Gesundheits- und Erziehungskompetenz fördern

Elternarbeit in Kindertagesstätten

Eltern sind die wichtigsten Vorbilder für ein gesundes Aufwachsen ihrer Kinder. An ihnen orientieren sich die Kinder und erwerben Verhaltensmuster, sowohl gesundheitsförderliche als auch gesundheitsgefährdende, die oft auch im Erwachsenenalter beibehalten werden. Doch immer weniger Eltern sind in der Lage, im Dschungel der Gesundheits- und Erziehungsratgeber den Durchblick zu behalten und ihrer Vorbildfunktion gerecht zu werden. Deshalb ist es sinnvoll, die Eltern für eine gemeinsame Lernerfahrung zu gewinnen.

In KiTas kann man Mütter und Väter besonders gut erreichen. Deshalb bietet es sich an, hier in Elternbildung zu investieren und das gesunde Aufwachsen der Kinder über den Betreuungsauftrag hinaus zu fördern. Angebote zu Gesundheits- und Erziehungskompetenzen bieten den Eltern Anregungen für ihren Familienalltag und schaffen Möglichkeiten zum Erfahrungsaustausch untereinander. Die Eltern lernen sich näher kennen und können im vertrauten Rahmen über Probleme sprechen und Lösungen diskutieren. Diese Handlungsempfehlung ist im Rahmen des Projektes Regionale Elternwerkstatt entstanden, das zeigt wie Elternbildung gelingen kann. Sie richtet sich mit Hinweisen und Tipps an Erzieherinnen und Erzieher, gibt Anregungen zur Einbindung von Eltern und zur Gestaltung von Angeboten. Zur Nachnutzung findet sich am Ende eine Themen- bzw. Referent*innenliste.

Adobe Stock - 173535237 Familie in der Natur mit Hund von Robert Kneschke

Regionale Elternwerkstatt

Ein Projekt der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. und der IKK gesund plus.

Das Projekt Regionale Elternwerkstatt bietet KiTas die Chance, für das Thema gesundheitsförderliche Erziehung Unterstützung bei der Elternarbeit zu erhalten. Bisher machte die Regionale Elternwerkstatt in fünf Regionen Station: in Magdeburg, Halle (Saale) und in Dessau-Roßlau sowie Hettstedt und Stendal.

Ziel des Projektes ist die Förderung der Gesundheits- und Erziehungskompetenzen von Eltern. Durchschnittlich 10 beteiligte KiTas pro Region setzen dabei die Elternarbeit auf ihre Prioritätenliste und bieten den Eltern in lockerer Folge Fortbildungsmöglichkeiten an. Die KiTas entscheiden dabei selbst, welche Elternformate sich am besten für ihre Einrichtung eignen.

Für jeweils drei Jahre unterstützt die LVG, indem sie den beteiligten Einrichtungen Wissen zur Elternarbeit vermittelt, geeignete Referent*innen vor Ort akquiriert, die Veranstaltungen finanziert und die Werbung für die Elternangebote mit Ankündigungsplakaten, Handzetteln und Pressearbeit unterstützt.

Was ist bei der Organisation von Elternangeboten zu beachten?
Elternarbeit kostet Zeit und Kraft. Wollen Sie diese investieren, helfen Ihnen nachfolgende Hinweise bei der Organisation:

- Bei den Veranstaltungen teilen die Eltern ihre privaten Erfahrungen und berichten aus alltäglichen Situationen. Ihnen sollte dafür respektvoll, wertschätzend und auf Augenhöhe begegnet werden.

- Wünsche von Eltern und Erzieher*innen sind unterschiedlich. Vorher Interessenslagen und Terminvorstellungen zu erkunden, erspart Enttäuschungen wegen mangelnder Resonanz.

- Bei der Planung von Terminen sollten Ferien und Brückentage berücksichtigt werden. Zu großen Events (z.B. Stadtfesten) erreicht man Eltern oft schlecht.

- Vor Feiertagen wie Ostern oder Weihnachten sind Eltern im Stress und haben oft kein Ohr für Bildungsangebote.

- Die Uhrzeit für ein Elternangebot sollte ebenfalls gut überlegt sein. Angebote am frühen Nachmittag werden von berufstätigen Eltern seltener besucht, allerdings wäre während der Veranstaltung die Kinderbetreuung sichergestellt. Im Gegensatz dazu erreichen Sie mit Abendangeboten zwar die berufstätigen Eltern, doch müssen diese zunächst ermuntert werden, noch einmal in die KiTa zu kommen.

- Eine langfristige Planung oder regelmäßig stattfindende Termine (z.B. 1x monatlich immer dienstags um 16 Uhr) erleichtern den Eltern die Teilnahme.

- Ein regelmäßiges Elterntreffen kann zum festen Ritual werden und so als Türöffner für Bildungsangebote, zur Information und Kommunikation dienen. Eine aufgestellte Spendenkasse für diese Versorgung kann für künftige Angebote genutzt werden. Im Anschluss bietet sich oft noch die Möglichkeit, miteinander ungezwungen ins Gespräch zu kommen.

- Eltern bei der Organisation einzubinden, verringert den eigenen Arbeitsaufwand. Ob Elternkuratorium oder AG Elternangebote – es gibt viele Möglichkeiten, das Eltern-Know-How zu nutzen.

- Binden Sie die Eltern mit ihren beruflichen oder privaten

Kompetenzen ein (Ärzte, Psychologen, Physiotherapeuten, Trainer, Orthopäden, Logopäden, etc.). So haben Sie vielleicht die Chance auf ein kostenfreies Angebot. Manche professionellen Anbieter werden für KiTas auch mal kostenlos oder für wenig Geld tätig – Nachfragen lohnt sich.

- Nutzen Sie möglichst regionale Anbieter für Gesundheits- und Erziehungsthemen. Sie haben nicht nur kurze Anfahrtswege, sondern stehen oft auch über das Elternangebot hinaus für Rückfragen zur Verfügung.

- Nach der Veranstaltung sollte ein kurzes Feedback von den Teilnehmer*innen eingeholt werden. So erfahren Sie, wie das Angebot angekommen ist und was die Eltern noch interessiert.

- Sind Referent*innen nicht kostenfrei, können Sie Unterstützung beantragen. Fördermöglichkeiten finden Sie unter www.lvg-lsa.de Gesund leben und Arbeiten bei den Materialien.

Elternarbeit kostet Zeit und Kraft und kann auf Dauer nur gelingen, wenn das ganze Team mitzieht. Deshalb ist es wichtig, das Thema vorab bei einer Dienstberatung oder einer gemeinsamen Fortbildung zur Sprache zu bringen. Diskutieren Sie Vor- und Nachteile von intensiver Elternarbeit und welchen Zeitaufwand dies bedeuten würde. Ein Jahresplan mit allen Terminen hilft, Zeiten für gezielte Elternarbeit zu finden. Manchmal neigen Leiter*innen dazu, alles selbst in die Hand zu nehmen. Es spricht aber vieles dafür, Aufgaben zu delegieren. Nur so entdecken Sie Gestaltungsgeschick, Organisationstalente und Motivationsprofis in Ihrem Team. Probieren Sie es aus!

Kommunikation ist alles!

Die ganze Vorbereitung und Planung bringt nichts, wenn bei der Veranstaltungsankündigung gespart wird. Nur mit einem Aushang ist es nicht getan. Hier eine kleine Checkliste für die bestmögliche Information der Eltern:

Aushang
Aufmerksamkeit gewinnen - Neugierig machen

- Spannenden Titel finden! Nicht „Gesunde Ernährung“ sondern vielleicht „Nein, meine Suppe ess´ ich nicht!“
- Kurze Information zum Inhalt
- Wann und Wo groß herausstellen (auf einen Blick erkennbar)
- Mindestens 4 Wochen im Voraus aushängen
- Anmeldemöglichkeiten schaffen Planungssicherheit
- Zentral aufhängen, Informationswand ggf. vorher „entmüllen“

Internet, WhatsApp und Co.
Wiederholung stärkt die Aufmerksamkeit

- Ergänzt einen Aushang aber ersetzt ihn nicht
- Kann als Erinnerung kurz vorher dienen

Handzettel
Die „handfeste“ Information

- Als Erinnerung für´s schwarze Brett oder den Kalender zu Hause
- Zum in Ruhe zu Hause zur Kenntnis nehmen
- Für die Absprache der Eltern untereinander auch mit Rückmeldemöglichkeit zum Abgeben machbar

Tür- und Angel-Gespräche
Direkte Ansprache

- Erinnerung an Termin und Uhrzeit
- Möglichkeit für Rückfragen, Stärkung der Motivation von Eltern, zur Veranstaltung zu kommen
- Sammeln von Hinderungsgründen zum Verbessern für die nächste Veranstaltung
- Diskussion möglicher anderer Themen, die für Eltern interessant sein könnten

Mögliche Themen und bewährte Ansprechpartner*innen für Hettstedt und Umgebung

Thema	Veranstaltungstitel	Schwerpunkte
1	Das Wütende Rumpelstilzchen – Trotzanfälle und aggressives Verhalten	- Entstehung von kindlicher Wut & Trotz - Handlungshilfe bei eskalierenden Situationen
2	Nein heißt nicht vielleicht - Grenzen setzen – Freiraum geben	- Bedeutung von Regeln und Freiräumen - Grenzen aufzeigen und durchsetzen
3	Das Viereckige Augensyndrom - Kinder und Medien	- Medieneinsatz in der kindlichen Entwicklung - (un-)geeignete Inhalte für Kinder
4	„Mama, da ist ein Monster unterm Bett!“ – Kinderängste erkennen, verstehen und helfen	- Kinderängste verstehen - Tipps & Tricks bei der Bewältigung dieser Ängste
5	Nur noch 5 Minuten - Eltern vs. Schlafenszeit	- gesunder Schlaf - Tricks zum schnelleren Einschlafen
6	Das 1x1 der Erziehung - Basiswissen für Eltern	- Alltagsrituale und deren Bedeutung - Tagesabläufe strukturieren
7	Konflikte, Streit und Stress - Wie gehe ich damit um?	- Austragen von Konflikten lernen - Autonomie- und Selbstwertentwicklung von Kindern fördern
8	Gefühle und Emotionen - Wie gehe ich damit um?	- Unterstützung ihres Kindes, körperlich spürbare Gefühle zu benennen sowie damit umzugehen
9	Muss ich immer erst laut werden - Wege aus der Brüllfalle	- durchsetzen ohne dabei Laut zu werden - Besonderheiten bei der Kommunikation mit Kindern
10	Entspannung für Eltern – Progressive Muskelrelaxation (PMR) ausprobieren	- Information zur Stressbewältigung - Testen von Entspannungsmethoden
11	Gut ernährt ist sehr viel Wert	- ausgewogene Ernährung - was in der Brotdose nicht fehlen sollte
12	Schritt für Schritt - Gesunde Kinderfüße	- Kriterien beim Kauf von Kinderschuhen - Prävention von Fehlstellungen
13	Bei ROT bleibe steh’n! - Sicher im Straßenverkehr	- Verkehrserziehung von Kindern
14	Nein meine Suppe ess´ ich nicht - Ernährung im Kindesalter	- kindlicher Geschmackssinn - gesunde Ernährung schmackhaft machen
15	Ende gut, alles gut - Entwöhnung von Windel, Nuckel & Co.	- Tipps & Tricks zur Schnullerentwöhnung und Töpfchentraining

Thema Nr.	Ansprechpartner	Kontakt
1, 2, 3, 4, 5, 6, 7	Egbert Otto	Trainings-, Beratungs- & Kompetenzzentrum e.V. Tel.: 0151/ 17 62 86 93, E-Mail: tbk-ev@web.de
1, 8, 9, 15	Stephanie Schiefer (Dipl. Psych.)	TWSD – Trägerwerk Soziale Dienste in Sachsen-Anhalt GmbH Kinder-, Jugend- und Familienberatungsstelle Mansfeld-Südharz Tel.: 03475/ 71 18 090, E-Mail: familienberatung-msh@twsd-sa.de
1, 3, 9	Freie Mitarbeiterin	Erziehungs- und Familienberatungsstelle des Albert-Schweitzer-Familienwerks Sachsen-Anhalt e. V. Tel.: 03464/ 57 29 45, E-Mail: eb-sgh@asf-zerbst.de
10, 11	Christin Simonsen	Ernährungsberatung für Kinder Tel.: 03475/ 71 480, E-Mail: acsimonsen@t-online.de
4	Kristin Sperk	AWO Jugendhilfeverbund Südharz Tel.: 05523/ 30 32 25, E-Mail: kristin.sperk@awo-thueringen.de
12	Lennart Göpfert	Sanitätshaus Klinz GmbH Tel.: 03471/ 32 980, E-Mail: info@klinz-online.de
12	Christin Dressel	KörperWerkstatt - Physiotherapie Tel.: 03475/ 61 20 070, E-Mail: info@koerperwerkstatt-le.de
3, 4, 7	Rafael Böhm	Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeut Tel.: 03464/ 61 70 30,E-Mail: praxis@boehm-psychotherapie.de
13	Marcel Winkler	Kreisverkehrswacht Mansfeld - Südharz e.V. Tel.: 03475/ 68 30 64: E-Mail: KVWmansfeld-suedharz@gmx.de
14	Nicole Holländer (Ernährungsberaterin)	E-Mail: nicole.hollaender@web.de

Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V.
Schwiesaustraße 11, 39124 Magdeburg
Tel.: 0391 / 83 64 111; E-Mail: elternwerkstatt@lvg-lsa.de
Erschienen: 2021

Fotos: Deckseite: Adobe Stock - 173535237 Familie in der Natur mit Hund von Robert Kneschke; Seite 3 mittig: Adobe Stock - 107163116 Family care von Rido; Seite 2,3 und 4: LVG

Die Arbeit der Landesvereinigung für Gesundheit Sachsen-Anhalt e.V. wird durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit und Gleichstellung des Landes Sachsen-Anhalt gefördert.