnen Kitastandorten statt. Die Treffen werden durch die kantonale Projektleitung geplant und durchgeführt. Neben dem Austausch unter den Kita-Mitarbeitenden und mit der Projektleitung enthalten die Treffen jeweils einen Inputteil. Im Inputteil werden die Weiterbildungsthemen reflektiert und ergänzende bzw. weiterführende Themen, die im Zusammenhang mit den psychischen Ressourcen (Wettstein, 2014) und den Lebenskompetenzen (World Health Organization, 1994) stehen, mit Anregungen und Hilfestellungen für die Umsetzung von Massnahmen in der Gruppe gemeinsam erarbeitet, vertieft und diskutiert.

Es finden insgesamt 3 fachliche Input- und Austauschtreffen (à je ca. 3 Stunden) zu folgenden Themen statt:

- Sozial-emotionale Kompetenzen
- Exekutive Funktionen (Selbstregulation, Impulskontrolle, Perspektivenwechsel, Problemlösen), *Elternzusammenarbeit (Chance, Risiken, Möglichkeiten), elementare Bewegungsbedürfnisse Interdisziplinäre Zusammenarbeit (wo finde ich Hilfe/Unterstützung bei Problemen)*
- Selbstwirksamkeit und Selbstwert, *langfristige Verankerung, Projektabschluss*

2.5.4 Elternzusammenarbeit

Die aktive Zusammenarbeit mit den Eltern ist wie auch in Purzelbaum KiTa «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung in der Kita» für den langfristigen Erfolg des Moduls entscheidend. Die bestehende Elternzusammenarbeit zu den Themen Bewegung und Ernährung wird weitergeführt und mit dem Zusammenhang zur psychischen Gesundheit ergänzt. Die Leistungen und Bemühungen der Eltern werden anerkannt und positiv verstärkt. Die Eltern werden über das

Modul, dessen Ziele, Inhalte und Umsetzungsschritte sowie über die pädagogische Haltung der Kita bzw. deren Umsetzung in der Kita informiert und erhalten praktische Beispiele zur Umsetzung im Familienalltag und in der Freizeit.

Die Zusammenarbeit mit den Eltern wird an den fachlichen Input- und Austauschtreffen gemeinsam diskutiert und erarbeitet.

2.5.5 Auszeichnung

Bei erfolgreicher Modulteilnahme und Erreichung der Modulziele erhalten die Kita-Mitarbeitenden als Qualifikationsnachweis eine Modulteilnahmebestätigung. Die teilnehmenden Kitas erhalten eine Auszeichnung mit zweijähriger Gültigkeitsdauer als Purzelbaum KiTa «rundum stark». Wird das Modul ohne vorherige Teilnahme an Purzelbaum KiTa besucht, erhalten die Teilnehmenden eine Modulteilnahmebestätigung, jedoch keine Purzelbaumauszeichnung.

2.5.6 Qualitätssicherung und langfristige Verankerung nach Modulabschluss

Einerseits trägt die generelle Teilnahme am Modul Purzelbaum KiTa «rundum stark» zur langfristigen Verankerung von Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit bei, da die teilnehmenden Kitas sich weiterhin aktiv mit den verschiedenen Themen auseinandersetzen. Andererseits unterstützen die moderierten Input- und Austauschtreffen die Reflexion der bereits bestehenden Angebote und die Verankerung der ressourcenstärkenden Angebote zur psychischen Gesundheit im Kita-Alltag. Nach Abschluss des Moduls führen die Kitas die erarbeiteten Inhalte selbstständig und ohne engmaschige Begleitung durch die Projektleitung weiter.

Zur Unterstützung der Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung bedarf es ebenso Massnahmen auf nationaler und kantonaler Ebene. Dazu hat Purzelbaum^{Schweiz} in Zusammenarbeit mit den kantonalen und kommunalen Fachstellen sowie der Begleitgruppe Empfehlungen verfasst und bietet Supportangebote bei der Planung und Umsetzung an (Konzeptvorlage Empfehlungen zur Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung von Purzelbaum KiTa, Purzelbaum Kindergarten bzw. «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» (RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, 2014). Für die kantonale Ebene werden darin Kernmassnahmen definiert, die im Sinne eines Mindestmasses als Empfehlung zur langfristigen Verankerung von Purzelbaum zu verstehen sind. Für das Modul «rundum stark» wird ebenso eine Orientierung an diesen Kernmassnahmen empfohlen (siehe auch Kapitel 4.2).

Von nationaler Ebene stehen den Modulteilnehmenden mit dem Newsletter, der Purzelbaum-Tagung, der Purzelbaum Workshopveranstaltung und der Praxisideensammlung zwischen den Treffen sowie nach Modulabschluss eine Vielzahl von praxisnahen Ideen und Informationen zur Verfügung, welche die Verankerung der Purzelbaumthemen ebenfalls unterstützen.

2.5.7 Materialien, Einbezug von empfohlenen Projekten/Angeboten

Im Modul kommen für die Begleitung der Kitas von Purzelbaum^{Schweiz} erarbeitete und auf die Zielgruppe angepasste Unterlagen zu den verschiedenen Inhalten zum Einsatz. Darüber hinaus stehen den Kitas eine Vielzahl von durch Gesundheitsförderung Schweiz empfohlene Projekte sowie weitere bewährte Materialien und Lehrmittel im Bereich Ressourcenstärkung zur Verfügung. Die Teilnehmenden erhalten im Modul eine praxisorientierte Entscheidungsgrundlage für die Umsetzung dieser freiwilligen Angebote. Sie werden thematisch passend, gemäss den Bedürfnissen der Kita-Mitarbeitenden in den Weiterbildungen sowie den Input- und Austauschtreffen vorgestellt und diskutiert.

Die folgenden Tabellen zeigen Projekte, Lehrmittel und Materialien zu den Ressourcen psychischer Gesundheit in alphabetischer Reihenfolge.

Von Gesundheitsförderung Schweiz empfohlene Projekte für Kitas (Stand November 2020)

Kurzbeschreibung	Verbreitung	Kontakt
<p>PapperlaPEP Junior (ganztägige Weiterbildung)</p> <p>Im ersten Teil der Weiterbildung erleben die Betreuer/-innen die Bewegungsentwicklung von Säuglingen und Kleinkindern und vertiefen dadurch das Einfühlungsvermögen für den jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes. Sie erhalten Anregungen zur praxisnahen Umsetzung der gemachten Erfahrung und reflektieren die eigene Haltung.</p> <p>Im zweiten Teil liegt der Schwerpunkt auf der Wahrnehmung von Gefühlen und ihrem Bezug zu Bewegung. Innerhalb eines Kita-Tages erlebt ein Kind unterschiedliche Bewegungs- und Gefühlsphasen. Die Betreuer/-innen lernen Lieder, Verse und Körperwahrnehmungsübungen, um die Kinder innerhalb dieser Phasen achtsam zu begleiten, und sie in ihrem Erleben zu unterstützen.</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> – Die Betreuer/-innen kennen die neurobiologischen Zusammenhänge von frühkindlicher Bewegungsentwicklung, 	<p>D-CH</p> <p>Weiterbildungen seit 2008</p>	<p>Fachstelle PEP</p> <p>Thea Rytz, Projektleiterin PEP</p> <p>thea.rytz@pepinfo.ch</p>

<p>Selbst- und Emotionsregulation. Die Betreuer/-innen verfügen über das relevante Fachwissen und können die räumlichen Verhältnisse dementsprechend günstig gestalten.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Die Betreuer/-innen kultivieren eine aufmerksame, akzeptierende und bewegungsfördernde Haltung. Das eigene Erleben wird zur wichtigen Orientierung im Kita-Alltag. – Die Betreuer/-innen erleben und reflektieren das sensomotorische Erleben von Säuglingen und Kleinkindern und vertiefen dadurch ihr Einfühlungsvermögen für den jeweiligen Entwicklungsstand des Kindes. Sie erkennen den grundlegenden Zusammenhang zwischen Bewegung und Beziehung. 		
<p>Spielzeugfreie Kindertagesstätte</p> <p>In Spielgruppen oder in Kindertagesstätten werden für ca. acht Wochen alle vorgefertigten Spielsachen weggeräumt und teilweise durch Kartonschachteln oder Naturmaterialien ersetzt. Das Projekt fördert Fähigkeiten, die den Kindern helfen, den täglichen Herausforderungen mutig und selbstbewusst gegenüberzutreten. In der spielzeugfreien Zeit machen Kinder die Erfahrung, dass sie mit ihren eigenen Ideen etwas bewirken können. Das Erleben von Selbstwirksamkeit stärkt ihr Selbstvertrauen.</p> <p>Kinder werden häufig mit verschiedenen Angeboten stimuliert. Während des Projekts «Spielzeugfreie Vorschule» erfahren Kinder viel Freiraum. Dieser kann zu vorübergehender Langeweile und bestenfalls zu Kreativität führen. Eine besondere Herausforderung ist die neue Rolle der Betreuungsperson. Sie beobachtet und begleitet die Kinder bei der Umsetzung ihrer eigenen Spielideen. Inputs und eigene Ideen werden bewusst zurückgehalten. Dadurch können Kinder ihrer Spielfreude folgen und ihre Fantasie ausleben. Dabei machen sie vielfältige, ganzheitliche Erfahrungen.</p>	<p>Deutschland und Schweiz</p>	<p>Kantonale Suchtpräventionsstellen in der Schweiz.</p> <p>(siehe Websites der jeweiligen kantonalen Suchtpräventionsstellen, Stichwort: Spielzeugfreie Kita, Vorschule)</p>
<p>Tina und Toni© www.tinatoni.ch</p> <p>Tina und Toni ist ein umfassendes Präventionsprogramm für Einrichtungen, die Kinder zwischen 4 und 6 Jahren betreuen (z.B. Tagesstrukturen wie Mittagstische, Kinderbetreuungsstätten, Freizeiteinrichtungen, Kindergärten etc.). Mit zwölf Geschichten und spielerischen Aktivitäten trägt das Programm dazu bei, die</p>	<p>D-F-I Schweiz</p>	<p>Sucht Schweiz</p> <p>www.suchtschweiz.ch</p> <p>info@suchtschweiz.ch</p> <p>Tel. 021 321 29 11</p>

<p>psychosozialen Kompetenzen der Kinder zu entwickeln. Das Programm bietet einen pädagogischen Rahmen. In diesem Rahmen werden Themen wie die Wahrnehmung und der Umgang mit Gefühlen, die Integration in eine Gruppe und das Akzeptieren von Unterschieden behandelt.</p> <p>Das Präventionsprogramm sollte über einen längeren Zeitraum stattfinden, mit wöchentlichen 30-minütigen «Lektionen».</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hörspielgeschichten zu Erlebnissen des Känguru-Zwillingspaars - Anleitung für Gruppendiskussionen - Vorschläge für Aktivitäten sowie Illustrationen und Malvorlagen zu jeder Geschichte - Ein Spiel, welches eine Brücke zwischen den Eltern und der Betreuungseinrichtung baut - Niederschriften der Geschichten - Zwei Newsletter pro Jahr - Kleines Plakat und ein Flyer <p>Alles ist auf www.tinatoni.ch nach Anmeldung kostenlos herunterzuladen (auf Deutsch, Französisch, Italienisch).</p>		
<p>Kantonale Angebote im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme Bewegung und Ernährung sowie psychische Gesundheit</p>		

Empfehlenswerte Lehrmittel und Materialien (Stand November 2020, nicht abschliessend)

Amidou. Bildertheater mit Begleitmaterial (2002). Sucht Schweiz, Lausanne.
<p>Bildtheater (Kamishibai) für Kinder von 4 bis 9 Jahren, bestehend aus 16 farbigen Bildern (Format 27.5 cm x 37 cm) mit deutsch-französischem Text. «Amidou» erlaubt Kindern zwischen 4 und 9 Jahren auf spielerische Art, sich besser kennenzulernen, ihre Kompetenzen wahrzunehmen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Zu «Amidou» gehören ausserdem ein pädagogisches Begleitheft und Spielhefte für Kinder. Diese sind kostenlos und können separat bestellt, bzw. heruntergeladen werden: https://shop.addictionsuisse.ch/de/search?controller=search&orderby=position&orderway=desc&search_query=Amidou&submit_search=Suche</p>
Bilderkarten Gefühle für Kindergarten und Grundschule (2016). Bücken-Schaal, M. Don Bosco.
<p>Wer seine Gefühle kennt, lässt sich von Wut, Trauer, Angst nicht dauerhaft verunsichern. Die Gefühlskarten fördern Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung. Was auch immer Kindern widerfährt, es löst bestimmte Emotionen aus. Vor allem Gefühle wie Wut oder Traurigkeit verunsichern die Kinder. Die Bildkarten begleiten Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung. Sie zeigen illustrierte Szenen aus dem Kinder- und Familienalltag. Über die dargestellten Situationen kommen sie ins Gespräch über verschiedene Emotionen und probieren Lösungen für den Umgang auch mit schwierigen Gefühlen aus.</p> <p>Im 24-seitigen Begleitheft: Umsetzungsideen und Hintergrundinfos zur emotionalen Entwicklung. Altersstufe: 4 bis 8 Jahre</p>
Ein Dino zeigt Gefühle (1/2). Fühlen, Empfinden, Wahrnehmen. Bilderbuch mit didaktischem Begleitmaterial für die pädagogische Praxis (1996/2016). Löffel, H. & Masnke, C. Mebes & Noack Verlag.
<p>Klare Zeichnungen vermitteln ein Grundspektrum von Emotionen – mit Tiefs und Hochs und Zwischentönen. Die Reise wird schliesslich abgerundet mit einem zufrieden lächelnden Dino. Im zweiten Buch wird die Welt der Gefühle mit 12 weiteren Bildern vervollständigt.</p> <p>Das Begleitmaterial enthält Anregungen und Ideen für den Familienalltag und pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern leben (ab 4 Jahre). Das Kinderspiel «Ein Dino zeigt Gefühle, die Box» beinhaltet neben Memokärtchen ebenso ein Bilderlotto mit Legetafeln.</p>
Fex – Förderung exekutiver Funktionen (2013). Walke, L. & Evers, W. Wehrfritz.
<p>Kinder, die sich selbst im Griff haben, können meist besser mit ihren Gefühlen umgehen und zeigen ein gutes Sozialverhalten. Man spricht dabei auch von der Fähigkeit zur Selbstregulation. In der Psychologie werden die geistigen Fähigkeiten, die der Selbstregulation zugrunde liegen, als «exekutive Funktionen» bezeichnet. Diese sind Grundlage dafür, das eigene Verhalten und Denken bewusst zu steuern. Dadurch beeinflussen sie stark die sozio-emotionale Entwicklung und bilden gleichzeitig die Basis für gelingendes Lernen. Exekutive Funktionen ermöglichen es uns, spontane Impulse zu hemmen, verschiedene Handlungsoptionen im Gedächtnis präsent zu halten und abzuwägen sowie flexibel auf unterschiedliche Situationen zu reagieren. Sie entwickeln sich in der Kindheit besonders rasant und können vor allem in dieser Zeit gut gefördert werden. Das Autorenteam des ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen liefert mit diesem Buch theoretische Grundlagen aus der Wissenschaft sowie eine umfangreiche Sammlung «altbewährter» Kinderspiele, die sich für eine spielerische Förderung exekutiver Funktionen besonders gut eignen.</p>

Fex – Förderung exekutiver Funktionen durch Raumgestaltung (2016). Bauer, D., Evers, W., Otto, M. & Walk, L. Wehrfritz.

Raum für exekutive Funktionen! - Handlungspläne verfolgen - Rücksicht nehmen - Aufmerksam bei der Sache sein - Sich auf andere einlassen - Streitigkeiten lösen - Bedürfnisse angemessen ausdrücken das alles sind Funktionen, die zeigen, dass man sich selbst im Griff hat und sein eigenes Tun kontrollieren kann. In der Psychologie werden diese Fähigkeiten als "exekutive Funktionen" bezeichnet. Sie sind die Grundlage dafür, das eigene Verhalten und Denken bewusst zu steuern. Anfangs sind die exekutiven Funktionen noch nicht ausgebildet. Kinder brauchen vielfältige Gelegenheiten sie zu trainieren. Nachdem im ersten Buch "Fex - Förderung exekutiver Funktionen" der Schwerpunkt auf Förderspiele gelegt wurde, liefert das Autorenteam des ZNL nun eine Fortsetzung der Sammlung praktischer Fördermöglichkeiten von exekutiven Funktionen - in Form von Möglichkeiten und Tipps zu effektiver Raumgestaltung. Um die vielfältigen Spiel- und Handlungsmöglichkeiten in der Kita selbstständig zu meistern, ist neben einer professionellen Begleitung vor allem wichtig, dass die Übungssituationen angemessen gestaltet sind und Kinder sie als bedeutsam, aber nicht überfordernd erleben. Dabei spielt die räumliche Umgebung eine entscheidende Rolle: Gute Raumgestaltung gibt Orientierung und Anleitung - sie hilft Kindern aus dem vorhandenen Angebot auszuwählen, situationsbezogen zu handeln und Ablenkungen besser auszublenden. Sinnvolle räumliche Strukturierung wirkt als Gedächtnisstütze für die regulativen Funktionen des Frontalhirns und erleichtert so selbstreguliertes und selbstständiges Verhalten.

Gefühle machen stark – Geschichten von Mut, Selbstbewusstsein und Versöhnung. Bröger, A. Arena Verlag.

Freunde helfen sich immer – das weiss Lena. Da hat der Störenfried Timo keine Chance. Auch Nick und Sina erleben in ihrem Alltag Angst und Mut, Wut, Streit und Versöhnung. Die kleinen Familiengeschichten zum Vorlesen zeigen Lösungswege auf und lassen Kinder nachempfinden, wie Gefühle stark und selbstbewusst machen.

Handpuppenspiel. Pädagogisches Hilfsmittel für Erwachsene mit Spielideen für die Handpuppen (2008). Sucht Schweiz, Lausanne.

Dieses pädagogische Hilfsmittel für Erwachsene erklärt in seinem Begleitheft, wie mit den Handpuppen gespielt werden kann und gibt Anregungen für Spielszenen zu wichtigen Themen der Kinder: zum Beispiel sich in eine Gruppe einzubringen, andere anzunehmen oder mit Ängsten, Traurigkeit und Trennung umzugehen. Das Heft enthält ausserdem Vorschläge zu Basteleien, Liedern und Geschichten rund um die gestrickten Handpuppen. Die Handpuppen selber sind vergriffen, aber im Spielzeughandel finden Sie passende Alternativen. Das pädagogische Begleitheft enthält drei Strickmuster für Handpuppen und kann kostenlos heruntergeladen werden.

Mediotheken der kantonalen Suchtpräventionsstellen

Diverse Mediotheken der kantonalen Suchtpräventionsstellen bieten gute Suchfunktionen, um Bücher, Medien, etc. rund um die Themen psychische Gesundheit und Sucht für den Kita-Alltag zu finden.

z.B.

Akzent Prävention und Suchttherapie, Kanton Luzern: <http://www.akzent-luzern.ch/mediothek>

Suchtprävention Aargau: <http://suchtpraevention-aargau.ch/mediothek/>

Selbstwirksamkeit – Eine Orientierungshilfe für Projekt- und Programmleitende der kantonalen Aktionsprogramme zur Förderung von Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen, Abderhalden, I., Jüngling, K., Beeler, N. & Waser, C. (2019). Gesundheitsförderung Schweiz

Diese Broschüre befasst sich mit dem Thema Selbstwirksamkeit und Lebenskompetenzen als wichtiger Beitrag zur Förderung der (psychischen) Gesundheit über die Lebensspanne. Der erste Teil liefert wissenschaftliche Grundlagen zu Lebenskompetenzen und Selbstwirksamkeit. Es wird aufgezeigt, was unter Lebenskompetenzen und Selbstwirksamkeit verstanden wird und wie diese beiden Konzepte zueinander in Beziehung stehen. Weiter wird dargelegt, wie Selbstwirksamkeit entsteht und wie sich diese auf die Gesundheit auswirkt. Der zweite Teil bietet Empfehlungen für die Praxis und nennt Projektbeispiele, wie Menschen in ihrem Selbstwirksamkeitserleben konkret unterstützt werden können. Der Fokus liegt dabei auf Kindern und Jugendlichen, da die Kindheit und das Jugendalter für die Ausbildung der Selbstwirksamkeit besonders sensible Phasen darstellen.

Die Broschüre kann [hier](#) heruntergeladen werden:

https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/Broschuere_GFCH_2019-03_-_Selbstwirksamkeit.pdf

So wird mein Kind seelisch stark! (2021). Infografik in Zusammenarbeit des MMI, Gesundheitsförderung Schweiz und elternbildung.ch

Infografik wie Erziehungsberechtigte Kinder bis 4 Jahren unterstützen können seelisch stark zu werden.

Die Infografik kann [hier](#) heruntergeladen werden:

https://gesundheitsfoerderung.ch/assets/public/documents/de/5-grundlagen/publikationen/psychische-gesundheit/empfehlungen/kinder-und-jugendliche/Infografik_GFCH_2021_03_-_So_wird_mein_Kind_seelisch_stark.pdf

Selbstkompetenz (-Förderung) in KiTa und Grundschule. Künne, T. & Sauerhering, M. Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe). Nifbe-Themenheft Nr. 4.

Ausgehend von der Annahme, dass jedes Kind begabt ist und der Unterstützung bei seiner Begabtenentfaltung bedarf, wird in diesem Themenheft dargestellt, wie in Kitas und Grundschulen Lernumgebungen anregend gestaltet werden können, sodass sie die Selbstkompetenzentwicklung der Kinder unterstützen. Ein weiteres Augenmerk wird der Gestaltung der professionellen pädagogischen Beziehung gewidmet, da davon ausgegangen wird, dass nur pädagogisches Handeln, das sowohl auf kognitive als auch emotionale Prozesse zielt der Förderung von Selbstkompetenz dienlich ist. Darüber hinaus wird dargestellt, wie das Konstrukt in die wissenschaftliche Landschaft der Psychologie und Pädagogik eingebettet ist. Es werden eine Arbeitsdefinition und sieben wichtige Bestandteile der Selbstkompetenz eingeführt. Abschliessend wird dargestellt welche (strukturellen Rahmenbedingungen) der Förderung von Selbstkompetenz entgegenstehen beziehungsweise welche unterstützend wirken.

Die nifbe-Themenhefte und weitere Fachbeiträge können hier heruntergeladen werden:

<https://www.nifbe.de/fachbeitraege/themenstruktur?view=category&id=70>

Sozial-emotionale Entwicklung fördern – Wie Kinder in Gemeinschaft stark werden (2012). Pfeffer, S. Verlag Herder.

Was sind emotionale und soziale Kompetenzen und warum ist ihre Förderung wichtig? Welche Unterstützung benötigen Kinder zwischen 2 und 6 von Erzieherinnen und Eltern, damit sie ihren Platz in der Gruppe finden und sich zu selbstbewussten und sozial kompetenten Persönlichkeiten entwickeln? Das Buch bietet konkrete Hilfen für den Umgang mit Konflikten und Bedürfnissen und zeigt, wie die Kinder altersgerecht und individuell gefördert werden können.

Sozial-emotionale Kompetenzen. Fördermöglichkeiten durch Spiel und Bewegung. Bischoff, A.; Menke, R.; Madeira Firmino, N.; Sandhaus, M.; Ruploh, B. & Zimmer, R. Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe). Nifbe-Themenheft Nr. 12.

Das Themenheft liefert zunächst einen Überblick über die Bedeutung sozial-emotionaler Kompetenzen für die Entwicklung des Kindes. Anschliessend wird verdeutlicht, warum gerade das Medium Bewegung sich eignet, um Basiskompetenzen der sozial-emotionalen Entwicklung zu fördern. Modellhaft wird daran anknüpfend erläutert, welche inneren Schritte und Entscheidungen stattfinden von der ersten Wahrnehmung der Signale des Gegenübers bis zur eigenen Handlung als Reaktion auf diese Signale. Abschliessend werden Ansätze eines bewegungsorientierten Zugangs erläutert und Empfehlungen für die Praxis ausgesprochen.

Die nifbe-Themenhefte und weitere Fachbeiträge können hier heruntergeladen werden:

<https://www.nifbe.de/fachbeitraege/themenstruktur?view=category&id=70>

ELLA ein Training zur Förderung der emotionalen und sozialen Kompetenzen (2019). Amtmann, E., Kerbl, V. Leykam Buchverlag.

ELLA ist ein evidenzbasiertes, primärpräventives pädagogisches Angebot zur Förderung der emotionalen und sozialen Kompetenzen für den vorschulischen Bereich. Der Ansatz verfolgt eine ganzheitliche Förderung und bindet auch die familiären Bezugspersonen ein. ELLA spricht Drei- bis Sechsjährige an, die über zwölf Einheiten hinweg in den Bereichen Emotionswissen, Empathie, Selbstregulation und soziale Kompetenz methodisch vielfältig aufbereitete Inhalte kennenlernen.

Das vorliegende Buch beleuchtet entwicklungspsychologische Grundlagen zum Thema, skizziert Möglichkeiten der pädagogischen Diagnostik und beschreibt das Training. Forschungsergebnisse zur Wirksamkeit des Angebots runden die Thematik ab.

Das Buch richtet sich an Elementarpädagoginnen und Elementarpädagogen und setzt sich zum Ziel, das Training kompakt zu vermitteln sowie Trainingsmaterialien niederschwellig zur Verfügung zu stellen.

Diverse Bilderbücher

Kantonale Unterlagen im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme

Für die Zusammenarbeit mit den Eltern steht auf www.purzelbaum.ch eine [Elternbroschüre](#) zum Thema «Rundum stark im Familienalltag» zur Verfügung. Unter www.radix.ch/eza sind weitere Instrumente und Ressourcen gebündelt verfügbar. Ebenfalls werden kantonale Materialien, Angebote und Projekte einbezogen, die vom Kanton z.B. im Rahmen der Aktionsprogramme Ernährung und Bewegung sowie psychische Gesundheit bereitgestellt werden.

2.6 Meilensteine/Zeitplan

Der nachfolgende Muster-Zeitplan zeigt ein mögliches Vorgehen bei der Vorbereitung und Durchführung des Modules Purzelbaum KiTa «rundum stark» sowie die Verantwortlichkeiten in den einzelnen Vorgehensschritten auf.

Vorbereitungsjahr		Verantwortlich
Juni/Juli	Vorbereitungen im Kanton (Situationsanalyse, Budgetplanung, Vernetzung, Einbettung, Konzept, Projektleitung...) Anmeldung Coaching für kantonale Projektleitende	Kanton
Dezember	Organisation Weiterbildungen, Flyer, Homepage, evtl. Planung Infoveranstaltung	Kanton
Jan./Feb.	Ausschreibung, evtl. Durchführung Infoveranstaltung	Kanton/Projektleitung
Feb.-Mai	Anmeldeprozess	Kanton/Projektleitung
Mai	Teilnahmebestätigungen	Kanton
Juni/Juli	Planung der Veranstaltungen gemäss Modulprogramm	Kanton/Projektleitung
Begleitend	Coachingtreffen bei Purzelbaum ^{Schweiz}	Projektleitung
Moduljahr		Verantwortlich
Oktober - November	Kick-off-Veranstaltung, erste Weiterbildung	Kanton/Projektleitung
Dezember – September	Zweite Weiterbildung, 3 Input- und Austauschtreffen verteilt über die Monate und in thematischer Abstimmung	Kanton/Projektleitung
August/September	Modulabschluss und Selbstevaluation	Kanton/Projektleitung
Begleitend	Coachingtreffen bei Purzelbaum ^{Schweiz}	Projektleitung

Hinweis zu den Voraussetzungen der Projektleitung:

Besonders eignen sich qualifizierte Fachpersonen (BSc, MSc, MAS) in angewandter Psychologie, Gesundheitswissenschaften, Pädagogik, Sport und/oder Bewegung, die bereits

Erfahrung in Projektleitung, insbesondere im Projekt Purzelbaum, und in der Erwachsenenbildung sowie Kenntnisse über das Setting Kita haben. Das Coaching bindet sie entsprechend ihren Vorkenntnissen und Erfahrungen ein, leitet sie an und unterstützt sie inhaltlich und prozessbezogen. Für eine gute thematische Passung und Abholung der Teilnehmenden sowie für die Vermeidung von Doppelspurigkeiten ist die Weiterbegleitung durch eine bereits bekannte Projektleitung aus Purzelbaum KiTa empfohlen.

2.7 Budget

Das nachfolgende grobe Budget zeigt die geschätzten Kosten für die Vorbereitung und Durchführung des ¾-jährigen Moduls mit einer Projektgruppe (max. 10 Kitas mit 16-20 Personen).

Leistungen Projektphase	Geschätzte Kosten in CHF
Coaching durch RADIX (3 Treffen) pro Projektleitung (1-2 Personen) während der ersten Projektdurchführung sowie Nutzungsrechte Logo und Materialien	2'500.--
Zwei halbtägige Weiterbildungen	2'000.--
Material Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Auszeichnung etc.)	500.--
Varia	500.--
Geschätzte Gesamtkosten Modul	5'500.--

Hinweise:

- Erfahrungsgemäss braucht es für die kantonsinterne oder -externe Projektleitung rund 5-8% Arbeitspensum während gut einem Jahr. Bei der 2. Durchführung entfällt die Arbeitszeit fürs Coaching und dank der Erfahrung kann eher mit 5 Stellenprozent gerechnet werden.
- Bei den weiteren Gruppen/Staffeln entfallen die Coaching-Kosten von CHF 2'500.--, eine Durchführung kostet ca. CHF 3'000.--,

3 Organisation

3.1 Struktur

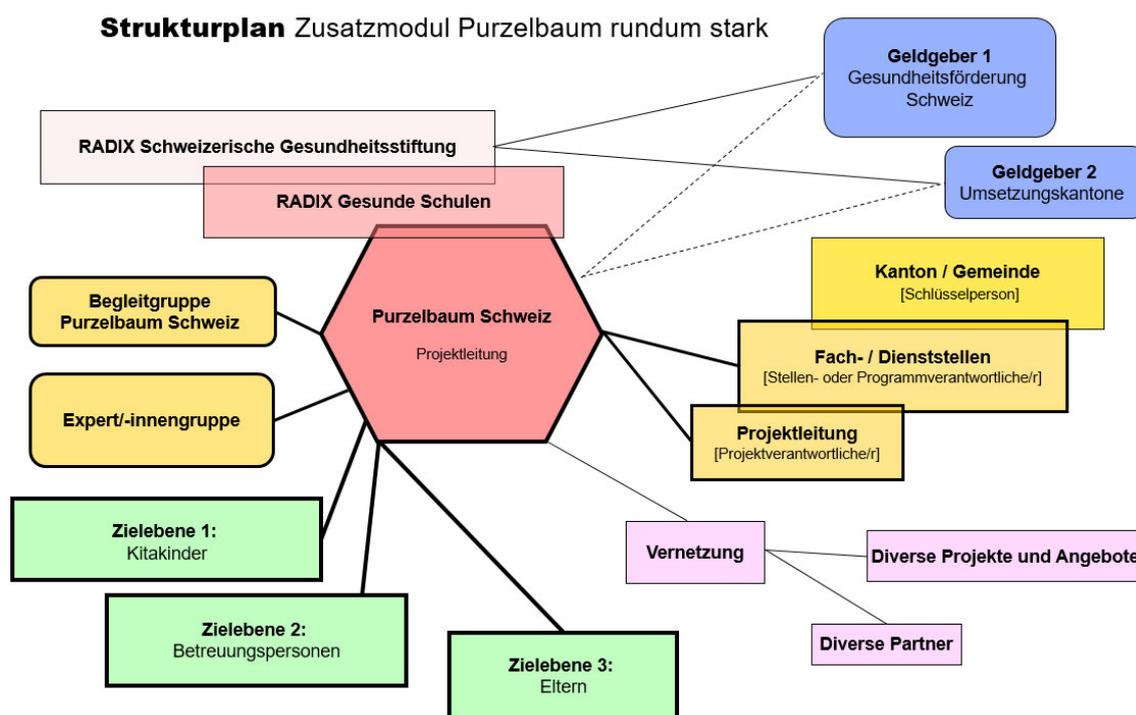


Abbildung 2: Strukturplan Purzelbaum KiTa «rundum stark»

3.1.1 Beteiligte und ihre Funktionen

Trägerschaft

RADIX ist ein nationales Kompetenzzentrum für die Entwicklung und Umsetzung von Massnahmen der öffentlichen Gesundheit. Auftraggeber von RADIX sind Bund und Kantone sowie private Organisationen und Unternehmen. Die Dienstleistungen von RADIX fördern den Wissenstransfer, die Innovation, die Qualität und die Wirksamkeit. RADIX Gesunde Schulen unterstützt die Umsetzung des Konzepts Purzelbaum in Kitas, Spielgruppen, Kindergärten und Primarschulen sowie auch des Purzelbaum Zusatzmoduls «rundum stark».

Die Aufgabe der Trägerschaft ist es, Supportmassnahmen für die Multiplikation, Verankerung, Weiterentwicklung und Qualitätssicherung für die Angebote Purzelbaum Kindergarten, Purzelbaum KiTa, Purzelbaum Spielgruppe, «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» sowie für die Module Purzelbaum Kindergarten und Kita «rundum stark» anzubieten. Sie ist Ansprechpartnerin für Geldgeber, nationale und kantonale Akteure sowie Projektanbietende.

Purzelbaum^{Schweiz}

Purzelbaum^{Schweiz} ist für die operative und strategische Leitung der Supportmassnahmen zur Multiplikation, Verankerung, Weiterentwicklung und Qualitätssicherung von Purzelbaum Kindergarten, Purzelbaum KiTa, Purzelbaum Spielgruppe, «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» sowie der vertiefenden Module Purzelbaum Kindergarten und Kita «rundum stark» verantwortlich. Sie bildet die Schnittstelle zwischen den kantonalen Akteuren, Geldgebern sowie den integrierten und vernetzten Projekten.

Begleitgruppe Purzelbaum^{Schweiz}

Die Begleitgruppe hat eine fachlich beratende Funktion für die Leitung von Purzelbaum^{Schweiz}, kann bei Bedarf beigezogen werden und unterstützt überdies die nationale Einbettung und Vernetzung. Die Begleitgruppe setzt sich aus Vertretungen aus projektumsetzenden Kantonen, der pädagogischen Hochschule Bern, Gesundheitsförderung Schweiz sowie den Bundesämtern für Gesundheit (BAG), Sport (BASPO) sowie Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) zusammen (Stand 2020).

Kanton (Fachstellen Gesundheits-, Sozial- und/oder Sport- und Bildungsdepartemente)

Die verantwortlichen Personen im Kanton bzw. die Fach-/Dienststellen- oder Programmleitenden tragen die strategische und operative Projektverantwortung im eigenen Kanton. Sie sind die Schnittstelle zwischen Purzelbaum^{Schweiz}, den Steuerungsgremien im Kanton und den Projektleitenden. Sie überwachen das Gesamtprojekt im Kanton zeitlich, inhaltlich und finanziell.

Projektleitung Modul Kita «rundum stark»

Die kantonale Projektleitung führt das Modul operativ. Sie ist verantwortlich für die Zielerreichung und –überprüfung und rapportiert an die Gesamtprojektleitung im Kanton (kantonale Fachstelle). Sie plant Termine, organisiert Materialien und ist die Ansprechperson für Purzelbaum^{Schweiz}. Während ihrer ersten Projektdurchführung erhält sie das Fach- und Prozesswissen sowie die Unterlagen zum Modul im Coaching bei RADIX.

Geldgeber

Nationale und private Förderer finanzieren die Plattformangebote zur Verankerung, Weiterentwicklung und Qualitätssicherung von Purzelbaum Kindergarten, Purzelbaum KiTa, Purzelbaum Spielgruppe, «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» sowie der vertiefenden Module Purzelbaum Kindergarten und Kita «rundum stark».

2021 sind dies: Gesundheitsförderung Schweiz, Bundesamt für Sport, bfu - Beratungsstelle für Unfallverhütung, Eduard Aeberhardt-Stiftung, und INGOLDVerlag.

Die Kantone finanzieren die Coachings ihrer Projektleitenden im Modulaufbau und die Nutzungsrechte von Logo und Materialien. Im Weiteren finanzieren sie den Arbeitsaufwand ihrer

Projektleitenden für die Qualitätssicherung (Input- und Austauschtreffen), Weiterbildungen und je nach Möglichkeit auch Materialanschaffungen.

3.2 Train the Trainer

Die Umsetzung und Multiplikation des Moduls Purzelbaum KiTa «rundum stark» erfolgt über das Train the Trainer-Prinzip:

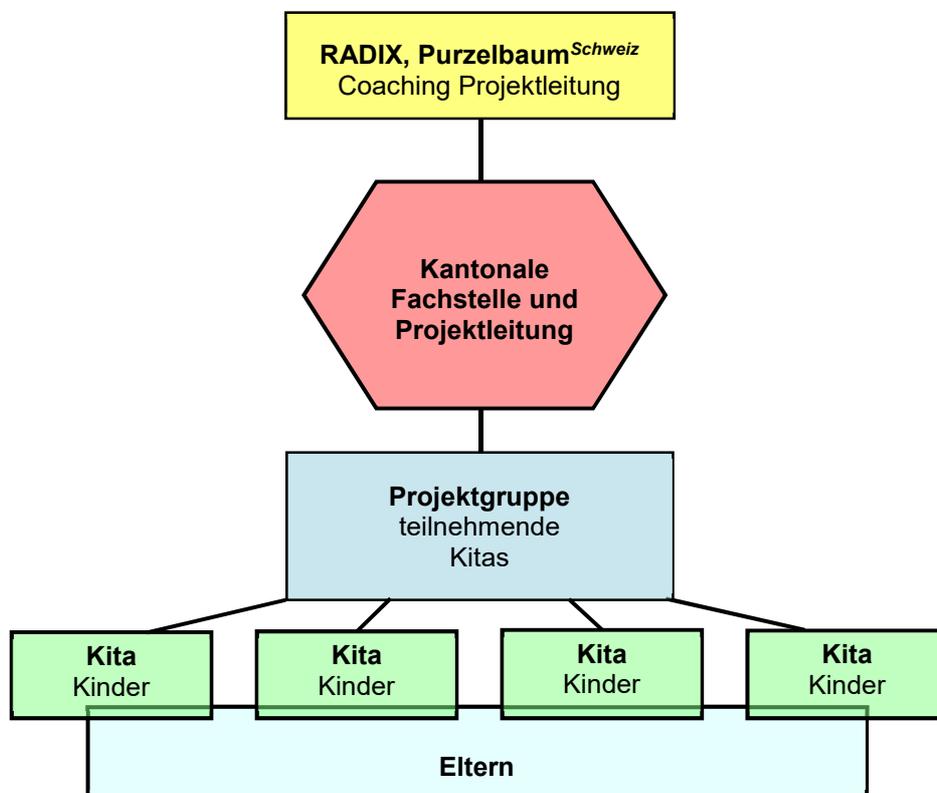


Abbildung 3: Strukturplan Train the Trainer für die Umsetzung von Purzelbaum KiTa «rundum stark»

Die Projektleitung Purzelbaum KiTa «rundum stark» erhält das Fach- und Prozesswissen, Beratung, Unterlagen sowie die Nutzungsrechte für das Logo zu Purzelbaum KiTa «rundum stark» während der ersten Moduldurchführung im Coaching bei RADIX.

Die Projektleitung leitet die Projektgruppe mit den Kitas an.

Die Kita-Mitarbeitenden nehmen an den Modulveranstaltungen teil, setzen diese im eigenen Kita-Alltag um. Sie ziehen die Eltern aktiv in das Modul mit ein.

3.3 Vernetzung

Das Modul Purzelbaum KiTa «rundum stark» und Purzelbaum^{Schweiz} sind eingebettet in RADIX Gesunde Schulen und mit nationalen wie auch kantonalen Akteuren in den Bereichen Gesundheit, Bildung, psychische Gesundheit sowie Bewegung und Sport eng vernetzt.

Die Vernetzung mit empfohlenen Projekten zur psychischen Gesundheit auf Kitastufe besteht schon teilweise und wird im Rahmen der Umsetzung von Purzelbaum KiTa «rundum stark» erweitert und vertieft.

4 Steuerung

4.1 Evaluation

Am Ende des Moduls führt die Projektleitung mit den Kitas eine schriftliche Selbstevaluation anhand eines standardisierten Fragebogens durch. Dieser besteht aus folgenden Bereichen:

- Beobachtete Wirkungen auf Verhalten und Verhältnisse: Veränderung im Kita-Alltag bezüglich ressourcenstärkenden Massnahmen; Veränderungen im Verhalten der Mitarbeitenden und der Kinder
- Verankerung und weitere Schritte: Verankerung von vielseitigen Angeboten zur Stärkung der Ressourcen psychischer Gesundheit im Kita-Alltag, Planung von weiteren Massnahmen
- Modulorganisation: Bewertung der einzelnen Modulelemente, Zufriedenheit mit dem Modulverlauf und der Projektleitung, Anregungen

Dieser Fragebogen wird von allen am Modul teilnehmenden Kitas ausgefüllt und an einem Input- und Austauschtreffen gemeinsam mit der Projektleitung besprochen. Somit sind die Überprüfung des Prozesses und die optimale Begleitung und Umsetzung gewährleistet. Am Ende des Moduls verfasst die Projektleitung einen Schlussbericht über den Modulverlauf.

4.2 Qualitätssicherung für die weitere Verbreitung und langfristige Verankerung nach Modulabschluss

4.2.1 Ebene Kita

Die teilnehmenden Betreuungspersonen erhalten bei erfolgreicher Modulteilnahme und Erreichung der Modulziele als Qualifikationsnachweis eine Modulteilnahmebestätigung. Die Kita erhält eine Auszeichnung mit zweijähriger Gültigkeitsdauer als Purzelbaum KiTa «rundum stark». Die Auszeichnung ist an die teilnehmende Kita gebunden. Sie erlaubt es, die Kita als Purzelbaum KiTa «rundum stark» zu führen. Wird das Modul ohne vorherige Teilnahme an Purzelbaum KiTa besucht, erhalten die Teilnehmenden eine Modulteilnahmebestätigung, die Kita jedoch keine Purzelbaum-Auszeichnung.

Damit die Qualität der Umsetzung sowie die Verankerung langfristig gesichert werden kann, sollen die Purzelbaum-Kitas pro Jahr mindestens an einem Weiterbildungs- oder Input- und Austauschtreffen teilnehmen sowie die Elternzusammenarbeit zu den Themen Bewegung und Ernährung sowie psychische Gesundheit weiterführen (siehe auch: Konzeptvorlage Empfehlungen zur Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung von Purzelbaum, 2014).

Es wird empfohlen, das Vernetzungstreffen für teilnehmende Purzelbaum KiTas «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung in der Kita» sowie «rundum stark» gemeinsam anzubieten und alternierend die Themen «Bewegung & Ernährung» und «psychische Gesundheit» in den Fokus zu stellen.

4.2.2 Ebene Kanton/Projektleitung

Die Nutzung des Logos und der Modulinhalte Purzelbaum KiTa «rundum stark» sind an die erfolgreiche Coaching-Teilnahme der Projektleitung gebunden. Im Coaching werden Modulinhalte und –methoden vermittelt und der Abschluss ist persönlich.

Gibt es in der Projektleitung einen personellen Wechsel, so muss die neue Projektleitung erneut am Coaching teilnehmen. Falls eine ausgebildete Projektleitung vor Ort die neue Person über die gesamte Modulzeit von rund $\frac{3}{4}$ Jahren begleitet, ist eine individuelle Vereinbarung mit der Leitung von Purzelbaum^{Schweiz} möglich.

Nach dem Coaching nimmt die Projektleitung einmal im Jahr an einem Input- und Erfahrungsaustauschtreffen der Projektleitenden teil. Sie beteiligt sich aktiv an Newslettern und eventuell auch an Tagungen.

Das nachfolgende Muster-Budget zeigt die geschätzten Kosten für Kantone pro Jahr für die Qualitätssicherung und langfristige Verankerung nach Modulabschluss für eine Modulstaffel bzw. -gruppe auf. Die Leistungen basieren auf den Kernmassnahmen (RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, 2014), welche für die langfristige Verankerung der Purzelbaumkonzepte empfohlen werden.

Leistungen Qualitätssicherungen und langfristige Verankerung (pro Jahr)	Geschätzte Kosten in CHF
1 Vernetzungstreffen inkl. Fachinput (Personalkosten)	1'000.--
Informationsmaterialien für die Elternzusammenarbeit	300.--
Varia (z.B. Erneuerung Auszeichnungen)	200.--
Gesamtkosten Qualitätssicherung und langfristige Verankerung (pro Jahr)	1'500.--

Hinweis:

Es wird empfohlen, das Vernetzungstreffen für alle Teilnehmenden Purzelbaum-Kitas anzubieten und die Schwerpunktthematik des Vernetzungstreffens alternierend zu wechseln. Somit entstehen keine Mehrkosten im Rahmen des Modules Purzelbaum KiTa «rundum stark».

5 Anhänge

5.1 Empfehlungen für die Weiterbildungen

1. Weiterbildung: Sozial-emotionale Kompetenzen (Emotionsregulation und soziales Handeln)

Freude, Wut, Traurigkeit, Angst, Fröhlichkeit, Ärger, Mut, Ekel, Erstaunen und Zufriedenheit begleiten Kinder und Erwachsene täglich in unterschiedlicher Intensität. Gewöhnlich versucht man, unangenehme Gefühle möglichst zu vermeiden oder zu kontrollieren und angenehme zu verstärken. Kinder können lernen, ein gewisses Mass an unangenehmen Gefühlen zu tolerieren, ohne sich von ihnen emotional, mental oder körperlich entmutigen zu lassen. Dies stärkt sie emotional und sozial nachhaltiger als kurzfristige Vermeidungsstrategien und steigert darüber hinaus die Empfänglichkeit für positive Gefühle. Kinder erfahren so, dass sie Herausforderungen begegnen, Schwieriges verkraften und Erfreuliches geniessen können. Eine altersgerechte Unterstützung von Erwachsenen ermöglicht ihnen, unangenehmen Gefühlen nicht automatisch auszuweichen und dadurch neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

Zeit und Ort:

Zeit: Oktober / November

Ort: Idealerweise in einer Kita oder einem Raum mit Bewegungsfreiheit.

Ziele:

- Die Betreuungspersonen wissen, welches die Schlüsselfähigkeiten emotionaler Kompetenz sind. Sie verkörpern diese selber, leben sie den Kindern vor und fördern sie spielerisch mit Bewegung im Kita-Alltag.
- Die Betreuungspersonen kennen den Zusammenhang zwischen emotionalen und sozialen Kompetenzen. Sie und stärken diese Kompetenzen mit einfachen Mitteln im Kita-Alltag.
- Die Betreuungspersonen erhalten Beispiele wie das Selbstwertgefühl, die emotionale Stabilität, Resilienz und Selbstwirksamkeit von Kindern durch spielerische Angebote gestärkt werden können.
- Die Betreuungspersonen reflektieren eigene Haltungen, nehmen ihre persönliche Befindlichkeit wahr und kennen Lösungsansätze im Umgang mit Stress in anspruchsvollen Situationen innerhalb des Kitaalltags

Inhalte:

Die Weiterbildung vermittelt praxisnahe Instrumente und Materialien (Lieder, Bewegungsspiele, Geschichten, Verse, gestalterische Inputs) wie sozial-emotionale Kompetenzen im Kita-Alltag gefördert werden können. Mit spielerischen Angeboten und durch eine dialogische Haltung der Betreuungspersonen werden Kinder darin unterstützt, unterschiedliche Gefühle wahrzunehmen und gut dosiert auszudrücken. Sie lernen emotionale Empfindungen im Körper zu lokalisieren und aufmerksam zu sein dafür, wie sie sich verändern und ihr Verhalten beeinflussen. Dadurch werden wichtige verbale und non verbale Ressourcen für psychische Gesundheit vertieft: Selbst- und Emotionsregulation, Impulskontrolle, aktives Bewältigungsverhalten, Selbstwertgefühl, emotionale Stabilität, sowie Beziehungsfähigkeit und Empathie.

Kursleitende/Kontaktpersonen

Fachstelle PEP
Renie Uetz, Leitung PapperlaPEP Junior

Renie.uetz@bluewin.ch

Dozentin PapperlaPEP und PapperlaPEP Junior (www.pepinfo.ch)
Dozentin im ÜK «Bewegungsfördernde Angebote» Oda Soziales Bern
Gründerin des Eltern Kind- Sing Programms Weltenbummler (www.weltenbummler.biz)
Gesangs und Feldenkraispädagogin SFV

2a. Weiterbildung: Entwicklung der exekutiven Funktionen im Kita-Alltag

Junge Kinder haben oft noch Mühe, ihr Verhalten an die jeweilige Situation anzupassen. Sie reden dazwischen, können nicht stillsitzen, folgen ständig wechselnden Handlungsimpulsen und sind noch nicht in der Lage, sich in andere Personen hineinzusetzen. Damit sind unter anderem die exekutiven Funktionen angesprochen, welche die geistigen Fähigkeiten beschreiben, mit deren Hilfe wir unsere Emotionen, unsere Gedanken und unser Handeln steuern. Die Entwicklung dieser exekutiven Funktionen ist aber beeinflussbar und darum auch aktiv durch Förderangebote zu begünstigen.

Zeit und Ort:

Zeit: Workshop von 3h, im Januar / Februar, nach erstem Input- und Austauschtreffen

Ort: Idealerweise in einem Bewegungsraum einer Kita oder einem anderen passenden Raum

Ziele:

- Die Kursteilnehmenden wissen was unter der **Selbstregulation** und den **exekutiven Funktionen** von Säuglings- bis Kleinkindalter zu verstehen ist und erkennen, weshalb die Fähigkeiten für die Entwicklung wichtig sind.
- Sie lernen **praktische Aktivitäten** kennen, wie die exekutiven Funktionen im Kita-Alltag gestärkt und gefördert werden können.
- Sie erkennen Möglichkeiten, wie die **Raumgestaltung** strukturiert werden kann, um die Selbstregulation zu unterstützen.

Inhalte:

Eine gute Möglichkeit, um die exekutiven Funktionen zu fördern, sind Spiele und Bewegungsaktivitäten. Während dem Ausüben von vielseitigen Bewegungsabfolgen wird der Fokus auch auf den Arbeitsspeicher und die Inhibition (= Hemmung) gelegt. Dies sind zwei Bereiche der exekutiven Funktionen, welche die gezielte Aufmerksamkeitsfokussierung, sowie das Ausblenden von Störreizen und die Anpassungen auf neue Situationen möglich machen.

Bewegte Aktivitäten und Bewegungsspiele lassen sich sehr gut im Krippenalltag integrieren. Es werden alltagsintegrierte Angebote vorstellen, die ohne viel Aufwand in den Tagesablauf integriert und selbständig durchgeführt werden können. Neben einem kompakten und übersichtlichen Input zu den theoretischen Hintergründen, werden praktischen Übungen und Ideen selber erlebt/ausprobiert, so dass die Teilnehmenden in der Anleitung und Intervention gestärkt werden. Die Gestaltung und Nutzung der Räumlichkeiten werden dabei auch eine Rolle spielen.

Kursleitende/Kontaktpersonen

Stephan Morard

Schulischer Heilpädagoge mit viel Erfahrung im Kindergarten und in den Primarschulen der Stadt Zürich. Arbeitet auch als Coach und Berater im sonderpädagogischen Bereich in Zürich Schwamendingen. Vater von drei Kindern zwischen 1 und 7 Jahren.

Stephan.Morard@schulen.zuerich.ch

Maike Gisler-Daniëls

Sozialpädagogin mit einem Master in Sozialer Arbeit.

Erfahrungen in Kindertagesstätten, Tätigkeit in einem Kinderheim für Kinder zwischen 0 und 6. Aktuell Coach und Beraterin für die Betreuung in der Stadt Zürich. Zwei Söhne im Alter von 7 und 10 Jahren.

Maike.Gisler-Daniels@schulen.zuerich.ch

2b. Weiterbildung: Fühlen, Denken, Handeln – Förderung der Selbstregulation

Für Paula ist es nicht leicht zu warten, bis Henri fertig geschaukelt hat und sie auf die Schaukel darf. Emil probiert verschiedene Möglichkeiten aus, bis es ihm gelingt auf den Stein zu klettern und Julia erinnert sich genau, wo ihr Lieblingsbuch versorgt ist und wo sie es finden kann.

Selbstregulatorische Fähigkeiten ermöglicht auch schon den kleinen Kindern ihr Verhalten einer Situation anzupassen und Erfolgserlebnisse zu machen. Wie entwickelt sich diese Selbstregulation ab dem Säuglingsalter? Wie können die Kinder im Kita-Alltag und in der Förderung spielerisch in der Entwicklung unterstützt werden?

Zeit und Ort:

Zeit: Januar / Februar, nach erstem Input- und Austauschtreffen

Ort: Idealerweise in einem Bewegungsraum einer Kita oder einem anderen passenden Raum

Ziele:

- Die Kursteilnehmenden wissen was unter der **Selbstregulation** und den exekutiven Funktionen von Säuglings- bis Kleinkindalter **zu verstehen ist** und erkennen, weshalb die Fähigkeiten für die Entwicklung wichtig sind.
- Sie erkennen **Lernfelder der Selbstregulation im Kita-Alltag**.
- Sie kennen **einfache, alltagspraktische Spiele und Ideen für die Förderung der Selbstregulation** vom Säuglings- bis Kleinkindalter.
- Sie kennen **Möglichkeiten der Raumgestaltung**, die die Säuglinge und Kleinkinder in der Selbstregulation unterstützen.

Inhalte:

Dieser Kurs lebt von der Verknüpfung von Theorie und Praxis zum Thema «Selbstregulation im Säuglings- und Kleinkindalter». Die Theorieinputs orientieren sich an der aktuellen Forschungslage und werden in Form von Selbsterfahrungen, Reflexionen, Beispielen aus dem Kita-Alltag sehr anschaulich dargestellt. Gemeinsam mit den Teilnehmenden werden auf Basis der theoretischen Grundlagen Lernfelder für den Kita-Alltag, Möglichkeiten für eine förderliche Raumgestaltung sowie alltagspraktische Förder- und Spielideen abgeleitet. Die präsentierten und zu erarbeitenden Ideen sind bewegungsorientiert und sollen mit möglichst wenig Material und Vorbereitungsaufwand für die Fachpersonen in der Kita umsetzbar sein.

Kursleitende/Kontaktpersonen

<p>Lara Fabel</p> <p>www.larafabel.ch</p> <p>Email: lara.fabel@solnet.ch</p> <p>Tel.: 079 325 75 12</p>	<p>Psychomotoriktherapeutin und Master «Frühe Kindheit» PH Thurgau/Uni Konstanz</p>
---	---

6 Literatur

- Amtmann, E. (2019). *ELLA ein Training zur Förderung der emotionalen und sozialen Kompetenz*. Graz: Leykam.
- Bandura, A. (1977). Self-Efficacy: Toward a Unifying Theory of Behavioral Change. *Psychological Review*, 84(2), 191.
- Bauer, D., Evers, W., Otto, M., & Walk, L. (2016). *Fex - Förderung exekutiver Funktionen durch Raumgestaltung : Wissenschaft, Praxis, Methoden*. Bad Rodach: Wehrfritz.
- Bauer, J. (2007). *Lob der Schule : Sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern* (2. Aufl. ed.). Hamburg: Hoffmann und Campe.
- Bischoff, A., Menke, R., Madeira Firmino, N., Sandhaus, M., Ruploh, B., & Zimmer, R. (2012). *Sozial-emotionale Kompetenzen. Fördermöglichkeiten durch Spiel und Bewegung*. Osnabrück: Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung e.V.
- Blaser, M., & Amstad, F. T. (Eds.). (2016). *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Brunner, S. (2016). Psychische Gesundheit in der frühen Kindheit (Vorschulalter). In M. Blaser & F. T. Amstad (Eds.), *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Bühler, A., & Heppekausen, K. (2005). *Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland : Grundlagen und kommentierte Übersicht*. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA.
- Bundesamt für Statistik (2020). *Familien- und schulergänzende Kinderbetreuung im Jahr 2018*. Neuchâtel: Bundesamt für Statistik.
- Bürli, C., Amstad, F., Duetz Schmucki, M., & Schibli, D. (2015). *Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandesaufnahme und Handlungsfelder*. Bern: Bundesamt für Gesundheit.
- Caldwell, C. (1997). *Hol dir deinen Körper zurück*. Braunschweig: Aurum.
- de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. (2018). Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *J Sci Med Sport*, 21(5), 501-507. doi:10.1016/j.jsams.2017.09.595
- Deffner, C., Braunert, S., & Hille, K. (2016). Die Bedeutung der exekutiven Funktionen und ihre alltagsintegrierte Förderung im Kindergarten. Retrieved from <https://www.kindergartenpaedagogik.de/fachartikel/bildungsbereiche-erziehungsfelder/kognitive-bildung/525>
- Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to aid executive function development in children 4 to 12 years old. *Science*, 333(6045), 959-964. doi:10.1126/science.1204529
- Dick, A. (2003). *Psychotherapie und Glück : Quellen und Prozesse seelischer Gesundheit* (1. Aufl. ed.). Bern etc.: H. Huber.
- Flaschberger, E., Teutsch, F., Hofmann, F., & Felder-Puig, R. (2013). *ie Wirksamkeit von Maßnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Setting Schule. Zusammenfassung rezenter systematischer Reviews*. Retrieved from Wien:
- Franke, A. (2012). *Modelle von Gesundheit und Krankheit* (3., überarb. Aufl. ed.). Bern: Hans Huber.
- Harden, A., Rees, R., Shepherd, J., Brunton, G., Oliver, S., & Oakley, A. (2001). *Young people and mental health: a systematic review of research on barriers and facilitators*. Retrieved from London:
- Hüther, G. (2002). *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn* (3. Aufl. ed.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

- Izard, C., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A., Ackerman, B., & Youngstrom, E. (2001). Emotion knowledge as a predictor of social behavior and academic competence in children at risk. *Psychol Sci*, 12(1), 18-23. doi:10.1111/1467-9280.00304
- Gesundheitswirkungen und Prävention: Verfahrensentwicklung zur Evaluation von Massnahmen der GKV nach Art. 20 SGB V - Wirkungen Schulischer Gesundheitsförderung: Eine Wirkungsabschätzung der Setting-Interventionen im Projekt "gesund leben lernen". (2007).
- Lanfranchi, A. (2002). *Schulerfolg von Migrationskindern : die Bedeutung familienergänzender Betreuung im Vorschulalter*. Opladen: Leske + Budrich.
- Morgan, A., Currie, C., Due, P., Gabhain, S. N., Rasmussen, M., Samdal, O., & Smith, R. (2008). Mental well-being in school-aged children in Europe: associations with social cohesion and socioeconomic circumstances. In A. Mathieson & T. Koller (Eds.), *Social cohesion for mental well-being among adolescents. WHO/HBSC Forum 2007* (pp. 12-25): WHO Regional Office for Europe.
- Müller, E. (2012). Ich kann das - Selbstwirksamkeit bei Kindern fördern. *kindergarten heute. Das Leitungsheft*(2), 6.
- Müller, S. (2015). Musik und Regulation bei Kleinstkinder in der Kinderkrippe. Retrieved from https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_Mueller_MusikundRegulation_2015.pdf
- Mütsch, M., Künzler, A., Schmid, H., Wettstein, F., & Weil, B. (2014). Schweizer Manifest für Public Mental Health. Retrieved from file:///C:/Users/ELIANE~1/AppData/Local/Temp/Schweizer_Manifest_fur_Public_Mental_Health.pdf
- Petermann, F. (2016). *Emotionale Kompetenz bei Kindern* (3., überarbeitete Auflage ed.). Göttingen: Hogrefe.
- Pfeffer, S. (2016). *Sozial-emotionale Entwicklung fördern : wie Kinder in Gemeinschaft stark werden*. Freiburg im Breisgau: Herder.
- RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, P. (2014). *Konzeptvorlage mit Empfehlungen zur Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung des Konzepts Purzelbaum Kindergarten, Purzelbaum KiTa und „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“*. Retrieved from Luzern:
- Rhoades, B. L., Greenberg, M. T., & Domitrovich, C. E. (2009). The contribution of inhibitory control to preschoolers' social-emotional competence. *Journal of applied developmental psychology*, 30(3), 310-320.
- Roos, S., & Petermann, U. (2005). Zur Wirksamkeit des „Trainings mit Jugendlichen“ im schulischen Kontext. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 53(3), 262-289.
- Rytz, T., Uetz, R., & Grandjean, V. (2010). *Körper und Gefühle im Dialog : Materialien für den Unterricht mit Kindern von 4-8 Jahren* (1. Aufl. ed.). Bern: Schulverlag Plus AG.
- Saarni, C. (2002). Die Entwicklung von emotionaler Kompetenzen in Beziehungen. In M. Von Salisch (Ed.), *Emotionale Kompetenz entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend. Kohlhammer, Stuttgart* (pp. 3-30).
- Schmitt, J., Rossa, K., Rüdiger, M., Reichert, J., Schirutschke, M., & Frank, H. (2015). Determinanten der psychischen Gesundheit im Einschulungsalter. *Ergebnisse einer populationsbezogenen Untersuchung in Dresden. Kinder-und Jugendarzt*, 46, 312-325.
- Schubert, F.-C. (2012). Psychische Ressourcen - Zentrale Konstrukte in der Ressourcendiskussion. In A. Knecht & F.-C. Schubert (Eds.), *Ressourcen im Sozialstaat und in der Sozialen Arbeit: Zuteilung-Förderung-Aktivierung* (pp. 205-223): Kohlhammer Verlag.

- Stahl-von Zabern, J. (2015). Der Umgang mit den eigenen Gefühlen. Die Entwicklung der Emotionsregulation in der Kindheit. Retrieved from https://www.kita-fachtexte.de/fileadmin/Redaktion/Publikationen/KiTaFT_StahlvZabern_Gefuehle_2015.pdf
- Stamm, H., & Lamprecht, M. (2009). *Ungleichheit und Gesundheit Grundlagendokument zum Zusammenhang von sozialer Ungleichheit und Gesundheit*. Retrieved from Zürich:
- Stamm, M. (2015). Blickpunkt Kindergarten - Der Übergang ins Schulsystem3(15/3). Retrieved from <http://margritstamm.ch/dokumente/dossiers/242-blickpunkt-kindergarten/file.html>
- Trojan, A. (2001). *Nachhaltige Gesundheit und Entwicklung : Leitbilder, Politik und Praxis der Gestaltung gesundheitsförderlicher Umwelt- und Lebensbedingungen*. Frankfurt a.M.: VAS Verlag für Akademische Schriften.
- van der Niet, A. G., Smith, J., Scherder, E. J., Oosterlaan, J., Hartman, E., & Visscher, C. (2015). Associations between daily physical activity and executive functioning in primary school-aged children. *J Sci Med Sport*, 18(6), 673-677.
- Walk, L., & Evers, W. (2013). *Fex - Förderung exekutiver Funktionen : Wissenschaft, Praxis, Förderspiele*. Bad Rodach: Wehrfritz GmbH.
- Wettstein, F. (2014). *Eine gute psychische Gesundheit: Systematik psychischer Ressourcen im Vergleich*. Paper presented at the Public Mental Health, Olten. <http://tinyurl.com/p242y69>
- Wichstrøm, L., Berg-Nielsen, T. S., Angold, A., Egger, H. L., Solheim, E., & Sveen, T. H. (2012). Prevalence of psychiatric disorders in preschoolers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(6), 695-705.
- Willutzki, U. (2003). Ressourcen: Einige Bemerkungen zur Begriffserklärung. In H. Schemmel (Ed.), *Ressourcen : ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit* (Tübingen: Dgvt-Verl.
- Woolfolk, A. (2014). *Pädagogische Psychologie* (12., aktualisierte Auflage ed.). Hallbergmoos: Pearson Studium ein Imprint von Pearson Deutschland.
- World Health Organization. (1948). Preamble to the Constitution of the WHO as Adopted by the International Health Conference, New York, 1946. *Geneva, WHO*.
- World Health Organization. (1994). Life skills education for children and adolescents in schools *Life skills education for children and adolescents in schools* (pp. 2pts. in 1v., 49 p-42pts. in 41v., 49 p).
- World Health Organization. (2003). Investing in mental health.
- Zimmer, R. (2009). *Handbuch der Sinneswahrnehmung : Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung* (7. Ausg. der überarb. Neuausg., 18. Gesamtauf. ed.). Freiburg i.Br: Herder.
- Zimmer, R. (2014). *Handbuch Bewegungserziehung : Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis* (26. Gesamtauflage, 1. Ausgabe der überarbeiteten und erweiterten Neuausgabe ed.). Freiburg im Breisgau: Herder.
- Zinniker, M., & Kunz Heim, D. (2017). *Bedarfsanalyse von Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit im Bildungsbereich (BPBG) - Bericht Teilprojekt 1. Prävalenz, Prävention und bestehende Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit in Schulen*. Retrieved from Bern Liebefeld: