

Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern (Nr. 17 – Dezember 2023)



Quelle: pixabay

Liebe pädagogische Fachkräfte, liebe Eltern,

das Jahr neigt sich dem Ende zu. Der Winter ist in Schleswig-Holstein in diesem Jahr früh eingebrochen und hat neben manchen Herausforderungen auch viel Freude gebracht. Der Schnee hat zum Spielen, Toben und Ausprobieren eingeladen. In Kindergärten, auf Schulhöfen, in Parks und Gärten wurden Schneewesen in unterschiedlichsten Größen und Formen gebaut. Gemeinsam was schaffen - das schweißt zusammen! Dennoch fordert die kalte Jahreszeit uns - auch gesundheitlich - heraus. Die Stärkung des Immunsystems ist jetzt besonders wichtig, um sich vor Infektionen zu schützen. Viel Bewegung sowohl drinnen als auch draußen an der frischen Luft, eine ausgewogene Ernährung, aber auch Entspannung, Besinnlichkeit und Gemeinschaft wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit aus. In der Winter-Edition unseres Newsletters haben wir Ihnen deshalb wieder Anregungen zusammengestellt, wie es Ihnen gelingen kann, Ihren Alltag mit den Kindern gelassen und gesund zu gestalten. Weil wir in diesem Jahr so viel Schnee bekommen haben, haben wir in der Rubrik „Bewegung“ neben Spielen für drinnen viele Vorschläge für Spiel und Spaß im Schnee für Sie zusammengestellt.

Der Winter ist neben einer Freude auch eine Herausforderung für Kita-Fachkräfte und ihre Gesundheit. Deshalb legen wir in dieser Ausgabe den Fokus auf unsere neue Fortbildungsreihe zum/zur Gesundheitscoach*in. Diese hat zum Ziel, pädagogische Fachkräfte in ihrer Gesundheitskompetenz zu stärken, und sie zu befähigen, gesundheitliche Aktivitäten in der Kita anzustoßen sowie Gesundheitsthemen im Kita-Alltag zu verankern.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Stöbern, eine gesunde Winterzeit, fröhliche Weihnachten und einen guten Rutsch ins neue Jahr.

Herzlichst,

Ihr Team vom ServiceBüro Kita und Schule der LVGF SH



GESUNDHEITSCOACH*IN IN DER KITA

Ein Großteil der Kinder in Schleswig-Holstein wird in einer Kindertageseinrichtung betreut. Durch ein frühes Eintrittsalter haben sich auch die Verweilzeiten von Kindern in der Kita verlängert. Pädagogische Fachkräfte verstehen wir deshalb als zentrale Multiplikator*innen in der Lebenswelt Kita. Sie sind nicht nur wichtige Ansprech- und Bezugspersonen, sondern haben auch eine wesentliche Vorbildfunktion für Eltern und Kinder. Die Weiterbildung Gesundheitscoach*in in der Kita fußt dabei auf dem Verständnis, dass eine ausgeprägte Gesundheitskompetenz der pädagogischen Fachkräfte sich positiv auf die Gesundheit der Kinder und Mitarbeitenden auswirkt.

Pädagogische Fachkräfte werden durch die Weiterbildung Gesundheitscoach*in in der Kita mit Wissen und Fähigkeiten ausgestattet, Gesundheitsthemen im Kita-Alltag zu verankern und gesundheitsbezogene Projekte in der Kita anzustoßen. Neben einer Sensibilisierung für das Thema Gesundheit im Allgemeinen sowie einer Reflexion der professionell-pädagogischen Vorbildfunktion wird gezielt die Gesundheitskompetenz der Fachkräfte weiterentwickelt.



Quelle: Flyer „Gesundheitscoach*in“ der LVGF SH

Dazu nehmen idealerweise zwei pädagogische Fachkräfte pro Einrichtung an der fünftägigen Weiterbildung teil. Nach der Weiterbildung verfügen die pädagogischen Fachkräfte über Wissen und Fähigkeiten zur eigenständigen Durchführung gesundheitlicher Aktivitäten (u. a. Ernährung, Bewegung, Rückengesundheit), zur Gestaltung und Steuerung der gesundheitsförderlichen Ausrichtung der Kita sowie zur Weiterentwicklung interner und externer Strukturen.

Darüber hinaus etablieren die Gesundheitscoach*innen ein gesundheitsförderliches Setting in der Lebenswelt Kita und tragen ihr gesundheitsbezogenes Wissen in die Einrichtungen, sodass auch die Kita als Organisation von der Weiterbildung profitiert. Neben gesundheitskompetenten Fachkräften entwickeln sich Strukturen einer „Gesunden Kita“. Die erhöhte Vielfalt von gesundheitsbezogenen Bildungs- und Lernangeboten trägt nachhaltig zu einer gesunden Lebenswelt bei.

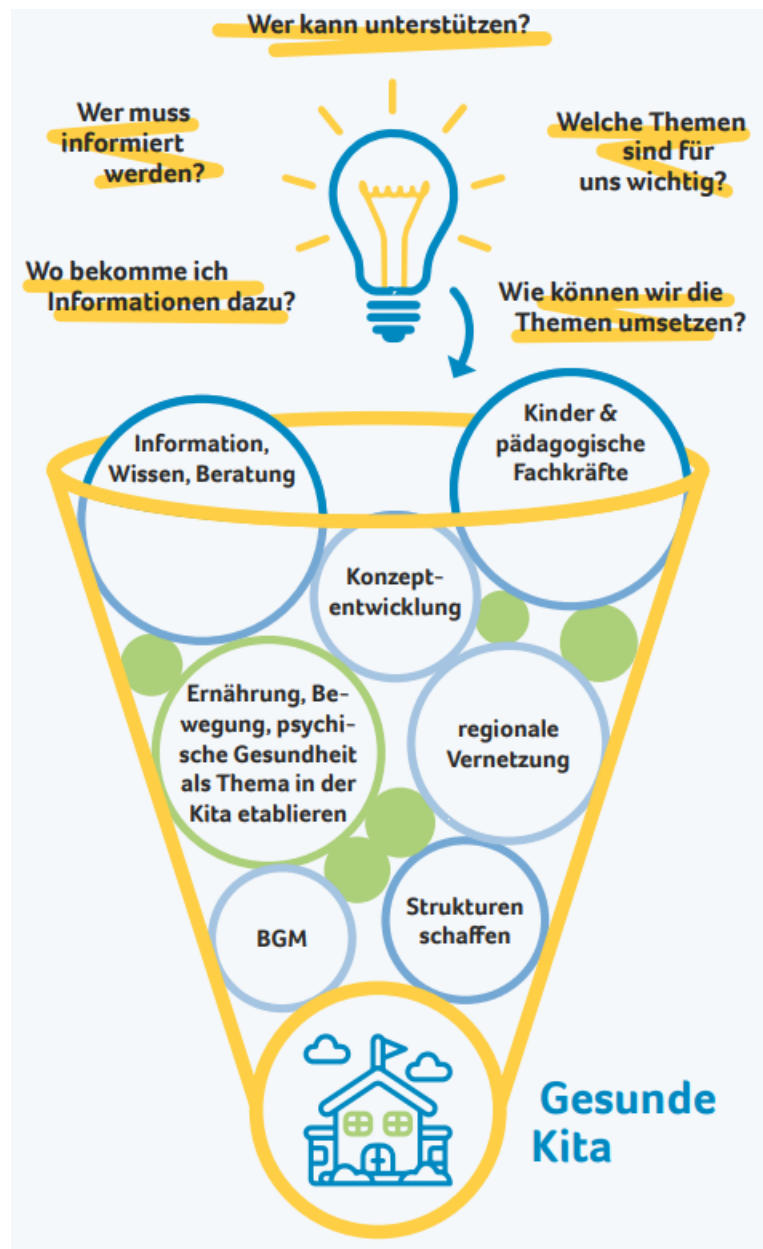
Nach Abschluss der Weiterbildung bieten wir eine gemeinsam durchgeführte Informationsveranstaltung für das gesamte Kita-Team an, um den Transfer in die Praxis zu unterstützen. Darüber hinaus stehen wir den Gesundheitscoach*innen mit der Möglichkeit der fortlaufenden Beratung zur Verfügung.

Termine der Weiterbildung „Gesundheitscoach*in in der Kita“ im **Frühjahr 2024:**

Tag 1 & 2: 29.04./30.04.
Tag 3 & 4: 06.05./07.05.
Tag 5: 21.05.

Die Weiterbildung findet in der Landesturnschule Trappenkamp statt.

Projekträgerin ist die LVGF SH. Die fünftägige Weiterbildung wird vom Ministerium für Soziales, Jugend, Familie, Senioren, Integration und Gleichstellung des Landes Schleswig-Holstein, der Techniker Krankenkasse sowie der Unfallkasse Nord gefördert.



Quelle: Flyer „Gesundheitscoach*in“ der LVGF SH

Weitere Informationen zur Weiterbildungsreihe „Gesundheitscoach*in in der Kita“ finden Sie unter:

<https://lvgfsh.de/gesund-aufwachsen/servicebuero-kita/audit-gesunde-kita/>

► Bewegung

Wenn die Tage kühler und kürzer werden, kommt manchmal auch das Bewegungsangebot für Kinder in der Natur zu kurz. Dabei ist es gerade in der dunklen Jahreszeit gesundheitsförderlich, sich bei Tageslicht an der frischen Luft zu bewegen. Einfache Spaziergänge sind ebenso wertvoll wie angeleitete Spiel- und Bewegungseinheiten. Hier finden Sie einige Anregungen für drinnen und draußen in Herbst und Winter, die die Bewegung und Motorik fördern.

Spielideen für draußen

Schnee, der liegen bleibt, ist für Kinder ein interessantes Lernumfeld. Spielerisch, manchmal auch recht ungezügelt, wird mit dem Medium Schnee nach Herzenslust experimentiert. Wenn Sie dem Spiel- und Bewegungsdrang Ihrer Kinder gerecht, aber nicht in Schneeballschlachten verwickelt werden wollen, haben wir im Folgenden ein paar Anregungen, die fernab vom klassischen Schneengel und Schneemann Spiel und Spaß im Schnee fördern.



Quelle: pixabay

Eisbär-Alarm!

Material: -

Dauer: nach Belieben

Altersgruppe: ab 3 Jahren

Ablauf: Die Kinder werden in zwei Gruppen aufgeteilt: die Iglus und die Seelöwen. Ein Kind wird zur*in Wächter*in bestimmt. Dieses Kind hält Ausschau nach Eisbären und warnt die Seelöwen. Die Gruppe der Iglus muss ein Kind weniger sein als die Gruppe der Seelöwen. Die Iglus stellen sich mit gegrätschten Beinen auf und die Seelöwen watscheln durch den Schnee. Ruft der/die Wächter*in „Eisbär-Alarm!“, bringen sich alle Seelöwen in Sicherheit in die Iglus. Wer übrig bleibt, wird der/die neue Wächter*in.

Schneestaffel

Material: -

Dauer: ca. 20 Minuten

Altersgruppe: ab 3 Jahren

Ablauf: Die Mitspielenden stellen sich hintereinander auf. Ein Kind formt eine Schneekugel und reicht sie weiter. Dann läuft es ans Ende der Schlange und stellt sich wieder an. So bewegt sich die Gruppe bis zur Ziellinie weiter.

Schnee-Kegeln

Material: Kegel, Flaschen oder ähnliches, Ball

Dauer: nach Belieben

Altersgruppe: ab 3 Jahren

Ablauf: Eine glatte Schneefläche eignet sich wunderbar als Kegelbahn. Mancherorts entstehen solche glatten Flächen natürlicherweise, andernfalls kann nachgeholfen werden und der Schnee wird mit den Schuhen gezielt etwas festgetreten, sodass eine Kegelbahn entsteht. Stellen Sie Kegel, leere Flaschen oder Ähnliches auf. Mit einem Ball können die Kegel nun entweder per Fuß oder per Hand umgekegelt werden.

Schnee-Golf

Material: Fähnchen oder andere Möglichkeiten der Markierung, Golfschläger oder ein adäquater Ersatz, kleine Golfbälle oder ähnliches, eventuell farbige Becher

Dauer: nach Belieben

Altersgruppe: ab 3 Jahren

Ablauf: Graben Sie alle paar Meter ein kleines Loch oder eine Mulde und markieren Sie diese mit einem Fähnchen. Ein Stock und ein Kleidungsstück oder Kuscheltier können hierfür auch genutzt werden. In die Löcher können Sie Becher stellen, um die Sichtbarkeit zu erhöhen. Ausgestattet mit Golfschlägern und kleinen Bällen können Sie nun von Loch zu Loch ziehen. Sie können die Bahnen ähnlich wie beim Minigolf auch vorbereiten und gestalten, z. B. mit kleinen Schnee-Hügeln und Hindernissen aus Schnee. Hier können Sie kreativ werden!

Schnee-Skulpturen und Schneeförmchen

Material: Sandspielzeug aller Art, Handschuhe für die Kinder

Dauer: nach Belieben

Altersgruppe: ab 1 Jahr

Ablauf: Im kleineren oder größeren Rahmen können Sie das Medium Schnee ähnlich wie Sand betrachten. Lassen Sie die Kinder gerne auch das Sandspielzeug – große Schaufeln, Eimer und kleine Sandförmchen – nutzen, um den Schnee zu bearbeiten. Vielleicht entstehen Sandburgen, Schneekuchen oder andere Skulpturen. Viel Spaß beim Ausprobieren und Staunen!

Schneelöffellauf

Material: Löffel

Dauer: ca. 20 Minuten

Altersgruppe: ab 3 Jahren

Ablauf: Der Kindergeburtstagsklassiker lässt sich auch mit und im Schnee spielen. Statt einem Ei legt man einfach einen Schneeball auf den Löffel. Nun kann eine abgestimmte Strecke oder ein Hindernis-Parcours gelaufen werden. Die Kinder können auch gegen die Zeit oder in Teams gegeneinander spielen.

Spielideen für drinnen

Dieser Tage verbringen wir auch viel Zeit drinnen. Bei schlechter Wetterlage oder wenn alle durchgefroren sind, gilt es, die Zeit drinnen schön zu gestalten. Auch hier können Bewegungsspiele integriert werden. Viel Spaß beim Ausprobieren!

Tast-Schnur

Material: eine lange Schnur (z. B. ein oder mehrere Springseile) und diverse Gegenstände

Dauer: pro Kind je nach Länge der Tast-Schnur ca. 5 Minuten

Altersgruppe: ab 3 Jahren

Ablauf: Es wird eine Schnur durch einen oder mehrere Räume gespannt. Die Kinder gehen nacheinander mit geschlossenen Augen die Schnur entlang und bewegen sich an dieser tastend vor. An den Stellen, an denen dicke Knoten in der Schnur zu spüren sind, muss das Kind durch Tasten herausfinden, welcher Gegenstand dort seitlich auf dem Boden steht. Beim nächsten Kind werden die Gegenstände ausgetauscht.

Quelle: Ringbuch „Bewegung bringt`s – 100 kleine Spielideen“ der Unfallkasse Nord.

Storch

Material: Tuch zum Verbinden der Augen

Dauer: 10-20 Minuten

Altersgruppe: ab 3 Jahren

Ablauf: Ein blinder Storch (Augenbinde), versucht, Frösche zu fangen. Die Frösche können sehen, dürfen aber nur in der Hocke hüpfen. Das Spielfeld darf nicht zu groß sein. Schafft es der Storch, einen Frosch mit den Händen zu berühren, tauschen die beiden ihre Rollen.

Quelle: Ringbuch „Bewegung bringt`s – 100 kleine Spielideen“ der Unfallkasse Nord.

Krabben-Krabbeln

Material: diverse Gegenstände als Hindernisse

Dauer: 10-20 Minuten

Altersgruppe: ab 3 Jahren

Ablauf: Die Kinder krabbeln rückwärts durch einen Hindernis-Parcours: um Kissen herum, durch einen Stuhl hindurch, zwischen Tang (z. B. Luftschlangen) hindurch und durch eine Slalomstrecke aus Muscheln (z. B. leere Joghurtbecher). Wer irgendwo anstößt, muss ein Hindernis zurück und darf von dann weitermachen.

Quelle: Ringbuch „Bewegung bringt`s – 100 kleine Spielideen“ der Unfallkasse Nord.

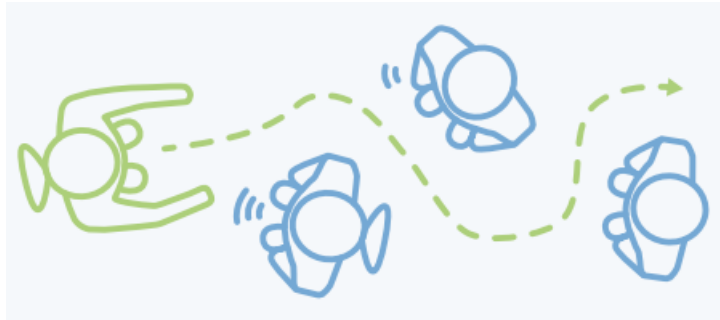
Straßenlaternen

Material: -

Dauer: 10 – 20 Minuten

Altersgruppe: ab 3 Jahren

Ablauf: Die Kinder bilden zwei Gruppen. Gruppe A spielt die beweglichen „Verkehrsteilnehmenden“, Gruppe B die unbeweglichen „Straßenlaternen“. Die „Verkehrsteilnehmenden“ versuchen, mit geschlossenen Augen zur anderen Spielfeldseite zu gelangen, ohne eine „Straßenlaterne“ zu berühren. Die „Straßenlaternen“ geben ihre Position durch akustische Signale bekannt. Diese werden lauter, je näher die „Verkehrsteilnehmenden“ einer „Straßenlaterne“ kommen und leiser, wenn sie sich wieder entfernen.



Quelle: Broschüre „Bewegung, Spiel und Spaß – Roller fahren bringt's!“ der LVGF SH und UK Nord

Handtuch-Kutsche („Weihnachts-Edition“)

Material: Handtuch, Seil

Dauer: 10-20 Minuten

Altersgruppe: ab 3 Jahren

Ablauf: Die Übung wird paarweise durchgeführt. Ein Kind sitzt auf dem Handtuch (Kutsche), das zweite Kind spielt das Pferd. Beide Kinder halten ein Seilende fest. Das „Pferd“ zieht die „Kutsche“ entlang einer festgelegten Strecke. Danach wird getauscht.

Varianten: Weihnachts-Edition: Statt Pferd und Kutsche gibt es ein Rentier und einen Schlitten. Das Kind in der Kutsche spielt einen Weihnachtswichtel. Auf einem großen Handtuch finden auch einige leichte Gegenstände als „Geschenke“ Platz. Diese dürfen im Parcours nicht aus dem Schlitten fallen, sondern müssen wohlbehalten zu einem Ziel gebracht werden.

Dieses und weitere Spiele zur Schulung der Motorik und zur Förderung des sicheren Umgangs mit dem Roller sind in der Broschüre „Bewegung, Spiel und Spaß – Roller fahren bringt's!“, die in Zusammenarbeit mit der Unfallkasse Nord entstanden ist, unter folgendem Link zu finden:

https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2023/02/LVGF SH-UKNord_RollerFahrenBringts.pdf

Wie Kinder gut auf das Rollern und damit auf das Radfahren vorbereitet werden, erfahren Sie auf unserer Homepage. Hier finden Sie Broschüren, Infomaterial und weitere Informationen zum Thema „Sicher Rollern, besser Radeln“:

<https://lvgfsh.de/gesund-aufwachsen/servicebuero-kita/sicher-rollern/>

➤ Essen und Trinken

➤ Fliederbeersuppe mit Apfel, Birne und Grießklößchen

Im Winter wärmen wir uns gerne an einer warmen Fliederbeersuppe. Reich an Vitamin C unterstützt sie unser Immunsystem und wirkt aufgrund der im Holunder enthaltenden ätherischen Öle schweißtreibend und fiebersenkend - bei Erkältung und Grippe eine bekömmliche Mahlzeit, die unsere Abwehrkräfte stärkt und uns dank der Grießklößchen auch sättigt.



Quelle: pixabay

Dauer: 40 min Zubereitung **Materialien:** Kochtopf, Kochlöffel, Esslöffel, Teelöffel

Zutaten (für 4 Personen):

Zutaten für die Grießklößchen

- 0,5 Liter Milch
- 150 g Hartweizengrieß
- 5 TL Zucker
- 1 Päckchen Vanillezucker
- 1 Ei

Zutaten für die Suppe

- 0,7 Liter Fliederbeersaft
- 1 Zimtstange
- 2 Gewürznelken
- 150 g Zucker
- 2 EL Speisestärke
- 0,3 Liter Wasser
- 2 Äpfel
- 2 Birnen
- Bei Bedarf Apfelsaft, Honig oder Agavendicksaft zum Nachsüßen

Zubereitung:

- Zunächst werden die Grießklößchen vorbereitet. Dazu die Milch zum Kochen bringen und Zucker, Vanillezucker und zuletzt das Ei untermischen. In eine Schüssel umfüllen und erkalten lassen.
- Für die Suppe den Fliederbeersaft zusammen mit der Zimtstange, den Nelken und dem Zucker kurz aufkochen. Die Speisestärke mit etwas Wasser verrühren und den Saft damit bei niedriger Temperatur binden.
- Äpfel und Birnen schälen, vom Kerngehäuse befreien und separat in Stücke schneiden. Zunächst die Apfelstücke mitkochen, dann auch die Birnenwürfel kurz erhitzen.
- Nun vom Grieß kleine Nocken mit dem Esslöffel oder dem Teelöffel abstechen und in die Fliederbeersuppe geben. Sobald die Nocken oben schwimmen, ist die Suppe fertig.
- Aufgrund ihrer herben Note ist Fliederbeersuppe manchmal für Kinder nicht schmackhaft. Hier kann es helfen in Maßen mit Honig, Agavendicksaft oder Apfelsaft nachzusüßen.

Guten Appetit!

➤ Winterliches Kürbisrisotto (ohne Alkohol)

Dieses Kürbisrisotto kommt mit einer Prise Zimt, aber ganz ohne Alkohol aus!

Dauer: 20 min Zubereitung 70 min Garzeit	Materialien: Kochtopf, Kochlöffel, Esstlöffel, Küchenmesser
--	--

Zutaten (für 4 Personen):

- 350 g Hokkaido-Kürbis
- 1 Stck. Zwiebel
- 6 EL Butter
- 300 g Risotto-Reis
- 1,2 L Gemüsebrühe
- 100 g frisch geriebenen Parmesan
- Salz
- Schwarzer Pfeffer, frisch gemahlen
- Eine Prise Zimt



Quelle: pixabay

Zubereitung:

- Die Brühe in einen Topf geben und etwa 5 Minuten erhitzen und auf Temperatur halten.
- Den Kürbis gründlich waschen, Kerne und Fasern entfernen und das Fruchtfleisch in ca. 1 cm große Würfel schneiden.
- Die Zwiebel abziehen und fein hacken.
- Ein Drittel der Butter in einem Topf zerlassen und die Zwiebelstücke darin rund 3-4 Minuten dünsten.
- Die Kürbiswürfel hinzugeben und etwa 4 Minuten mitdünsten. Nach Belieben mit einer Prise Zimt würzen.
- Anschließend den Risotto-Reis einrühren und ca. 2 Minuten unter Rühren glasig dünsten.
- Das Ganze mit einer Kelle heißer Brühe ablöschen und unter gelegentlichem Rühren bei mittlerer Hitze einkochen. Sobald die Brühe aufgesogen ist, erneut eine Kelle heiße Brühe hinzugeben.
- Den Vorgang wiederholen bis der Reis außen cremig und innen noch leicht bissfest ist. Je nach Reissorte dauert dies ca. 25-35 Minuten.
- Zuletzt Parmesan und die restliche Butter unterrühren und mit Salz und Pfeffer würzen.

Fertig ist das winterliche Kürbisrisotto. Guten Appetit!

► Entspannung

Winterspaziergang – Eine Fantasiereise zum Entspannen und Träumen

Leg Dich gemütlich hin, kuschel' Dich in die Kissen und decke Dich warm zu. Richte es Dir so gemütlich ein, dass Du Dich wohl fühlst. Suche eine bequeme Position und atme tief ein und aus. Schließe nun deine Augen und komme mit auf einen schönen Winterspaziergang. - Pause -

Der Winter hat uns reichlich Schnee gebracht und alles in glitzerndes Weiß gehüllt. Du möchtest bei Sonnenschein einen Spaziergang durch diese wunderbare Schneelandschaft machen. Du ziehst Dich warm an und machst Dich auf den Weg. - Pause -



Quelle: Pixabay

Draußen spürst Du die frische Luft auf deinen Wangen. Die Winterluft ist angenehm kühl und erfrischt dich. Du atmest tief ein, um diese Frische in Dich aufzunehmen. Du kommst an eine große Wiese, die noch kein Mensch betreten hat. Die Schneedecke liegt weit und weiß vor Dir. In der Ferne stehen hohe Bäume, deren schneebedeckten Kronen in den blauen Himmel ragen. - Pause -

Du möchtest über die Wiese gehen. Du bist der erste Mensch, der durch diesen Schnee läuft. Deine Schuhe hinterlassen Spuren im Schnee. Schau mal hinter Dich! Sie sind die einzigen menschlichen Spuren, die im Schnee zu sehen sind. Es knirscht ganz wunderbar, wenn Du Deine Füße in den Schnee setzt. Schritt für Schritt. - Pause -

Hier und da stehen Gräser empor, an deren zarten Ähren Schneekristalle in der Sonne glitzern. So wie Du weitergehst, entdeckst Du einen kleinen Bach an dessen Ufer die Spuren eines kleinen Vogels zu sehen sind. Du folgst den Spuren und siehst den kleinen Vogel am Bach trinken. - Pause -

Nun blickt der Vogel in Deine Richtung und es scheint so, als ob er Dich auch anguckt. Darüber freust Du Dich. - Pause -

Du fühlst eine tiefe innere Gelassenheit in Dir. Du atmest noch einmal die klare Winterluft ein und verabschiedest Dich von dem kleinen Vogel. Langsam verlässt Du den glitzernden Bach und die Wiese mit der schönen Schneelandschaft und genießt noch einmal die Wintersonne in deinem Gesicht. - Pause -

Du atmest tief ein und tief aus. Du fühlst Dich ausgeruht, entspannt und ruhig. Öffne nun Deine Augen wieder und kehre langsam zurück von Deinem Winterspaziergang ins Hier und Jetzt. Du bist wach und hast Ruhe und Kraft für den Tag gesammelt. - Ende -

➤ Neues, Wissenswertes, Ankündigungen

➤ Fortbildungsprogramm 2024



Das aktuelle Programm finden Sie hier:

https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2023/08/LVGFSH_Veranstaltungsprogramm2024.pdf

➤ MHFA Ersthelfer-Kurs

Zweitägiger Kurs für interessierte Laien (Menschen ohne Ausbildung im Bereich Psychiatrie und/ oder Psychotherapie)

Alle Kurse ab Februar 2024 sind als [Bildungsfreistellung](#) anerkannt.

Weitere Informationen: [Fünf Schritte zur Bildungsfreistellung](#)

Weiter Infos/

<https://lvgfsh.de/mhfa>

Homepage:



Termine und Orte: Bad Schwartau

- 01.+02.02.2024

Kiel

- 29.+30.01.2024

- 12.+13.02.2024

- 13.+14.06.2024

- 05.+06.09.2024

Norderstedt

- 25.+26.07.2024

Was ist Mental Health First Aid?

Mental Health First Aid (MHFA) ist ein globales, innovatives Programm, das nach dem erfolgreichen Leitbild der Körperlichen Ersten Hilfe entwickelt wurde. Es entstand im Jahr 2000 in Australien und wird seitdem regelmäßig wissenschaftlich evaluiert.

Mittlerweile ist MHFA aktiv in 26 Ländern verbreitet und wurde mit vielen internationalen Preisen, u. a. in Australien, England und den USA, ausgezeichnet.

Was macht das Konzept so erfolgreich?

Der Inhalt der Ersthelfer-Kurse basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. MHFA Australien hat alle MHFA-Kurse mit streng wissenschaftlichen Methoden evaluiert, um sicherzustellen, dass sie tatsächlich einen positiven Effekt haben. Darüber hinaus wurde das Programm wiederholt von unabhängigen Forschergruppen wissenschaftlich untersucht und die positiven Effekte bestätigt. Zum Beispiel wurde es in den USA von SAMSHA in das National Registry of Evidence-based Programs and Practices (NREPP) aufgenommen. Es ist belegt, dass der Ersthelfer-Kurs das Wissen über psychische Gesundheit verbessert und stigmatisierende Haltungen reduziert. Zudem hilft er Menschen dabei, Anzeichen und Symptome psychischer Störungen zu erkennen, zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren.

Lizenziert:

MHFA Ersthelfer ist der von Mental Health First Aid International lizenzierte Anbieter für die Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit und Instruktoren-Trainings in Deutschland.

Evidenzbasiert:

Das Konzept der Ersthelfer-Kurse für psychische Gesundheit basiert auf wissenschaftlicher Evidenz und ist wiederholt in Studien überprüft worden.

Weltweit:

Weltweit aktiv in 26 Ländern verbreitet und über 5 Millionen Menschen wurden in Ersthelfer-Kursen für psychische Gesundheit geschult.

Gemeinnützig:

Erlöse aus den Instruktoren-Trainings und Ersthelfer-Kursen für psychische Gesundheit werden ausschließlich für die Organisation und Durchführung der Kurse und die Weiterentwicklung von MHFA Ersthelfer verwendet.

Warum brauchen wir MHFA Ersthelfer?

Mehr als 40 % der deutschen Bevölkerung erleben mindestens einmal im Leben eine behandlungsbedürftige psychische Störung. Das bedeutet: Fast alle Menschen kennen in ihrem persönlichen Umfeld Personen, die unter psychischen Problemen leiden oder in der Vergangenheit betroffen waren. Es ist wichtig, psychische Probleme bei Angehörigen, Freunden oder Arbeitskollegen zu erkennen, auf die Menschen zuzugehen und Hilfe anzubieten. Denn je früher Betroffene professionelle Hilfe erhalten, desto höher sind die Chancen auf Gesundheit.

Ziele der MHFA Ersthelfer-Kurse

Beim MHFA Ersthelfer-Programm handelt es sich um ein Angebot der laienbasierten Früherkennung und -intervention. Konkret bedeutet das: Laien werden von Instruktor*innen (Fachpersonen im Bereich psychischer Gesundheit) darin geschult, psychische Störungen bei nahestehenden Personen zu erkennen und angemessen zu reagieren, bis professionelle Hilfe zur Verfügung steht.

Der Ersthelfer-Kurs verbessert das Wissen über psychische Gesundheit, vermindert stigmatisierendes Verhalten, steigert das Vertrauen in die eigenen Helferkompetenzen und stärkt die eigene psychische Gesundheit.

MHFA-Kurse wurden von professionellen Expert*innen sowie Betroffenen gemeinsam entwickelt und decken eine Vielzahl psychischer Probleme und Krisen ab.

in Zusammenarbeit mit

MHFA
ERSTHELFER
Kurse für psychische Gesundheit

➤ Schatzsuche – das Programm zur Förderung des seelischen Wohlbefindens bei Kindern in der Kita geht weiter

Den nächsten Weiterbildungsdurchgang für das Programm Schatzsuche bietet die LVGF SH im Februar/März 2024 an. Die sechstägige Schatzsuche Basis - Weiterbildung qualifiziert pädagogische Fachkräfte zu Schatzsuche-Referent*innen. Sie beinhaltet Grundlagenwissen zu Resilienz, kindlicher Entwicklung und zur Zusammenarbeit mit den Eltern. Ein umfangreiches Medienpaket mit ansprechend gestalteten Materialien erleichtert die Vorbereitung und Durchführung des Elternprogrammes in der Kita.

Dies sind die Termine für die Schatzsuche Basis-Weiterbildung im Februar/März 2024 im Überblick:

Modul 1 & 2	29.02. / 01.03.2024
Modul 3 & 4	07.03. / 08.03.2024
Modul 5 & 6	14.03. / 15.03.2024

in Bordesholm



Das Aufbauprogramm Schatzsuche - Schule in Sicht findet im Mai 2024 statt. Im Mittelpunkt steht die Förderung des seelischen Wohlbefindens von Familien mit Kindern beim Übergang von der Kita in die Grundschule. Die **Voraussetzung für die Teilnahme** an diesem Programm ist die Teilnahme am Schatzsuche Basis-Programm!

Dies sind die Termine für die Weiterbildung Schatzsuche - Schule in Sicht im Frühjahr 2024:

Modul 1	30.05.2024
Modul 2	31.05.2024

in Bordesholm



Bei Fragen zum Programm oder zur Anmeldung melden Sie sich gerne bei Petra Scheunflug unter: scheunflug@lvgfsh.de oder T.: 0431-710387-21

Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://lvgfsh.de/gesund-aufwachsen/servicebuero-kita/schatzsuche-2/>

Spielende Kinder sind
lebendig gewordene Freude.

(Christian Friedrich Hebbel)

Die **Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.** (LVGF SH) begleitet Kitas und Schulen auf dem Weg zur gesunden Einrichtung.

... weitere Informationen finden Sie unter www.lvgfsh.de

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein e.V.

Seekoppelweg 5a, 24113 Kiel

Tel.: +49 431 / 71 03 87-0 Fax: +49 431 / 71 03 87-29

E-Mail: gesundheit@lvgfsh.de

Die Landesvereinigung für Gesundheitsförderung wird institutionell gefördert vom Ministerium für Justiz und Gesundheit des Landes Schleswig-Holstein. Verantwortlich im Sinne des Pressegesetzes: Svenja Langemack, Geschäftsführerin der LVGF SH