

Gelassen und gesund im Alltag mit Kindern (Nr. 16 – Juli 2023)



Quelle: Pixabay.com

Liebe pädagogische Fachkräfte, liebe Eltern,

der Juni hat uns den Sommer gebracht. In Kiel haben wir die Kieler Woche, das größte Segelevent der Welt, mit 3,8 Millionen Gästen gefeiert und konnten nach den vergangenen entbehrlichen Jahren einen Besucherrekord verzeichnen. Weiße Segel und bunte Boote zieren jetzt die Küsten, Pommes Frites und Eis werden an den Promenaden verzehrt und malen Kindergesichter bunt.

Ein reiches Angebot lockt uns in den Sommermonaten mit den Kindern nach draußen. Deshalb haben wir in unserer Sommerausgabe den Fokus auf die Fragen gelegt: Wie können wir auch im Sommer auf die Gesundheit unserer Kinder achten? Was gilt es beim Spielen und Toben draußen zu bedenken? Neben Themen wie Ernährung, Bewegung und Entspannung in der heißen Jahreszeit nehmen wir auch den UV-Schutz, das Thema Hitze und die Prävention von Zecken- und Insektenstichen in den Blick.

Segel setzen wird nach 30 Jahren bei der LVGF SH die Teamleitung des Service-Büros Kita und Schule und stellvertretende Geschäftsführerin der LVGF SH Sabine Hoffmann-Steuernagel. Wir bedanken uns herzlich bei Sabine Hoffmann-Steuernagel für ihre 30jährige Tätigkeit für die LVGF SH, in der sie viele Ideen entwickelt und in die Praxis umgesetzt hat und so die Gesundheitsförderung in Schleswig-Holstein und darüber hinaus vorangebracht hat. Bereits im April hat Dr. Christina Ralf in unserem Team angeheuert und im Juli die Leitung des Service-Büros Kita und Schule der LVGF SH übernommen. Wir heißen Sie herzlich willkommen und freuen uns auf eine gute Zusammenarbeit. Auch auf der Ebene der Geschäftsführung gab es eine Veränderung. Wir verabschiedeten Dr. Martin Oldenburg und heißen Svenja Langemack im Mai als neue Geschäftsführung der LVGF SH herzlich willkommen. Wir wünschen Dr. Martin Oldenburg alles Gute für seine persönliche und berufliche Zukunft und freuen uns auf die Zusammenarbeit mit Svenja Langemack.

Der Sommer ist auch für viele schleswig-holsteinische Kinder eine Zeit der Veränderung. Viele Kinder verlassen ihren Kindergarten und werden nach den Sommerferien eingeschult. Dieser Übergang ist eine sensible Phase der kindlichen Entwicklung. Die kindgerechte Gestaltung von Übergängen und Veränderung ist uns ein großes Anliegen. In dieser Ausgabe finden Sie einen Einblick in das Elternprogramm „Schatzsuche – Schule in Sicht“, das Kitas mit ihrer Elternschaft durchführen können.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Durchstöbern unseres Newsletters und einen schönen Sommer und verbleiben mit herzlichen Grüßen,

Ihr Team vom ServiceBüro Kita und Schule der LVGF SH

► Draußen im Sommer

Der Sommer lädt uns ein, unsere Zeit im Freien zu verbringen. Zu den Themen UV-Schutz, Hitze sowie der Prävention von Zecken- und Insektenstichen finden Sie im Folgenden einige Hinweise und hilfreiche Tipps. Bedenken Sie auch die klimatischen Bedingungen in Ihren Urlaubsregionen und wie Sie sich vor Hitze, UV-Strahlung und Insektenstichen schützen können beim Packen Ihres Koffers.

► UV-Schutz/Sonnenschutz

Sommer, Sonne, Sonnenschein! Wie schön ist es, wenn der Sommer uns warme, sonnige Tage schenkt. Keine Frage - der Sommer kann unser Wohlbefinden fördern. Sonnenstrahlung ist dabei nicht nur emotional ein belebender Faktor, auch für Körperprozesse ist sie lebensnotwendig: Der Körper schüttet unter Sonneneinfluss Endorphine, also Glückshormone aus. Das macht uns gute Laune! Außerdem kann der menschliche Körper den größten Teil des Vitamin D, das Menschen für ihre Gesundheit benötigen, mithilfe der UV-Strahlung über die Haut bilden. Vitamin D ist wichtig für den Knochenstoffwechsel und den Kalzium-Haushalt, also für die Bildung und Erhaltung starker Knochen. Nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene sollten demnach ausreichend mit Vitamin D versorgt sein, um ihre Gesundheit zu fördern. Dennoch sollten Sonnenbäder und der Aufenthalt im Freien mit Bedacht gestaltet werden, denn die ultraviolette Strahlung des Sonnenlichts hat negative gesundheitliche Auswirkungen auf die Augen und die Haut und wirkt krebserregend. Ein ausgewogener UV-Schutz ist deshalb dringend geboten. Das heißt nicht, dass Sonne gänzlich gemieden werden soll, im Gegenteil, der Aufenthalt im Freien darf genossen werden. Es gibt nur einige Dinge zu beachten.

Babys, Kinder und Jugendliche benötigen einen erhöhten UV-Schutz. In allen Altersgruppen sind die Eltern und vor allem bei jüngeren Kindern auch die Erzieher:innen gefragt – zum einen darauf zu achten, dass die Kinder vor der Sonne geschützt werden oder sich selbst schützen, zum anderen in ihrer Vorbildfunktion. Auch Menschen, die sich beruflich und in der Freizeit viel im Freien aufhalten, benötigen ebenso wie Menschen mit empfindlicher, heller Haut, die schnell einen Sonnenbrand entwickeln, einen erhöhten UV-Schutz.

Sich wirkungsvoll vor der Sonne zu schützen, heißt zu viel UV-Strahlung zu vermeiden. Im Sommer ist die Sonne zwischen 11 und 15 Uhr sehr intensiv und die UV-Strahlung am höchsten. In dieser Zeit sollten Sie direkte Sonne meiden und sich vor allem mit Kindern am besten in häuslicher, zumindest jedoch geschützter Umgebung befinden. Im Außenbereich (z.B. im Garten, im Außengelände der Kita oder am Strand) dienen Sonnenschirme, Sonnensegel und Strandmuscheln als Schattenspender. Sind Sie mit den Kindern gemeinsam unterwegs, suchen Sie sich in der Zeit zwischen 11 und 15 Uhr schattige Plätzchen. Im Sommer werden Aktivitäten im Freien idealerweise am Vormittag bis 11 Uhr oder am Nachmittag ab 15 Uhr durchgeführt. In Kindertagesstätten ist es sinnvoll, ein Sonnenschutzkonzept zu haben. Der Schleswig-Holsteinische Präventionspreis unterstützt in diesem Jahr Kitas diesbezüglich. Nähere Informationen finden Sie unter der Rubrik Wissenswertes. Beim Aufenthalt an der frischen Luft sollten zudem die Strategien des textilen Sonnenschutzes sowie eine Sonnencreme zum Einsatz kommen.

Der UV-Schutz wird durch das Eincremen mit Sonnencreme mit dem Lichtschutzfaktor 50 erheblich gefördert. Dabei ist es optimal, die Kinder bereits vor dem Verlassen des Hauses einzucremen. Die Kinder können hier spielerisch mit einbezogen werden, sodass sie Freude am Eincremen entwickeln.

Punkte tupfen, Streifen ziehen, Zickzack oder Sonnen, Herzen, Blumen malen - das Eincremen kann auch Spaß bringen. Für Kinder im Kindergartenalter können Sie das Eincremen auch bei sich vorführen und das Kind kann es dann bei sich selbst nachmachen. Manche Kinder verweigern eine Sonnencreme aufgrund ihrer Konsistenz und dem Gefühl auf der Haut. Probieren Sie hier unterschiedliche Präparate aus. Es gibt z.B. auch Sonnenschutzöle mit einem Lichtschutzfaktor von 50. Im



Quelle: Pixabay.com

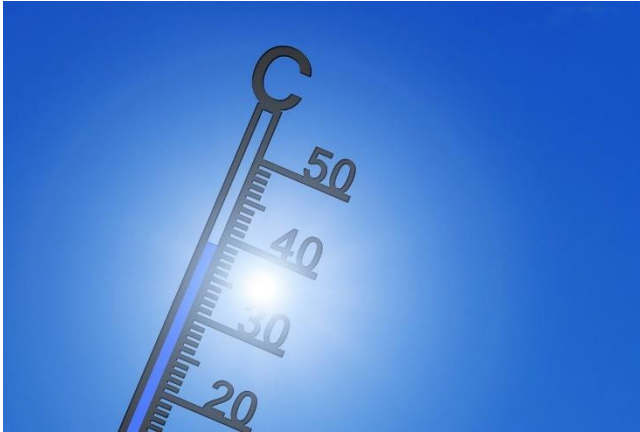
Laufe des Tages sollten Kinder regelmäßig nachgcremt werden, insbesondere dann, wenn Sie eine Bademöglichkeit aufsuchen. Hier gilt es nach dem Aufenthalt im Wasser noch einmal Sonnencreme aufzutragen. Auch wenn das Kind längere Zeit nur mit den Füßen im Wasser ist, so wird doch die Sonnencreme an den Füßen und Unterschenkeln abgespült, sodass diese Bereiche dann noch einmal eingecremt werden sollten. Sonnenbrand tut weh!

Auch mit der Kleiderwahl können wir unseren UV-Schutz erhöhen. Langärmelige Hemden und langbeinige Hosen sowie Sonnenhüte mit Krempe und Nackenschutz bieten einen guten textilen Sonnenschutz. Schützen Sie dennoch die freiliegenden Hautpartien, indem Sie sie mit Sonnencreme eincremen. Das Gesicht, sowie freiliegende Ohren, die z.B. bei Caps nicht durch die Kopfbedeckung geschützt werden, sind ebenso gefährdet für Sonnenbrand wie nackte Füße, die in Sandalen stecken und nicht eingecremt sind. Für das nasse Vergnügen hat sich in den letzten Jahren die UV-Schutzschwimmbekleidung weiterentwickelt. Der Lichtschutzfaktor liegt bei vielen Modellen bei 40. Da die meisten Modelle kurze Ärmel und Hosenbeine haben, gilt es hier auch die freiliegende Haut mit Sonnencreme zu schützen. Cremen Sie dabei bis unter die Kleidung, sonst kann es passieren, dass zwischen eingecremter Haut und Kleidung ein ungeschützter Bereich entsteht, auf dem sich dann ein Sonnenbrand entwickeln kann.

Bedenken Sie bei Ihren Sonnenbädern, dass es so etwas wie eine „gesunde Bräune“ im medizinischen Sinn nicht gibt. Die Bräunung ist eine Abwehrreaktion auf Schädigungen in den Hautzellen bedingt durch UV-Strahlung. Als Schutzschild bildet die Haut das dunkle Farbpigment Melanin. Zwar entwickelt die Haut damit einen Eigenschutz gegen die UV-Strahlung, er entspricht aber lediglich einem Lichtschutzfaktor von 3 bis 4.

Wie lange Sie sich idealerweise der Sonne aussetzen, um ihre Vitamin D-Produktion ausreichend anzukurbeln, erfahren Sie neben vielen weiteren Informationen bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): <https://www.klima-mensch-gesundheit.de/uv-strahlung-und-uv-schutz/uv-strahlung-einfach-erklaert/>

➤ Hitze



Quelle: Pixabay.com

Hitze wird auch in unseren Breitengraden zunehmend ein Problem. Für viele Menschen kommt bei warmen Temperaturen richtiges Urlaubsfeeling auf. Doch der schöne Schein trügt. Neben der UV-Strahlung belastet uns im Sommer vor allem die Hitze. Wenn die Temperaturen über 30° C liegen und die Temperatur auch nachts nicht unter 20° C sinkt, haben wir es mit einer Hitzewelle zu tun, die den menschlichen Körper stark belasten kann. Aber auch bei weniger stark ausgeprägter Hitze kann es zu körperlichen

Folgen kommen. Insbesondere Menschen mit einem biologischen Alter über 65 Jahren oder mit Vorerkrankungen und Kinder im Säuglings- und Kleinkindalter sind gefährdet, verstärkt unter der Hitze zu leiden. Treffen Sie hier rechtzeitig Gegenmaßnahmen und achten Sie bei sich und ihren Mitmenschen auf eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr. Bieten Sie dazu immer wieder Getränke an, fordern Sie auch zum Trinken auf, wenn die Kinder Getränke zur freien Verfügung haben. Mit einer Kopfbedeckung und dem vorwiegenden Aufenthalt im Schatten schützen Sie sich und Kinder unter anderem vor einem Sonnenstich. Welche Gefahren die Hitze birgt und wie Sie sich und andere schützen können, erfahren Sie ausführlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA):

<https://www.klima-mensch-gesundheit.de/hitzeschutz/gesundheitsrisiken-von-hitze/>

➤ Zeckenstiche

Bereits im Frühjahr beginnt die Zeckensaison. Doch im Sommer lockt das gute Wetter uns häufiger raus, noch dazu in kurzer Kleidung. In Wald und Wiese lassen sich wunderbare Stunden verbringen, doch leider ist der Aufenthalt im Freien in den Sommermonaten mit einem erhöhten Risiko für Zeckenstiche verbunden. Zeckenstiche sind vor allem deshalb ein Gesundheitsrisiko, weil durch einen Zeckenbiss Krankheitserreger auf den Menschen übertragen werden können. In Europa



Quelle: Pixabay.com

übertragen Zecken vor allem die Erreger der Frühsommer-Meningoenzephalitis (FSME) und der Lyme-Borreliose. Am aktivsten sind Zecken von Frühjahr bis Herbst. Sie halten sich praktisch überall dort auf, wo es Pflanzen gibt, so z.B. auf Wiesen, in Gärten oder in Parks. Sie befinden sich dabei in niedrigen Bereichen, auf einer Höhe von ca. 10 cm bis 50 cm in hohem Gras, aber auch in Gebüsch.

Mensch und Tier streifen die Zecken dann im Vorbeigehen ab. Die Zecke wandert dann am Körper entlang bis zu einer Körperstelle, die sich für die Mahlzeit eignet. Dabei sucht sie sich einen geschützten Bereich, z.B. am Haaransatz oder hinter den Ohren, aber auch Ellenbeugen, Kniekehlen und der Intimbereich werden häufig zur Mahlzeit aufgesucht.

Schützen kann man sich vor Zecken zum einen in dem man hohes Gras (z.B. beim Picknick) und dichte Gebüsch (z.B. Kinder beim Spielen) als Aufenthaltsort meidet. Des Weiteren ist es ratsam, langärmelige Oberteile und lange Hosen zu tragen. Werden die Hosenbeine in die Socken gesteckt und die Oberteile in den Hosenbund, sind Zecken gezwungen auf der Kleidung entlangzuspazieren, um sich eine geeignete Stelle für ihre Mahlzeit zu suchen. So steigt die Wahrscheinlichkeit, dass die Zecke entdeckt wird, bevor sie gestochen hat und einfach abgesammelt werden kann. Helle Kleidung unterstützt diesen Effekt zusätzlich. Mit abweisenden Mitteln (Repellentien) lassen sich Zecken abwehren. Sie erhalten dazu Beratung in Ihrer Apotheke.

Auf den Seiten des Robert-Koch-Instituts erhalten Sie ausführliche Informationen zu Zecken und Prävention: <https://www.rki.de/SharedDocs/FAQ/FSME/Zecken/Zecken.html>

➤ Insektenstiche

Sommerzeit ist auch Insektenzeit! Neben Schmetterlingen und Käfern sind auch Bienen, Wespen und Mücken unterwegs. Was ein Glück für das Ökosystem ist, birgt auch Gefahren für den Menschen. Die Stiche dieser Insekten können sehr unangenehm sein und auch kritische Folgen haben (z.B. im Falle einer Allergie), sie lassen sich aber auch gut vermeiden.



Quelle: Pixabay.com

Generell gilt es im Sommer bei Speis und Trank im Freien aufzupassen. Alle süßen Lebensmittel einschließlich Obst sollten unter Vorsicht im Freien genossen werden. Vor allem süße Lebensmittel, aber auch Grillgut locken Insekten an. Prüfen Sie vor dem Verzehr die Lebensmittel und Trinkgefäße. Idealerweise lassen Sie weder Getränke noch Speisen draußen offenstehen. Manches Tier verirrt sich in ein Saftglas oder eine Limonadeflasche oder verweilt un bemerkt auf einem Stück Kuchen. Wird

der Behälter dann zum Trinken angesetzt oder der Kuchen zum Mund geführt, kann es zu sehr unangenehmen Stichen am oder im Mundraum kommen. Gerät ein Insekt wie eine Biene oder eine Wespe in den Rachen, können Stiche in dem Bereich auch Schwellungen verursachen, die zu Atemnot führen. Suchen Sie in einem solchen Fall zügig medizinische Hilfe auf.

Manche Kindertagesstätten verzichten während des Sommers auf die Verköstigung von Obst im Freien, um das Risiko von Insektenstichen zu verringern. Unabhängig davon, ob das Obst im Hause oder outdoor verspeist wird, sollte nach dem Verzehr der Mund gewaschen und mit Wasser gespült werden. Eventuelle Speisereste und Säfte verströmen aus dem Mund heraus einen süßlichen Duft, der insbesondere Wespen anlockt. Wenn nun aber doch eine Wespe sich dem Mund nähert, gilt es

ruhig zu bleiben. Mund schließen, Augen schließen und eventuell leicht wegdrehen reicht meist schon aus, dass Wespen von einem ablassen. Auf keinen Fall sollten Sie hektisch nach einer Wespe schlagen. Auch das Anpusten sollten Sie unbedingt unterlassen. Beides macht Wespen eher aggressiv, sodass es viel eher zu einem Stich kommt.

Da Wespen stark auf süße Düfte reagieren, tragen Sie wesentlich zur Verringerung eines Verletzungsrisikos bei, wenn Sie im Sommer auf süßliche Düfte in Shampoo, Duschgel und Parfüm verzichten. Wählen Sie lieber einen herben Duft mit Zitronennote.

Auch Bienen verursachen Stiche. Dabei sind Bienen friedliche Gesellen. Im Gegensatz zu Wespen verlieren sie mit einem Stich ihren Stachel samt Giftblase und letztlich auch ihr Leben. Deshalb stechen Bienen nur in äußerster Not, z.B. wenn sie unter Kleidung geraten und eingequetscht werden, sich in Haaren verfangen und wenn jemand auf sie tritt. Sie können das Verletzungsrisiko also mindern, wenn Sie ihre Haare kurz oder zu einem Zopf gebunden tragen, das Tragen von üppigen Sommergeschals vermeiden und auf blumigen Wiesen (z.B. Kleewiesen) lieber Schuhwerk tragen. Auch der Aufenthalt in und an „summenden“ Gebüsch und Hecken sollte vermieden werden. Liguster und Co. sind Nährpflanzen für Bienen und andere Insekten und sollten bei hohem Insektenaufkommen als Spielort gemieden werden.

Die meisten Stiche gehen im Sommer allerdings von den Mücken aus. Zwar ist anders als beim Wespen- oder Bienenstich der Mückenstich selbst schmerzfrei und wir bemerken ihn in den seltensten Fällen. Doch haben wir länger mit den Folgen eines Mückenstichs zu kämpfen. Juckreiz und Schmerzen rund um die Einstichstelle plagen Kinder und Erwachsene gleichermaßen. Einige Vorsichtsmaßnahmen können wir treffen, um seltener von Mücken gestochen zu werden.



Das betrifft unter anderem den Aspekt der Kleidung. Lange Kleidung minimiert die Angriffsfläche der Mücken. Außerdem gibt es verschiedene Mücken abweisende Präparate. Dazu können Sie sich in der Apotheke beraten lassen. Da Mücken stark auf Licht reagieren, ist es ratsam abends, wenn Sie sich in Haus, Zelt oder Wohnwagen befinden, entweder das Fenster geschlossen oder das Licht ausgeschaltet zu lassen: *Licht an – Fenster zu* und umgekehrt *Fenster auf – Licht aus!* Weitere Hilfsmittel sind Insektenschutzgitter und -netze, die den Mücken eine physische Barriere setzen.

Halten Sie sich (des Abends) im Außenbereich auf, gibt es die Möglichkeit sich mit verschiedenen Präparaten aus der Apotheke zu schützen und Duftlampen zur Mückenabwehr aufzustellen. Sollte es doch zu einem Mückenstich gekommen sein, heißt es kühlen und cremen. Es gibt Cremes, die speziell für Insektenstiche gemacht sind. Auch wenn das Kratzen am Mückenstich im ersten Moment Entlastung bringt, sollte es besser vermieden werden. Mit den Fingernägeln werden leicht Erreger in die offene Haut eingebracht, sodass eine zusätzliche Entzündung die Heilung erschweren kann.

Helfen Sie hier den Kindern und begleiten Sie sie unterstützend. Bieten Sie etwas zum Kühlen an, nutzen sie Salben oder setzen Sie auf Ablenkung. Sie können die Aufmerksamkeit des Kindes bewusst auf ein anderes Körperteil lenken, zum Beispiel durch Kitzeln am Fuß, oder sie finden einen Außenreiz als Ablenkung. Machen Sie auch gerne Vorschläge für freudige Aktivitäten.



➤ Übergänge gestalten: Schatzsuche - Schule in Sicht

O-TÖNE

Ein Weiterbildungsangebot der LVGF SH

In Schleswig-Holstein stehen die Sommerferien und Sommerschließzeiten kurz bevor. Für viele Kinder heißt das, dass sie die Kindertageseinrichtung verlassen und nach den Ferien in die Schule kommen. Schon vor der Einschulung nimmt dieser Übergang viel Raum ein. Er wird zu Hause in der Familie und mit Freund*innen thematisiert, es gibt Kennenlernveranstaltungen in der neuen Schule und Schuleingangsuntersuchungen bei den Amtsärzt*innen. Aber auch in der Kita wird der Übergang in die Schule erlebt. Im Vorschuljahr gehören Kinder plötzlich zu einer exklusiven Gruppe, die exklusive Angebote wahrnehmen darf, besondere Projekte erfährt und viel Aufmerksamkeit bekommt. Der Austritt aus der Kita wird mit einem Abschiedsfest gefeiert. Das sind alles sehr aufregende Momente und Ereignisse - für die Kinder, aber auch für die Eltern.

Schatzsuche – Schule in Sicht ist ein Eltern-Programm für Kindertagesstätten und Vorschulen. Es wurde von der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (HAG) entwickelt mit dem Ziel Familien im Übergang von der Kita zur Grundschule zu stärken. Die Förderung des seelischen Wohlbefindens steht dabei im Mittelpunkt.

In dem Programm wird der Übergang von der Kita in die Schule als besonders herausfordernder Lebensabschnitt in den Blick genommen. In dieser besonderen Phase machen Kinder wichtige Schritte in ihrer Entwicklung. Der Übergang ist mit dem Abschied von Vertrautem und neuen Herausforderungen verbunden. Die Stärkung der Familien ist in dieser Zeit besonders wichtig. Ziel ist es dabei die Eltern in ihrer Rolle und im Übergang von der Kita in die Schule zu stärken und zu sensibilisieren für die Entwicklungsaufgaben ihres Kindes. Die Eltern lernen während des Eltern-Programms die vier zentralen Schutzfaktoren für seelisches Wohlbefinden kennen.

Als ein Eltern-Programm aufgebaut richtet sich dieses Programm in erster Linie an die Eltern. Über die Stärkung der Eltern wird ein positiver Effekt auf die Kinder erzielt. Zertifizierte pädagogische Fachkräfte führen Schatzsuche – Schule in Sicht in ihrer Einrichtung mit den teilnehmenden Eltern durch. Das Eltern-Programm umfasst vier Treffen mit der Möglichkeit, bis zu drei Treffen aus dem Basis-Programm zu ergänzen. Zeitpunkt und Turnus der Treffen werden an die Bedürfnisse der Eltern und der Einrichtung angepasst. Die zertifizierten Fachkräfte übernehmen dabei eine moderierende Funktion und bieten den Eltern Raum und Zeit, sich untereinander auszutauschen.

Kreative und niedrigschwellige Methoden und Materialien schaffen eine angenehme Atmosphäre und motivieren die Eltern sich zu den Themen

Von Fachkräften:

„Schatzsuche lässt Eltern und auch Referent*innen einen anderen Blick auf bestimmte Situationen werfen und verändert auch den Blick auf die Kinder.“

„Die Methodik, die durch das Programm führt, macht es so einfach für die Eltern, von ihren eigenen Gefühlen zu denen der Kinder zu kommen.“

„Eltern und Erzieher*innen gehen vertrauensvoller miteinander um.“

„Alle haben das Ende bedauert, es hat den Eltern so gut getan. Wir haben beschlossen, uns weiterhin zu treffen.“

Von Eltern:

„Schatzsuche hat mir geholfen, viele Herausforderungen im Alltag zu meistern.“

„Der Austausch und die gegenseitige Unterstützung waren toll!“

„Positiv, lehrreich, zu Hause umgesetzt!“

„Ich habe die Bestätigung bekommen, dass wir vieles richtig machen und es nicht nur Baustellen gibt.“

„Ich habe einen neuen, positiven Blick auf mein Kind.“

Quelle: HAG

Gedanken zu machen, sich auszutauschen und als Begleiter*innen ihrer Kinder auf dem Weg in die Grundschule zu verstehen.

Die LVGF SH bietet eine Weiterbildung zur Schatzsuche-Referent*in an. Bisher konnten wir drei Weiterbildungsdurchgänge anbieten und so insgesamt 39 Fachkräfte aus 23 Einrichtungen schulen, das Eltern-Programm durchzuführen. Die Rückmeldungen von Fachkräften und Eltern zeigen uns, dass das Eltern-Programm sehr gut angenommen wird.

Der nächste Weiterbildungsdurchgang „Basis“ findet im Herbst 2023 statt. Die Termine finden Sie unter der Rubrik „Neues, Wissenswertes, Ankündigungen“ weiter unten. Die nächste Aufbau-Weiterbildung zur Schatzsuche - Schule in Sicht-Referent*in findet am 30. und 31. Mai 2024 statt.

Sie interessieren Sie sich für das Eltern-Programm und seine praktische Umsetzung? Dann finden Sie Informationen der HAG unter: <https://www.schatzsuche-kita.de/eltern-programme/schatzsuche-schule-in-sicht/>

Wenn Sie sich für eine Schatzsuche-Weiterbildung interessieren, finden Sie Informationen unter: <https://lvgfsh.de/gesund-aufwachsen/servicebuero-kita/schatzsuche-2/>

Bei Fragen zum Programm oder zur Anmeldung melden Sie sich gerne persönlich bei Ihrer Ansprechpartnerin Petra Scheunpflug unter: scheunpflug@lvgfsh.de oder T.: 0431-710387-21

Wir freuen uns, von Ihnen zu hören!

Gerne möchten wir Ihnen etwas zum Nachdenken mitgeben:

"Eines Tages kam Thomas Edison von der Schule nach Hause und gab seiner Mutter einen Brief. Er sagte ihr: "Mein Lehrer hat mir diesen Brief gegeben und sagte mir, ich solle ihn nur meiner Mutter zu lesen geben."

Die Mutter hatte die Augen voller Tränen, als sie dem Kind laut vorlas: "Ihr Sohn ist ein Genie. Diese Schule ist zu klein für ihn und hat keine Lehrer, die gut genug sind, ihn zu unterrichten. Bitte unterrichten Sie ihn selbst."

Viele Jahre nach dem Tod der Mutter, Edison war inzwischen einer der größten Erfinder des Jahrhunderts, durchsuchte er eines Tages alte Familiensachen. Plötzlich stieß er in einer Schreibtischschublade auf ein zusammengefaltetes Blatt Papier. Er nahm es und öffnete es. Auf dem Blatt stand geschrieben: "Ihr Sohn ist geistig behindert. Wir wollen ihn nicht mehr in unserer Schule haben."

Edison weinte stundenlang und dann schrieb er in sein Tagebuch: "Thomas Alva Edison war ein geistig behindertes Kind. Durch eine heldenhafte Mutter wurde er zum größten Genie des Jahrhunderts."

• ► Bewegung

Im Sommer gilt es beim Thema Bewegung einiges zu beachten. Bitte berücksichtigen Sie dazu unsere Hinweise im Kapitel „Draußen im Sommer“. Verausgabende Bewegungen und Überanstrengung in der Hitze sollten vermieden werden. Eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und ein angemessener UV-Schutz helfen dem Körper mit den sommerlichen Bedingungen. Beim Aufenthalt im Freien wählen Sie schattige Plätze und nutzen sie das Zeitfenster *vor* 11 Uhr oder *nach* 15 Uhr.

Übungen zur Förderung der Motorik

Durch vielfältige Übungen werden unterschiedliche Fähigkeiten verbessert. Das Kind erlangt so eine bessere Körperwahrnehmung und wird insgesamt sicherer in der Körperbeherrschung.

Tauziehen

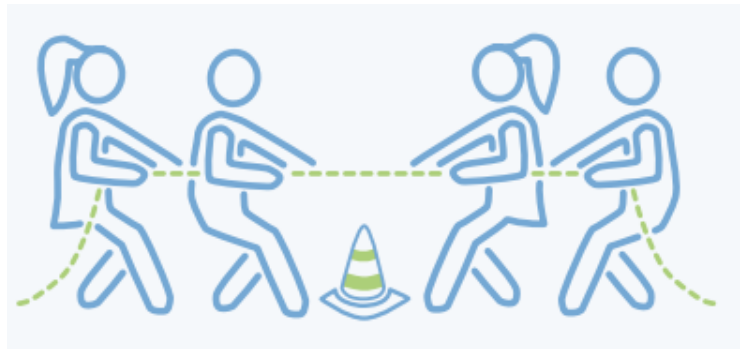
Material: eine Markierung für die Mitte und ein Seil von angemessener Länge

Dauer: 10-20 Minuten

Altersgruppe: ab 3 Jahren

Ablauf: Zwei Teams stehen sich gegenüber. Die Mitte ist durch eine Markierung gekennzeichnet. Jedes Team hat ein Ende eines Seils in den Händen und versucht das andere Team über die Markierung auf die eigene Seite zu ziehen.

Varianten: Sitzend, kniend



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



Quelle: Broschüre „Bewegung, Spiel und Spaß – Roller fahren brings!“ der LVGF SH

Schlange

Material: evtl. Gegenstände für Hindernisse

Dauer: 10-20 Minuten

Ablauf: Alle teilnehmenden Kinder stellen sich hintereinander auf, halten sich an den Schultern des davorstehenden Kindes fest und bilden eine Schlange. Das erste Kind führt die Schlange durch den Raum.

Varianten: Alle Kinder, außer dem ersten Kind, haben die Augen geschlossen; die Schlange hüpfte durch den Raum; die Schlange läuft um Hindernisse herum oder über diese hinweg

Boxenstopp (Übungen mit dem Roller)

Man benötigt: Roller, Bretter, niedrige Kisten

Dauer: 10 – 20 Minuten (kann auch in einem Rollerparcours integriert werden)

Ablauf: Auf einer freien Fläche wird ein Hindernis, wie z.B. ein Brett oder eine niedrige Kiste, aufgestellt. Die Kinder fahren mit dem Roller. Kurz vor dem Hindernis verlangsamen sie das Tempo, bremsen und stellen ein Bein auf dem Hindernis ab, ohne vorher den Boden zu berühren. Zur Weiterfahrt stoßen sie sich mit diesem Bein wieder ab.



Quelle: Broschüre „Bewegung, Spiel und Spaß – Roller fahren bringt!“ der LVGFSH und UK Nord

Varianten: Beinwechsel, unterschiedlich hohe Hindernisse

Ampelspiel (Übung kann mit und ohne Roller gespielt werden)

Material: Gegenstände in Rot und Grün, dies können z.B. Spielzeuge wie Bauklötze oder Stofftiere oder Alltagsgegenstände aus Küche und Wohnbereich wie z.B. Schüsseln sein - wichtig ist, dass die Gegenstände eindeutig jeweils in Grün oder Rot gefärbt sind; evtl. Roller (hier gilt, dass entweder alle laufen oder alle rollern)

Dauer: 10-20 Minuten

Ablauf: Die Spielleitung hält abwechselnd einen grünen oder roten Gegenstand hoch. Bei Grün darf mit dem Roller gefahren oder gelaufen werden, bei Rot bleiben die Kinder stehen.

Varianten:

- Roller schieben
- Mit dem weniger geübten Bein abstoßen, Seitenwechsel
- Weiteren Farben zusätzliche Aufgaben zuordnen: schnell oder langsam fahren, rechts oder links herumfahren – wichtig hierbei:
 - o jeder Farbe wird nur eine Aufgabe zugeordnet, bspw. Blau=links herumfahren, Gelb=rechts herumfahren
 - o steigern Sie die Komplexität der Übung langsam und behalten Sie die Kinder dabei gut im Blick, für gewöhnlich ist für Kinder die Geschwindigkeitskontrolle leichter als die Rechts-Links-Koordination, steigern sie die Aufgaben behutsam und den Fähigkeiten der Kinder angemessen

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!“, die in Zusammenarbeit mit der Unfallkasse Nord entstanden ist, unter folgendem Link zu finden:

https://lvgfsh.de/wp-content/uploads/2023/02/LVGFSH-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

➤ Graupen mit Roter Bete und Petersilienbutter

Dieses leckere vegetarische Gericht bietet ein fröhliches Farbenspiel mit milden Graupen, Roter Bete und dem satten Grün der Petersilie.

Dauer: 30 min Zubereitung **Materialien:** Kochtopf, Kochlöffel, Esslöffel, Küchenmesser, Rührbecher, Pürierstab
1:15 h Garzeit

Zutaten (für 4 Personen):

400 g Tofu	Salz und Pfeffer
100 ml salzarme Sojasauce	300 g Rote Bete
Ein Bund glatte Petersilie	125 g Graupen
3 EL weißer Balsamessig	8 EL Olivenöl
250 g Staudensellerie	Evtl. Zitronensaft
2 EL Dunkler Balsamessig	150 g Butter



Zubereitung:

- Tofu in fingerdicke Scheiben schneiden und mit der Sojasauce in einen Gefrierbeutel geben. Den Beutel verschließen und eine Stunde kaltstellen, dabei gelegentlich wenden.
- In der Zwischenzeit die Petersilienbutter bereiten: dazu die Petersilienblätter abzupfen, in kochendem Salzwasser blanchieren, in ein Sieb gießen, abschrecken und gut ausdrücken.
- Die Butter in einem Topf schmelzen und solange bei mittlerer Temperatur erhitzen, bis sich die Molke am Boden abgesetzt hat und die Butter nussig wird. Die Butter sofort durch ein feines Sieb in einen Rührbecher oder ein anderes hohes Gefäß geben und abkühlen lassen. Die blanchierte Petersilie nun grob hacken und mit etwas Salz in der Butter pürieren, bis sie eine knackig grüne Farbe hat und die Petersilie sehr fein püriert ist. Die Petersilienbutter kaltstellen.
- Die Rote Bete in reichlich Salzwasser weich garen. Je nach Größe kann dies 45-50 Minuten dauern. Die weiche Bete in ein Sieb gießen, abkühlen lassen und noch warm pellen. Da Rote Bete stark färbt mit Werkzeug wie Messer und Gabel arbeiten und/oder Küchenhandschuhe tragen.
- Graupe in einem Sieb kalt waschen und anschließend bei mittlerer Hitze in kochendem Salzwasser garen. Nach 20-25 Minuten die Graupen in ein Sieb geben, abschrecken und gut abtropfen lassen.
- Die Graupen nun mit 4 EL Öl und Essig in einer Schüssel mischen und nach Geschmack mit Salz und Pfeffer würzen. Wer mag kann den Sellerie putzen, waschen und von Fäden befreien und dann quer in feine Scheiben schneiden und mit den Graupen mischen.
- Die weichgekochte Rote Bete nun in dünne Spalten schneiden, mit Essig und 2 EL Öl in einer Schüssel vermengen und mit Salz und Pfeffer abschmecken.
- Tofu aus dem Beutel nehmen, mit Küchenpapier abtupfen. Das restliche Öl in einer beschichteten Pfanne erhitzen. Tofu in die Pfanne geben und bei mittlerer Hitze von jeder Seite ca. 1 Minute anbraten. Nun die Pfanne vom Herd nehmen und etwas Petersilienbutter hineingeben.
- Den Graupensalat mit dem Tofu und Rote Bete Spalten auf einem Teller anrichten, evtl. einen Spritzer Zitronensaft draufgegeben und servieren

Guten Appetit!

➤ Selbstgemachte Erdbeer-Minz-Limonade



Sommerzeit ist Erdbeerzeit – jetzt gibt es den Klassiker auch als Limonade. Das Trinken ist in den heißen Sommermonaten besonders wichtig, nicht nur für Kinder. Um hier auf die Tagesration zu kommen, ist es hilfreich neben den Basisgetränken Wasser und ungesüßtem Tee auch verlockende Alternativen anzubieten. Die selbstgemachte Erdbeer-Minz-Limonade bietet eine Alternative zu fertigproduzierten Limonaden. Kinder haben oft Spaß daran, bei der Zubereitung zu helfen.

Dauer: 40 min Zubereitung **Materialien:** Kochtopf, Kochlöffel, Esslöffel, Küchenmesser, Sieb zum Passieren, Saftkrug, Pürierstab (oder Standmixer)

Zutaten (für 8 kleine Gläser, ca. 1 L):

- 200 g Zucker
- 1 El Zucker extra
- 250 g frische Erdbeeren
- 225 ml Zitronensaft (frisch gepresst oder gekaufter Zitronensaft mit 100 % Fruchtgehalt)
- Insgesamt 1,365 Liter Wasser
- Ein Bund Minze, einen Zweig für die Dekoration übriglassen
- Zitronenscheiben zur Dekoration

Zubereitung:

- Zuerst wird ein einfacher Zuckersirup hergestellt. Dazu 200 g Zucker in 240 ml Wasser in einem kleinen Topf mischen und leicht erhitzen. Rühren, bis der Zucker aufgelöst ist. Anschließend den Topf vom Herd nehmen und abkühlen lassen. Ist der Sirup etwas abgekühlt, die Minzblätter hinzugeben und unterrühren.
- Die Erdbeeren werden nun gewaschen, vom Grün befreit und klein geschnitten zusammen mit 125 ml Wasser und einem EL Zucker püriert. Das Erdbeerpüree wird nun durch ein Sieb passiert, sodass die Kerne und Stückchen herausgefiltert werden.
- Das feine Erdbeerpüree nun in einen großen Saft-Krug aus Glas geben und Zitronensaft und den selbstgemachten Zuckersirup (je nach Geschmack) hinzufügen. Mit einem Liter Sprudelwasser aufgießen. Eiswürfel hinzufügen. Zur Dekoration können noch Zitronenscheiben und ein Minze-Zweig in den Saft-Krug gegeben werden. Das sieht schön aus und macht Lust auf eine Erfrischung!

Sie können hier zusammen mit den Kindern wunderbar kreativ werden und variieren. Vielleicht spießen sie verschiedene Früchte auf einen Holzspieß und geben ihn zur Dekoration in den Saft-Krug. Sie können statt Zitronen zur Dekoration auch Orangenscheiben, Limettenscheiben oder Erdbeeren dazugeben oder eingeschnittenen Obstscheiben auf den Rand der Trinkgläser setzen. Viel Freude beim Ausprobieren!

► Entspannung

Der Sommer bietet uns ein vielfältiges Angebot an Unternehmungen. Schön ist es, wenn man sich bei all dem Leben auch die Zeit nehmen kann für einen Moment der Ruhe und des Innehaltens. Entspannung ist ein wesentlicher Bestandteil eines gesunden Lebensstils und wirkt sich sowohl auf Kinder als auch auf Erwachsene gesundheitsfördernd aus.



➤ **Steine-Lauschen**

Eine schöne Entspannungsübung, die sich wunderbar spielerisch und unauffällig in den Alltag integrieren lässt, ist die Übung Steine-Lauschen. Gehen Sie mit dem Kind/den Kindern an einem Gewässer spazieren. Sammeln Sie nun zusammen kleine und große Steine entlang des Ufers. Haben Sie einige Steine und Steinchen gesammelt, suchen Sie sich eine schöne Stelle zum Verweilen. Setzen Sie sich gemeinsam an das Gewässer und werfen Sie die Steine hinein. Sicher lässt sich die Wasseroberfläche bei diesem Spiel auch wunderbar beobachten. Versuchen Sie die Aufmerksamkeit auf die entstehenden Geräusche zu richten. Gibt es leise, laute, helle oder dunkle Töne? Lassen Sie dabei das Kind auch die Steine fühlen - sind sie groß oder klein, leicht oder schwer – und selbst in das Wasser werfen. Nun setzt das Kind sich mit dem Rücken zum Wasser und schließt die Augen. Werfen Sie nacheinander Steine hinein und Ihr Kind errät anhand der Geräusche, ob es sich jeweils um einen großen oder einen kleinen Stein handelt. Sie können gerne auch die Positionen tauschen oder sich gemeinsam mit dem Rücken zum Wasser hinsetzen und raten. Das schafft Verbindung. Seien Sie aufmerksam und ganz da. Das hilft dem Kind, sich zu entspannen.

➤ **Mandalas ausmalen**

Einen sehr entspannenden Effekt auf Kinder hat das Ausmalen von Mandalas. Es fördert die Kreativität und Konzentration, wirkt beruhigend und hilft beim Stressabbau. Korrigieren Sie das Kind nicht beim Ausmalen. Es darf das Mandala nach seinem Belieben ausmalen. Es gibt kein richtig und kein falsch. Mandala Motive können Sie als Ausmalvorlage aus dem Internet beziehen, es gibt aber auch Malbücher mit kindgerechten und altersangemessenen Mandalas. Besonders schön ist es für Ihr Kind, wenn Sie sich die Zeit nehmen und auch ein Mandala ausmalen.

➤ Zappelab/Zappelerpapp

Gerade sehr aktive Kinder benötigen manchmal gezielte Bewegungsübungen, um zur Entspannung zu finden. Stellen Sie sich dazu gemeinsam mit dem Kind auf und machen Sie gemeinsam die folgende Übung.

Wir stellen uns hin, unsere Füße stellen wir etwa hüftbreit auseinander und die Fußspitzen zeigen nach vorne. Jetzt setzen wir die Füße richtig auf, wir versuchen jeden einzelnen Zeh mit dem Boden in Kontakt zu bringen. Die Verse graben wir fast in den Boden und auch den mittleren Teil des Fußes bringen wir schön weit nach unten. Jetzt stehen wir ganz fest. Nun ziehen wir die Schultern hoch, fast bis an die Ohren und lassen sie wieder fallen. Das wiederholen wir ein paar Mal. Die Arme bleiben dabei locker neben unserem Körper hängen. Wir können beide Schultern gleichzeitig hochziehen und auch nur eine Seite und dann mit der anderen Seite abwechseln.

Nun kreisen wir mit unseren Schultern. Zuerst kreisen wir mit beiden Schultern nach hinten, ein, zwei, dreimal. Jetzt kreisen wir mit beiden Schultern nach vorne, ebenso häufig. Diese Übungen können wir einmal mit locker hängenden Armen machen und einmal mit in die Hüfte gestemmen Armen. Wir können kleinere Kreisbewegungen machen und größere und mal eine Seite oder beide Schultern kreisen lassen.

Jetzt fangen wir an, uns von links nach rechts zu wiegen. Wir verlagern dabei das Gewicht von einem Fuß auf den anderen. Zu diesem Schaukeln können wir nun die Arme mitnehmen. Im Takt zu unserer Schaukelbewegung können wir leichte Flügelschlagbewegungen machen, diese können sehr niedrig sein und immer höher und weiter werden.

Langsam schwingen wir aus und lassen unsere Flügelschläge abklingen und kommen zum Stehen.

Jetzt können wir die Arme und Beine richtig schön durchzappeln. Dazu kannst du nur die Arme und dann die Beine nehmen oder jedes Glied einzeln zappeln oder auch alle zusammen. Probiert es einmal aus.

Nachdem alles kräftig durchgezappelt wurde, kommen wir wieder zur Ruhe. Wir streichen nun unsere Arme und Beine einmal aus. Dazu streichen wir mit der flachen Hand über die Arme und die Beine von oben nach unten und von unten nach oben. Nun machen wir eine kleine Klopfmassage. Dazu nehmen wir unseren Zeigefinger und tippen mit ihm über unsere Arme und Beine, von oben nach unten, von unten nach oben. Anschließend klopfen wir mit der gesamten Handfläche sanft über unsere Arme und Beine.

Zuletzt strecken wir unsere Arme wieder locker aus und schwingen mit dem Oberkörper nach rechts und links, sodass wir mit der linken Hand den rechten Oberarm berühren und mit der rechten Hand den linken Oberarm. Dies ca. 15-mal wiederholen oder so lange wie es gefällt.

Langsam auspendeln, zur Ruhe kommen, noch einmal aufrecht hinstellen und dreimal ganz bewusst und tief ein- und ausatmen.

• ➤ Neues, Wissenswertes, Ankündigungen

➤ Wissenswertes

Sonne, aber sicher! Schleswig-Holsteinischer Präventionspreis 2023

Der erstmals im Jahr 2005 ausgelobte Schleswig-Holsteinische Präventionspreis ist eine Initiative des Gesundheitsministeriums des Landes Schleswig-Holstein und wird alle zwei Jahre vergeben. In diesem Jahr werden Projekte zum UV-Schutz in Kitas und Schulen prämiert. Ziel ist es, Kindertagesstätten und Schulen zu motivieren, sich mit dem Thema UV-Schutz aktiv auseinanderzusetzen. Sie haben eine tolle Idee oder benötigen noch Unterstützung und den letzten Ansporn, Ihren Plan in die Realität umzusetzen? Oder eine Auszeichnung Ihrer Einrichtung für Ihr Projekt wäre das beste Argument, um auch den Träger zu einer Umsetzung zu motivieren? Dann bewerben Sie sich mit Ihrer Kita oder Schule für den Schleswig-Holsteinischen Präventionspreis 2023! Teilnehmen können Kindertagesstätten und Grundschulen, die das Thema UV-Schutz aktiv in die Gestaltung ihrer Einrichtung einbeziehen oder zukünftig stärker einbeziehen wollen. Neben praktischen Umsetzungen sind auch konzeptionelle Entwürfe gefragt. Einsendeschluss ist der 30. September 2023. Weitere Informationen finden Sie unter:

<https://www.praeventionspreis.ift-nord.de/>

Das Informationsportal Klima-Mensch-Gesundheit der BZgA

Mit dem Klimawandel wird der Schutz vor der Sonne immer wichtiger: Die klimatischen Veränderungen führen dazu, dass vermehrt UV-Strahlung auf die Erdoberfläche und damit auch auf unsere Haut und Augen trifft. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat daher ihr Informationsportal www.klima-mensch-gesundheit.de in Zusammenarbeit mit dem Bundesministerium für Gesundheit (BMG) und in Kooperation mit dem Bundesamt für Strahlenschutz (BfS) um das Thema UV-Strahlung und UV-Schutz erweitert.

➤ Fortbildungsprogramm 2023

Das aktuelle Programm finden Sie [hier](#)

➤ Neu im Programm:

Unseren Kindern fehlt das Risiko

Termin:	Montag, 25.09.2023
Zeit:	09.00 bis 16.00 Uhr
Ort:	Trappenkamp
Referent*in:	Torsten Heuer, Dipl. Sportlehrer
Kosten:	125,00 €

Weitere Informationen: [Einladung/Inhalt Fortbildung](#) / [Hier online anmelden](#)

MHFA Ersthelfer-Kurs

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

Weiter Infos/ <https://lvgfsh.de/mhfa>

Homepage:



Termine und Orte: **Bad Schwartau**

Teil 1, Donnerstag, 07.09.2023 10:00 – 13:00 Uhr

Teil 2, Donnerstag, 07.09.2023 14:00 – 17:00 Uhr

Teil 3, Freitag, 08.09.2023 10:00 – 13:00 Uhr

Teil 4, Freitag, 08.09.2023 14:00 – 17:00 Uhr

[Hier online anmelden](#)

Kiel

Teil 1, Donnerstag, 23.11.2023 10:00 – 13:00 Uhr

Teil 2, Donnerstag, 23.11.2023 14:00 – 17:00 Uhr

Teil 3, Freitag, 24.11.2023 10:00 – 13:00 Uhr

Teil 4, Freitag, 24.11.2023 14:00 – 17:00 Uhr

[Hier online anmelden](#)

Referentin: Kathrin Geyer

Gebühr: 249,00 Euro

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 Instruktor-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 Instruktor-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



➤ 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 dank der Förderung durch die Techniker Krankenkasse im Herbst 2023 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 Herbst 2023** im Überblick:

Modul 1 & 2 14.09./ 15.09.2023

Modul 3 & 4 05.10./ 06.10.2023

Modul 5 & 6 12.10./13.10.2023

in Bordesholm



Das Aufbauprogramm Schatzsuche - Schule in Sicht findet nächstes Jahr im Mai 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 **Schule in Sicht – Fortbildung im Frühjahr 2024:**

Modul 1 30.05.2024

Modul 2 31.05.2024



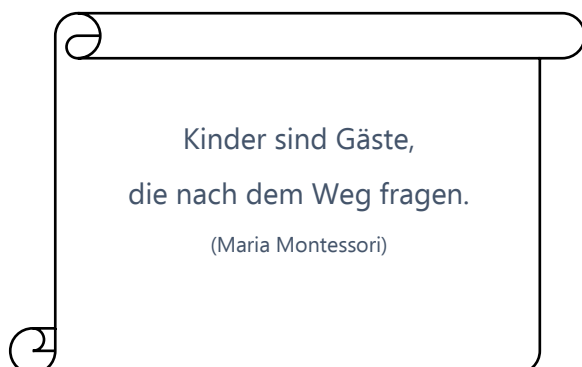
Der Veranstaltungsort wird noch bekannt gegeben.



Bei Fragen zum Programm oder zur Anmeldung melden Sie sich gerne unter:

scheunpflug@lvgfsh.de oder T.: 0431-710387-21

(Weitere Informationen finden Sie unter: <https://lvgfsh.de/gesund-aufwachsen/servicebuero-kita/schatzsuche-2/>)



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: Dr. Martin Oldenburg, Kommissarischer Geschäftsführer der LVGF SH