



# Bundesprogramm „Sprach-Kitas“ Rundbrief Nr. 14 | Dezember 2022

## Resilienz aufbauen und gesund bleiben im Kita-Alltag: Wie können pädagogische Fach- kräfte ihre Gesundheit fördern und wer kann sie dabei unterstützen?

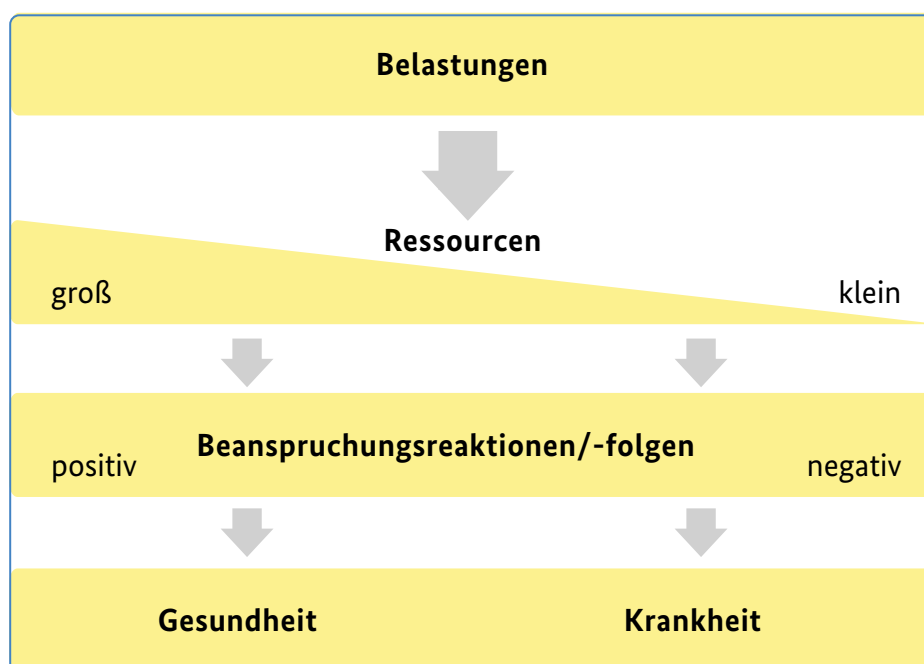
Liebe Sprach-Kita-Tandems, liebe Kita-Teams,

die vergangenen Monate und Jahre waren von ständig veränderten Bedingungen geprägt und hielten oftmals vielfältige Herausforderungen bereit. Wir wissen, dass viele Fachkräfte spätestens jetzt, nach mehr als zwei Jahren Pandemie, erschöpft sind. Und auch der Krieg in der Ukraine hat direkte oder indirekte Auswirkungen, die sich in den Kitas bemerkbar machen. Durch derartige Herausforderungen entstand und entsteht auch weiterhin eine zunehmende gesundheitliche Belastung für Sie als pädagogische Fachkräfte. Sowohl die Praxis als auch die Forschung beschäftigen sich mit der Frage, wie die pädagogischen Fachkräfte auch unter Krisenbedingungen gesund und resilient bleiben können. An dieser Stelle möchten wir einmal unsere höchste Anerkennung und Wertschätzung für Sie ausdrücken, da Sie sich tagtäglich den neuen (und alten) Herausforderungen stellen und dabei enorme Ausdauer und Kraft aufbringen, um den Kindern dennoch eine liebevolle und möglichst bedürfnisorientierte Betreuung zu ermöglichen. Natürlich greift jede und jeder von Ihnen auf unterschiedliche Kraftreserven und Energiequellen zurück. Leider sind bei vielen die Reserven nahezu aufgebraucht. Auch wenn Strukturen und Rahmenbedingungen nur langsam und schwer verändert werden können, gibt es andere Dinge, die beeinflussbar sind. So kann jede und jeder von uns individuelle Möglichkeiten und persönliche Hilfen nutzen, um mit Belastungen und Herausforderungen einen möglichst guten Umgang zu finden. So wie es für Sie ganz normal und selbstverständlich ist, sich täglich liebevoll und fürsorglich den Kindern zuzuwenden, gerät es oft in den Hintergrund diese Fürsorge auch für sich selbst aufzubringen. Selbstfürsorge ist vor allem langfristig unabdingbar, um eine gute Betreuung der Kinder sicherzustellen. Um für sich selbst gut sorgen zu können, können Sie auch Unterstützung in Anspruch nehmen.

Daher möchten wir mit diesem Rundbrief kurz-, mittel- und langfristige Möglichkeiten aufzeigen, wie Sie sich gut um sich selbst kümmern können und geben dafür Inspirationen. Zunächst möchten wir Ihnen theoretische Modelle vorstellen, die sich mit dem Thema Gesundheit beschäftigen. Sie zeigen, wie sich das Zusammenspiel von Belastungen und den zur Verfügung stehenden Ressourcen positiv auf die Gesundheit auswirken kann. Im Anschluss stellen wir Ihnen praktische Tipps vor, um Ihre Ressourcen aufzubauen und zu nutzen.

Der Rundbrief richtet sich vor allem an die Tandems und wir hoffen, dass auch die Kita-Teams davon profitieren können. Vielleicht fließen einige Inhalte auch in die Zusammenarbeit mit den Familien Ihrer Einrichtung ein, denn das Prinzip der Selbstfürsorge gilt natürlich auch für Familien bzw. sorgeberechtigte Personen. Sowohl Sie als pädagogische Fachkräfte als auch Familien können sich nur gut um Kinder kümmern, wenn es ihnen selbst gut geht. Wir ergänzen diesen Rundbrief für Sie mit einer Sammlung der Materialien der Servicestelle sowie Literatur-Tipps zum Thema (ab S. 16).

#### Wissen vorab: Entstehung von Gesundheit und Krankheit durch Belastungen



Grafik 1: Belastungs-Beanspruchungs-Ressourcen-Modell nach B. Rudow (2017, S. 99; In: DJI/WiFF 2020, S. 64)

Eine Schlüsselfrage in Hinblick auf den Gesundheitsschutz lautet: Wie gehe ich mit Stressoren bzw. Spannungszuständen um und welche Ressourcen habe ich für die Bewältigung dieser Situationen? Das Belastungs-Beanspruchungs-Ressourcen-Modell von Bernd Rudow verbindet das arbeitswissenschaftliche Belastungs-Beanspruchungs-Modell mit dem Modell der Salutogenese, also dem Blick auf die Ressourcen. Diese können sowohl in der Organisation bzw. Arbeitsstruktur als auch in der Person selbst liegen. Welche Ressourcen verfügbar sind, hat einen Einfluss darauf,

zu welchen Beanspruchungsreaktionen (z. B. Ermüdung, Stress) es bei Belastung kommt und welche Folgen (z. B. Unzufriedenheit, Burnout) das nach sich zieht (vgl. Rudow 2004, S. 8; In: DJI/WiFF 2020, S. 64). Wichtig sind also die Ressourcen, welche auf den unterschiedlichen Ebenen identifiziert und mobilisiert werden müssen. Hier geht es um die Frage: *Was kann ich selbst (am Arbeitsplatz und in der Freizeit) für meine Gesundheit tun?* Dieser auf Selbstbefähigung ausgerichtete Ansatz geht davon aus, dass Gesundheit durch die Fähigkeit von Menschen entsteht, für sich selbst und für andere zu sorgen. Die aktive Gestaltung der eigenen Handlungsspielräume sollte dafür auf- und ausgebaut werden.

Ausgehend von den damit zusammenhängenden Fragen

- Welche Faktoren ermöglichen es Menschen, relativ gesund zu bleiben? (vgl. Goddemeier 2019, S. 366)
- Wie schaffen es Menschen, sich von Erkrankungen wieder zu erholen? (vgl. A: aufklaren 2021, S. 1)
- Was zeichnet Menschen aus, die trotz extremster Belastungen nicht krank werden? (ebd.)

entwickelte der Soziologieprofessor Aaron Antonovsky das salutogenetische Modell und veröffentlichte es 1979 in dem Buch „Health, Stress and Coping“. Darin begibt er sich auf die Suche nach Risiko- und Belastungsfaktoren und ergänzt den vorherrschenden rehabilitativen Ansatz um eine präventive Sichtweise. Nach Antonovsky sind Gesundheit und Krankheit kein Entweder Oder-Zustand, vielmehr bewegen sich Lebewesen in einem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum (vgl. Goddemeier 2019, S. 366 f.). Dieses Modell ist Grundlage vieler weiterer Überlegungen im Themenfeld Gesundheit (vgl. Faltermaier 2020).

Antonovsky beschreibt, dass eine Person umso gesünder ist oder schneller gesund wird oder bleibt, je ausgeprägter ihr Selbstregulationsvermögen ist. Im Salutogenesemodell benennt er dieses als **Kohärenzgefühl** (vgl. Bengel 2001, S. 28). Viernickel zufolge sind „Widerstandsressourcen und ein gut ausgebildetes Kohärenzgefühl“ zentrale Faktoren von Gesundheit (vgl. Viernickel et al., 2017, S. 21; In: DJI/WiFF 2020, S. 64). Nach Bengel wird Kohärenz als *Zusammenhang* oder *Stimmigkeit* definiert. Das heißt, erlebt ein Mensch seine Welt als zusammenhängend und sinnvoll, ist dieser Mensch im Gesundheits-Krankheits-Kontinuum dem Bereich der Gesundheit näher oder schafft es schneller, sich diesem wieder anzunähern.



Grafik 2: Drei Komponenten des Kohärenzgefühls, eigene Darstellung der Servicestelle „Sprach-Kitas“

Um die Welt als zusammenhängend und sinnvoll erleben zu können, sind nach Antonovsky drei Komponenten notwendig:

1. *Gefühl der Verstehbarkeit*  
Diese Komponente beschreibt die Fähigkeit von Menschen, neue Informationen in bekannte Muster einordnen, strukturiert verarbeiten zu können und diese nicht als chaotisch und unerklärlich aufzufassen.
2. *Gefühl der Handhabbarkeit oder Bewältigbarkeit*  
In dieser Komponente findet sich die Überzeugung eines Menschen wieder, dass Herausforderungen bewältigt werden können und geeignete Ressourcen dafür zur Verfügung stehen. Hierzu zählen sowohl die eigenen Ressourcen und Kompetenzen als auch das Vertrauen in andere Menschen sowie darin, dass sich etwas positiv entwickelt.
3. *Gefühl von Sinnhaftigkeit oder Bedeutsamkeit*  
Inwiefern das Leben mit seinen Herausforderungen als sinnhaft betrachtet wird, beschreibt diese motivationale Komponente. Antonovsky erläutert dazu, dass Menschen davon überzeugt sind, dass einige Anforderungen es wert sind, Energie in sie zu investieren und sich für sie einzusetzen. Diese Dimension wird als die wichtigste beschrieben, da das Leben ohne Sinnhaftigkeit und ohne positive Erwartungen in allen Bereichen als Last empfunden wird (ebd., S. 29 f.).

Mit Gesundheitsförderung wird immer wieder der Begriff **Resilienz** in Zusammenhang gebracht. Der Begriff Resilienz bezieht sich vor allem auf die psychische Widerstandsfähigkeit. Diese psychische Widerstandskraft gegen Überbelastungen und die Schutzfaktoren weisen Ähnlichkeiten zur Stressbewältigung und den Widerstandsressourcen in der Salutogenese auf (vgl. Faltermaier 2020). Dieser auf die psychische Entwicklung von Menschen bezogene Ansatz ist Teil des Salutogenesemodells (ebd.). Nach Prof.in Dr.in Jutta Heller werden sieben Schlüssel der Resilienz definiert: Akzeptanz, Optimismus, Lösungsorientierung, Selbstverantwortung, Selbstwirksamkeit, Netzwerkorientierung und Zukunftsorientierung. In der 18. Onlinekonferenz im Bundesprogramm „Sprach-Kitas“ zum Thema *Meine Resilienz als pädagogische Fachkraft fördern – verschiedene Ebenen der Resilienzförderung* hat die Referentin Frau Bartoldus diese sieben Schlüssel der Resilienz vorgestellt und aufgezeigt, wie mit deren Hilfe die psychologische Widerstandsfähigkeit pädagogischer Fachkräfte gefördert werden kann. Auch im Expertinnengespräch der KiTa-Lounge *Resilienz bei pädagogischen Fachkräften – wie komme ich resilient durch den (Arbeits-)Alltag* wird die Thematik beleuchtet. Wo Sie die 18. Onlinekonferenz sowie die Kita-Lounge nachhören können, haben wir in der Sammlung der Materialien der Servicestelle am Ende des Rundbriefs zusammengefasst.

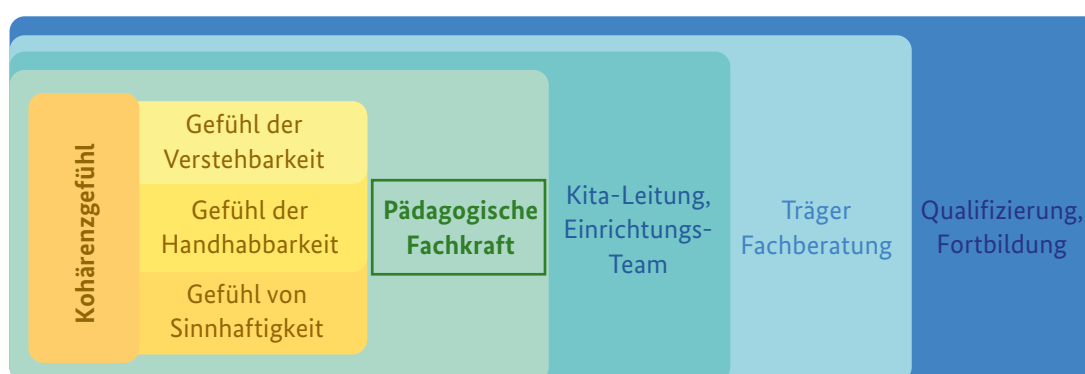
In diesem Rundbrief beziehen wir uns vor allem auf das Modell der Salutogenese, da dieses neben der psychischen Widerstandsfähigkeit weitere wichtige Faktoren in den Blick nimmt und einen ganzheitlichen Ansatz auf den Menschen bietet.

### Wie kann eine pädagogische Fachkraft ihre Gesundheit fördern?

Das Salutogenesemodell wie auch das Belastungs-Beanspruchungs-Ressourcen-Modell zeigen, dass das Kohärenzgefühl eines Menschen durch den Beitrag verschiedener Akteurinnen und Akteure gestärkt werden kann. Das bedeutet für pädagogische Fachkräfte, dass sie sowohl etwas für

sich selbst tun können als auch durch andere unterstützt werden können. Diese verschiedenen Ebenen werden durch die untenstehende Grafik illustriert. Das Kohärenzgefühl der pädagogischen Fachkraft kann gestärkt werden durch Maßnahmen

- von ihr selbst,
- der Kita-Leitung bzw. stellvertretenden Leitung,
- aus den Kleinteams, in denen sie arbeitet, und des gesamten Einrichtungsteams,
- des Trägers und der Fachberatung,
- im Rahmen von Qualifizierungs- und Fortbildungsmöglichkeiten.



Grafik 3: Ebenen zur Förderung des Kohärenzgefühls der pädagogischen Fachkraft, eigene Darstellung der Service-stelle „Sprach-Kitas“

Unser Handlungsspektrum wird zu Teilen von unseren körperlich-biologischen Voraussetzungen sowie unserer gesellschaftlichen Position und sozialen Rollen beeinflusst – auf diese Faktoren haben wir nur bedingt Einfluss. Daneben sind jedoch auch persönlich beeinflussbare Faktoren und unser individuelles Verhalten mit entscheidend, wie gesundheitsfördernd wir leben.

Vor diesem Hintergrund möchten wir Sie als pädagogische Fachkräfte dazu ermutigen, sich mit ihrer eigenen Gesundheitskompetenz zu beschäftigen und so ihre eigenen Handlungsspielräume zu reflektieren und nach Möglichkeit zu erweitern. Wenn Sie für sich selbst und Ihre Gesundheit gut sorgen können, nehmen Sie nicht nur Ihre Eigenverantwortung wahr, sondern übernehmen zugleich auch die Verantwortung als pädagogische Fachkraft eine Vorbildfunktion für die Kinder in Bezug auf Gesundheitsförderung einzunehmen.

Silke Hoops ist in der Hamburgischen Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung mit dem Bereich des gesunden Aufwachsens betraut und betont die Notwendigkeit der Entwicklung einer Gesundheitskompetenz bereits im frühkindlichen Alter: *„Eine geringere Gesundheitskompetenz hat negative Folgen für die Gesundheit der jeweiligen Person, und Präventionsangebote werden weniger genutzt als von Menschen mit hoher Gesundheitskompetenz. [...] Als Ressource zur Gesunderhaltung sollte Gesundheitskompetenz frühzeitig in der Kindheit und Jugend gefördert werden“* (Hoops 2021, S. 1).

Auch in Stuttgart haben die zusätzlichen Fachberatungen „Sprach-Kitas“ den Bedarf erkannt und beraten die Verbünde zu den Themen *Stress* und *erste Hilfe* gegen *Stress* sowie *Resilienz* – *So stärke ich mich und mein Team*. Es geht nicht mehr nur darum, ein Vorbild für die Kinder zu sein. Die

Fachkräfte werden Expertinnen und Experten ihrer eigenen Gesundheit und kümmern sich darum aktiv und eigenverantwortlich. Dabei gilt es, die persönlichen und privaten Faktoren zu beachten. Zu diesen gehören die eigenen Lebensverhältnisse, das eigene Verhalten und die personalen Faktoren, welche wiederum durch die strukturellen, organisatorischen, teambezogenen und individuellen Bedingungen am Arbeitsplatz geprägt werden.

Die Rahmenbedingungen in den Einrichtungen haben somit einen großen Einfluss darauf, ob pädagogische Fachkräfte gesundheitsförderliches Verhalten kennen und bereit oder in der Lage dazu sind, dieses umzusetzen. Sie sind jedoch nicht alleine für das gesundheitliche Wohlbefinden am Arbeitsplatz ausschlaggebend.

Zunächst möchten wir Möglichkeiten aufzeigen, die eine pädagogische Fachkraft auf erster Ebene für sich selbst erlernen und nutzen kann. Für viele Menschen ist es hilfreich, wenn sie verstehen, was sie in dem Gesundheits-Krankheits-Kontinuum in die Richtung der Krankheit „schiebt“. Wenn Menschen etwas nicht verstehen, bewältigen oder als sinnvoll erleben können, empfinden sie Stress. Daher hilft es vielen, sich theoretisches Wissen über Stress anzueignen. Dabei können Fragen wie

- Was ist Stress?
- Was löst das in mir aus?
- Welche verschiedenen Reaktionen zeigen sich körperlich, in der Psyche, im Denken und im Fühlen?

hilfreich sein. Dieses Aneignen des Wissens, um eine Situation nachvollziehen zu können, findet sich im Modell der Salutogenese in der *Verstehbarkeit* wieder. So kann eine neue Stress-Situation verstanden und verarbeitet werden. Dadurch ergibt sich die Möglichkeit, Stresssituationen zu erkennen und anzunehmen. Als Folge können dazu passende Handlungsstrategien angewendet werden, was im Salutogenesemodell als *Handhabbarkeit* ausgedrückt wird. Sind diese Schritte geschafft, kann die Frage *Wofür könnte es gut sein?* folgen, welche im Salutogenesemodell in dem Gefühl der *Sinnhaftigkeit* enthalten ist. Wenn Sie bewusst darauf achten, wie Ihr Körper in unterschiedlichen Situationen auf Stress reagieren kann, lernen Sie sich besser kennen (*Verstehbarkeit*). Typische Signale sind beispielsweise ein erhöhter Puls, muskuläre Anspannung oder emotionale Reaktionen. Zugleich können Sie dieses Wissen nutzen, um Strategien zu entwickeln, mit den Stressreaktionen Ihres Körpers umgehen zu lernen (im Sinne der *Handhabbarkeit*). Durch Übung von stressregulierenden Methoden in nicht-stressigen Situationen können Sie die erworbenen Fähigkeiten in die stressige Situation übertragen und anwenden.

In den Alltag können präventive Rituale aufgenommen werden, um die Gesundheit zu erhalten. Im Folgenden haben wir einige Impulse und Anregungen zum Umgang mit Stress-Situationen zusammengestellt und in Plakatform aufbereitet. Drucken Sie diese gern aus und hängen es dort auf, wo Sie im Alltag daran erinnert werden möchten.

## Präventive Maßnahmen für einen gesünderen Alltag

Nehmen Sie sich **Zeit für sich** und verteidigen Sie diese gegen alle anderen aufkommenden Termine und Aufgaben. Am besten gelingt es, wenn solch eine Zeitinsel einen festen Platz im Terminkalender erhält.

Halten Sie inne und **entschleunigen** Sie: Erledigen Sie Aufgaben und Wege in einer für Sie angenehmen Geschwindigkeit, die sich gerade richtig anfühlt. Schnelle Bewegungen, sowohl physisch als auch kognitiv oder emotional, lösen im Körper Stress aus.

Entwickeln Sie Ihr **persönliches Morgenritual** für einen bewussten Start in den Tag: Bevor Sie in den Alltagsstrudel eintauchen, kann es hilfreich sein, den Tag ganz bewusst mit einem kleinen Ritual zu starten. Das können ganz simple Dinge sein, wie fünf Minuten zu meditieren, ein paar Dehnübungen oder ganz bewusst und genussvoll ein Glas Wasser zu trinken. Warmes Wasser unterstützt die Verdauung, den Stoffwechsel und das Immunsystem. Pressen Sie gern eine Zitrone in Ihr Getränk hinein. Hierdurch wird der Körper basischer, indem die Nieren dabei unterstützt werden Säure-Ionen auszuscheiden.

Bringen Sie **Bewegung** in Ihren Alltag! Damit dieser Anspruch nicht zu einem weiteren Stressor wird, schauen Sie welche Art der Bewegung für Sie persönlich in der aktuellen Lebenssituation passend ist und Ihnen Spaß macht! Ob 5km-Lauf nach der Arbeit, Dehnübungen am Morgen oder ein Spaziergang in der Mittagspause für Sie das Richtige ist, wissen Sie am besten. Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, dass wir Stresshormone abbauen und uns entspannen können. Das wirkt sich positiv auf unsere Stimmung sowie auf unser Selbstwert- und Körperwertgefühl aus. Die WHO empfiehlt 150 Minuten moderater bzw. 75 Minuten intensiver Bewegung pro Woche oder eine Kombination dessen.

Schaffen Sie sich **Wohlfühlorte**, denn auch die Umgebung kann zur Entspannung beitragen. Einen Ort mit positiver Wirkung auf die wahrnehmenden Sinne gestalten Sie mit schönen Bildern, Ihrer Lieblingsmusik oder einem angenehmen Duft. Dabei sollte auch die Wahl von Farben, Formen oder Materialien berücksichtigt werden.

Sie können auch regelmäßige **künstlerische Tätigkeiten** ausüben oder Kunst rezipieren. Beides hat für den Stressabbau die gleiche Wirkung wie regelmäßiges Sporttreiben.

*Bundesprogramm „Sprach-Kitas“ | Rundbrief Wie kann die Gesundheit pädagogischer Fachkräfte erhalten und gefördert werden?*

## Präventive Maßnahmen für einen gesünderen Alltag

Probieren Sie aus, wie es ist, wertschätzend mit sich selbst und anderen umzugehen. Drücken Sie es auch aus. Oft schenken wir Fehlendem oder Defizitärem mehr Aufmerksamkeit. Positive Dinge werden schnell als selbstverständlich bewertet. **Dankbarkeit und Wertschätzung** stärken das Selbstvertrauen und die Verbundenheit zwischen Menschen, was sich wiederum auf das Arbeitsklima auswirkt. Probieren Sie auch aus, dankbar für das zu sein, was Sie haben. Dann zeigt sich schnell, wie viele schöne und positive Dinge täglich da sind bzw. was alles gut funktioniert.

Überlegen Sie, an welchen Stellen Sie befürchten, in eine Überlastungssituation zu geraten und besprechen Sie Lösungsmöglichkeiten. **Priorisieren** Sie Aufgaben mit Ihrem Team und dem Tandem.

Werden Sie sich ihrer **inneren Haltung** zu für Sie bedeutsamen Themen bewusst. Die innere Haltung ist von Erfahrungen aus dem privaten und beruflichen Alltag geprägt. Sind Sie sich selbst ihrer inneren Haltung bewusst, ist diese für andere einschätzbar. Ist ihre Sichtweise nicht reflektiert und für das Gegenüber nicht erkennbar bzw. nicht verstehbar kommuniziert, entstehen im Alltag Situationen, die Unsicherheiten und somit Konflikte hervorrufen können. Daher ist es wichtig, sich sowohl der eigenen Haltung bewusst zu sein als auch gemeinsam mit dem Team eine pädagogische Haltung zu entwickeln, in der sich die eigene Haltung wiederfindet. Durch gezielte Fortbildungen und die Arbeit an der inneren Haltung mit dem Team können gemeinsame Ansichten erlangt und Ziele erarbeitet werden, die alle vertreten.

Lassen Sie eine gute **Atmosphäre im Team** positiv auf das eigene Gesundheitsempfinden wirken. Diese kann beispielsweise durch kompetenz- und potentialorientiertes Arbeiten, eine gute Kommunikationsebene, Fehlerkultur und motivierende Gesprächsführung erreicht werden. Auf diese Weise kann eine gute Interaktionsqualität im Team geschaffen werden, wie sie Ihnen aus der Beziehungsarbeit von pädagogischer Fachkraft und Kind bekannt ist und deren positive Wirkungen viele Teams in Sprach-Kitas in den letzten Jahren erarbeitet und erlebt haben.

*Bundesprogramm „Sprach-Kitas“ I Rundbrief  
Wie kann die Gesundheit pädagogischer  
Fachkräfte erhalten und gefördert werden?*



Selbstverständlich ist nicht jede Technik für jede Situation und jede Person passend. Daher wählen Sie die für sich und die jeweilige Situation passende Technik aus. Auch die Stressregulations-trainerin Sabine Anna Klüpfel (vgl. 2021, S. 2) betont als zentrale Fragen *Was tut mir gut? Was ist mir wichtig? Was fühlt sich für mich stimmig an? Wohin möchte ich?* Wenn Sie Ihr Kohärenzgefühl erhöhen möchten, dann wählen Sie die Übungen aus, die Ihnen zusagen und in Ihrem Alltag praktikabel sind. Der erste Schritt dafür ist das Ausprobieren.

Die Psychologin Stefanie Schneider (vgl. In: Hielscher, D. 2020) erläutert die Bedeutung dieses ersten Schrittes. Dadurch werden die Stresssituation oder die Herausforderung angenommen. Nur dann kann der nächste Schritt erfolgen, in dem erlernt werden kann, damit umzugehen. Zudem birgt es die Chance eines Lernprozesses: Eine Situation anzunehmen anstatt sie zu verdrängen, bedeutet auch erlernen zu können, wie die Situation schaffbar ist. Im Falle einer Verdrängung wird die Chance genommen zu sehen, dass jemand es bewältigen kann.

Hilfreich ist es hierfür, dass Sie Ihre Gefühle annehmen, ohne diese zu bewerten. Dies möchten wir am Beispiel von Angst erläutern, da dieses Gefühl oftmals negativ konnotiert ist. Angst kann Menschen beschützen und ist in diesem Fall nichts Schlechtes, sondern etwas Gutes. Wenn jemand sich einer Angst stellt, bekommt Selbstvertrauen und baut auf diese Weise psychische Widerstandsfähigkeit auf. In einer nächsten herausfordernden Situation können diejenigen überlegen, wann schon einmal etwas schwierig war und was zur Lösung beigetragen hat. Die Erfahrung, eine solche Situation bereits gemeistert zu haben, stärkt und gibt Kraft und es liegen bereits Werkzeuge oder Methoden vor, welche auf die aktuelle Situation angewendet werden können. Auf diese Weise können Menschen an Angst wachsen (vgl. Schneider, S.; In: Hielscher, D. 2020).

Auf dem dritten Plakat finden Sie weitere Anregungen, die vor allem in akuten Stresssituationen hilfreich sein können:

## Methoden und Anregungen für den Umgang mit akuten Stresssituationen

**Langes Ausatmen** oder Seufzen verlängert die Ausatemsituation und senkt dadurch den Puls. Die sogenannte 3-5-7-Taktik ist eine Übung dafür, die im Stillen und in fast jeder Situation anwendbar ist. Dabei wird die Atmung durch Zählen reguliert: Zählen Sie beim Einatmen bis drei, halten Sie die Luft an und zählen Sie bis fünf, atmen Sie dann so lange aus, bis Sie bis sieben gezählt haben.

Während wir **lachen** schüttet der Körper Glückshormone aus. Auch während Sie in den Spiegel oder eine Minute lang lächeln, wird die Gesichtsmuskulatur vom Lachen aktiviert und Sie können sich über mehr aktive Glückshormone freuen.

**Anspannung** können Sie abschütteln: An einem ruhigen Ort können Sie nacheinander die Hände und Arme, Beine und Füße und dann den gesamten Körper ausschütteln. Danach können Sie spüren, wie sich Ihr Körper entspannter anfühlt.

Verbessern Sie Ihre **Körperhaltung**, denn diese vermittelt Ihnen Sicherheit. Hierfür ist es wichtig, dass Sie auf beiden Beinen stehen, um stabil zu stehen. Stehen Sie auf einem Bein, stehen Sie nicht stabil und sind nicht sicher. Auch eine aufrechte Haltung gibt Ihnen mehr Sicherheit als eine geduckte Haltung.

Sie können sich **selbst motivieren**, in dem Sie sich sagen: „Ich schaffe das!“, „Ich werde das bewältigen!“ oder „Ich kriege das hin!“. Die Wiederholung dieser Sätze wirkt sich auf die innere Haltung aus. Mit Übung begeben sich Personen auf diese Weise gedanklich in einen positiven Zustand und schütten weniger Stresshormone aus. Vor allem in Situationen, in denen niemand anderes da ist, um Zuspruch zu geben, ist dies eine Möglichkeit, sich selbst Zuspruch zu geben.

Bundesprogramm „Sprach-Kitas“ | Rundbrief Wie kann die Gesundheit pädagogischer Fachkräfte erhalten und gefördert werden?

## Methoden und Anregungen für den Umgang mit akuten Stresssituationen

Wenn die Gedanken in Ihrem **Kopf durcheinanderwirbeln**, schreiben Sie diese auf einen Zettel. Bewerten Sie die Gedanken dabei möglichst nicht. So bringen Sie die chaotischen Gedanken aus ihrem Kopf auf das Papier und schaffen in Ihrem Kopf wieder Platz.

Beachten Sie den wichtigen pädagogischen Grundsatz: **Störungen haben Vorrang**. Genauso wie Kinder können sich Erwachsene nicht auf etwas konzentrieren, wenn andere Dinge in den Fokus rücken. Dies gelingt Ihnen besser, wenn Sie die eigenen Grundbedürfnisse beachten und wann und wo möglich, kontinuierlich befriedigen.

Nehmen Sie die Momente **achtsam im Hier und Jetzt** wahr. Sie können sich nur um das kümmern, was jetzt gerade wichtig ist. Also seien Sie sowohl physisch als auch gedanklich in der aktuellen Situation. Um alle anderen Dinge, die noch auf Sie zukommen, können Sie sich kümmern, wenn die Zeit dafür ist.

Begeben Sie sich **gedanklich an Ihren Wohlfühlort**. Durch diese positive Imagination gehen Sie in Gedanken mit allen Sinnen zu einem fiktiven oder realen Ort. Dort können Sie fühlen, hören oder riechen, was den Ort ausmacht. So kommen Sie in einen positiven Zustand und die Ausschüttung der Stresshormone in Ihrem Körper wird gesenkt.

Nutzen Sie im Alltag die pädagogischen Grundsätze **vom Kleinen zum Großen und vom Einfachen zum Komplexen** auch für sich selbst. Gehen Sie Ziele kleinschrittig an, unterteilen Sie große Herausforderungen in kleinere Portionen. Beachten Sie dabei, Ziele so zu setzen, dass Sie realistisch zeitlich und inhaltlich umsetzbar sind. Seien Sie nachsichtig mit sich selbst, wenn Sie ein Ziel nicht wie geplant erreichen. Überlegen Sie dann, wie Sie weitermachen können.

*Bundesprogramm „Sprach-Kitas“ |  
Rundbrief Wie kann die Gesundheit  
pädagogischer Fachkräfte erhalten und  
gefördert werden?*

Die Plakate sind ein kleiner Fundus an Impulsen – schauen Sie selbst, welche Anregungen für Sie nützlich sein können, welche Ressourcen Sie „aktivieren“ können und wie Sie alternative Handlungsstrategien im Umgang mit Stress in Ihrem Alltag etablieren können. Viele der Anregungen werden erst dann wirksam, wenn Sie herausfinden, wie Sie diese auf Ihre (ganz persönliche) Weise in Ihren Alltag integrieren können. Denn so beugen Sie mittel- und langfristig Stress vor, statt „nur“ in akuten Situationen darauf zurückzugreifen. Bitte denken Sie daran, dass dies ein stetiger Lern- und Entwicklungsprozess ist. Diesen bringen Sie am besten voran, indem Sie sich einen Fokus setzen, denn Sie können nicht alles gleichzeitig verändern.

Sie kennen dies aus Ihrem Arbeits-Alltag. Wenn Sie mit einem Kind reden, können Sie nicht gleichzeitig einem zweiten zuhören und auch nicht beiden zeitgleich antworten. Weder Ihr Körper noch Ihr Gehirn oder Ihre Gefühle sind dazu in der Lage, physisch, kognitiv oder emotional an mehreren Orten gleichzeitig zu sein. Daher ist es hilfreich, die Menge der Informationen, die Sie gleichzeitig aufnehmen, zu reduzieren und zu fokussieren. Dann können Sie für eine Situation all Ihre Energie aufwenden und im Anschluss für die nächste. Und Sie wenden nicht die Energie auf, zwischen zwei Situationen hin und her zu springen. Sich immer wieder auf eine neue Situation einzustellen, löst im Körper Stress aus. Nehmen Sie auch Informationen nur dann auf, wenn Sie dafür Zeit haben. Rufen Sie zum Beispiel Ihre E-Mails nicht „zwischen Tür und Angel“ ab, sondern setzen Sie sich konkrete Zeitpunkte, damit Sie die Inhalte darin besser aufnehmen und verarbeiten können. So stellen Sie für sich Struktur her und reduzieren Reize, was ein wesentliches Element des Salutogenesemodells ist: Es trägt dazu bei, dass etwas verstehbar wird, handhabbar ist und Sinn erhält.

In Braunschweig erhalten pädagogische Fachkräfte aus Sprach-Kitas bereits die Möglichkeit, ihr Kohärenzgefühl zu stärken und ihre Gesundheit zu fördern. Die Themen Resilienz und Achtsamkeit wurden als gemeinschaftlicher Schwerpunkt in den Kindertagesstätten erkannt und in einer trägerübergreifenden Projektgruppe aus freien Trägern und Kooperationspartnern für die „Aktion 2022: Kita- Fachkräfte stärken“ aufgegriffen. Es finden mehrere Aktivitäten wie Walk and Talk oder Achtsamkeitstrainings statt. Im März fand zudem die Online-Fortbildung Powertankstelle statt. Dort fragte die pädagogische Beraterin Susanne Kühn die Teilnehmenden, was sie in den vergangenen zwei Jahren für sich als Ressourcen zur Gesunderhaltung entdeckt haben. Die Teilnehmenden trugen unter anderem Folgendes zusammen: „schöne Musik hören“, „Bewegung an der frischen Luft“, „kurz inne halten, um sich selbst zu fühlen“, „Komplimente machen“, „wir können uns austauschen und sind nicht allein mit eigenen Gedanken oder Ängsten“ (Kühn, S. 2022). Hier wird schnell ersichtlich, dass die pädagogischen Fachkräfte einige der Dinge selbst entdeckt haben, die auch wir Ihnen zur Stärkung empfehlen. Sprechen Sie gern im Team darüber, was Sie für Ihre eigene Gesundheit tun und wie Sie die Gesundheitsressourcen im Team erkennen, ausbauen und nutzen können.

## Wie können die Kita-Leitung, das Tandem und das Einrichtungs-Team gesundheitsförderlich arbeiten?

Im Folgenden möchten wir Ihnen Anregungen geben, welche Möglichkeiten die Einrichtungsleitungen als Schnittstelle zwischen dem konkreten Arbeitsalltag in den Einrichtungen und den Trägern haben. Als Sprach-Kita können Sie sich diesbezüglich über die themenspezifische Unterstützung Ihrer zusätzlichen Fachkraft freuen. Kita-Leitungen haben vielfältige Verantwortungsbereiche, von den organisatorischen Abläufen, über die konzeptionelle Weiterentwicklung bis hin zur Personalführung und Teamentwicklung



Grafik 5: Ebenen zur Förderung des Kohärenzgefühls der pädagogischen Fachkraft, eigene Darstellung der Servicestelle „Sprach-Kitas“

Mit diesem Rundbrief möchten wir Sie ermutigen, auch ein gesundheitsförderliches Arbeitsumfeld stärker in den Blick zu nehmen. Ermöglicht wird dieses durch transparente Informationswege, regelmäßige Teambesprechungen, klare Zuständigkeiten und Verantwortlichkeiten. Zum Thema Teamentwicklung haben wir Ihnen den *Rundbrief Nr. 3 - November 2018: Teamentwicklung und den Film Gemeinsam zu einem starken Team* auf der Projekt-Plattform zur Verfügung gestellt. Der Rundbrief sowie der Film sind ebenfalls in der Sammlung der Materialien der Servicestelle auf den letzten Seiten des Rundbriefs aufgelistet.

Weitere förderliche Maßnahmen, die sich auf die Gesundheit und auf die Arbeitsfähigkeit erhaltende Ressourcen auswirken sind Anerkennung, Wertschätzung und Wahrnehmung von Leistung sowie Engagement. In unserer Broschüre *Sprache ist ein Schatz! Impulse und Erfahrungen aus dem Bundesprogramm Sprach-Kitas: Weil Sprache der Schlüssel zur Welt ist* finden Sie ab Seite 46 Methoden und Ideen zur Teamentwicklung. Das Thema Wertschätzung wird hier unter anderem in einem Beitrag über wertschätzende Briefe der zusätzlichen Fachberatung Frau Hock-Forth vorgestellt. Auch die Broschüre ist in der Sammlung der Materialien der Servicestelle aufgeführt.

Ebenso gehört zu den Aufgaben der Kita-Leitung die Koordination der Erarbeitung eines pädagogischen Profils, welches neben den Vorgaben aus Bildungsplänen bzw. Qualitätshandbüchern auch die Anforderungen und Aufgaben unter den gegebenen Rahmenbedingungen der einzelnen Einrichtung berücksichtigt. Im Abschnitt über die innere Haltung und die Atmosphäre im Team haben wir bereits kurz erläutert, welche Potentiale zur Gesunderhaltung der pädagogischen Fachkräfte in einer gemeinsamen Haltung im Team, kompetenz- und potentialorientier-

tem Arbeiten, einer guten Kommunikationsebene, gelebter Fehlerkultur und motivierenden Gesprächsführung liegen (vgl. Plakat *Präventive Maßnahmen für einen gesünderen Alltag*, S. 8). Während der Teilnahme am Bundesprogramm „Sprach-Kitas“ überarbeiten Sie die Einrichtungskonzeption, in die solche Themenfelder einfließen können. Weiterführende Informationen dazu finden Sie in den FAQs zur Konzeptionsentwicklung, die ebenfalls in der Sammlung der Materialien der Servicestelle hinterlegt sind. Im Zuge Ihrer Konzeptionsentwicklung haben Sie zudem die Möglichkeit einrichtungsspezifische Priorisierungen vorzunehmen. Für Sie als pädagogische Fachkraft bedeutet diese Ausbalancierung eine Rückeroberung von Zeitsouveränität und damit auch eine Entlastung (vgl. Viernickel et al. 2014, S. 53).

Wie bereits im Abschnitt über alltägliche Rituale für pädagogische Fachkräfte erläutert, bergen auch Räumlichkeiten Ressourcen der Gesundheitsförderung. Hierzu trägt ein störungsfreier Pausen- bzw. Rückzugsbereich bei. In der Regel sind die Arbeitsräume von pädagogischen Fachkräften auf die Bedürfnisse der Kinder ausgelegt. Gerade wenn es um die Pausen- und Rückzugsbereiche der pädagogischen Fachkräfte geht, sollten die Bedürfnisse der Erwachsenen bei der Gestaltung berücksichtigt und das Team partizipativ einbezogen werden. In die Überlegungen könnten zum Beispiel die Präferenzen zu Farben und Formen einbezogen und die Prinzipien der Reduktion und klaren Strukturierung beachtet werden.

#### Welche weiteren Akteurinnen und Akteure können sich bei der Gesundheitsförderung der pädagogischen Fachkräfte beteiligen?

Neben den Möglichkeiten, die den Personen direkt in der Einrichtung zur Verfügung stehen, können auch durch den **Träger** und die Unterstützung der **zusätzlichen Fachberatung** Maßnahmen zur Gesundheitsförderung der pädagogischen Fachkräfte ergriffen werden, wie die Grafik verdeutlicht.



Grafik 6: Ebenen zur Förderung des Kohärenzgefühls der pädagogischen Fachkraft, eigene Darstellung der Servicestelle „Sprach-Kitas“

Ein wesentlicher Baustein kann das betriebliche Gesundheitsmanagement sein, welches aus dem Zusammenspiel von betrieblicher Gesundheitsförderung und Arbeits- und Gesundheitsschutz entsteht (vgl. Viernickel et al. 2014, S. 49). Das Ziel ist es hierbei, Rahmenbedingungen zu schaffen und kontinuierlich weiter zu entwickeln, um systematisch die Gesundheitspotentiale der Beteiligten zu stärken und Gesundheitsrisiken zu verringern. Dieser fortwährende Veränderungspro-

zess über das betriebliche Gesundheitsmanagement definiert die Organisation als „Lernende Organisation“. Es beinhaltet folgende Ebenen:

- die gesamte Kindertageseinrichtung,
- das Einrichtungsumfeld,
- die Mitarbeitenden und Führungskräfte,
- Ihre Arbeitssituation und Ihre Arbeitsbedingungen.

Sowohl das Wohlbefinden als auch die Gesundheit der Fach- und Führungskräfte ergeben sich aus dem Zusammenspiel von strukturellen, organisationalen und individuellen Ebenen. Daher sollten alle Interventionsebenen einbezogen werden. Um die beruflichen Kompetenzen der Beschäftigten zu stärken, sind gezielte Personalentwicklungsmaßnahmen ein essentielles Element eines betrieblichen Gesundheitsmanagements.

Die Ebene der Träger spielt im betrieblichen Gesundheitsmanagement eine wichtige Rolle, denn sie können die Bedingungen für die pädagogische Arbeit so gestalten, dass eine gute Prozessqualität möglich ist und diese von den Fachkräften als unterstützend erlebt wird.

Einen ebenfalls wichtigen Beitrag leisten Qualifizierungen unabhängiger Bildungsträger sowie Maßnahmen auf **Kommunal-, Landes- und Bundesebene**. Das können Ansätze zur kompetenzorientierten Weiterbildung sowie der Ausbau der akademischen Ausbildung in Form einer verbindlichen Implementierung gesundheitswissenschaftlicher Inhalte in der Aus- und Weiterbildung sein ebenso wie der systemische Ansatz des Bundesprogramms „Sprach-Kitas“.

Durch die Teilnahme am Bundesprogramm „Sprach-Kitas“ konnten Sie mittels zusätzlicher Ressourcen und inhaltlicher Anregungen sowie der Möglichkeit zum Austausch zu Praxiserfahrungen einen guten Weg finden. Mit diesem Rundbrief und den hier genannten Quellen möchte wir alle Akteurinnen und Akteure im Bundesprogramm „Sprach-Kitas“ zu den Themen Resilienz, Salutogenese und betriebliches Gesundheitsmanagement unterstützen. Zusammenfassend zeigt sich die hohe Bedeutung des Engagements aller Beteiligten und insbesondere von pädagogischen Fachkräften für ihre eigene Gesundheit. Denn nicht gestärkte Fachkräfte sind nicht dazu in der Lage, die ihnen anvertrauten Aufgaben – in der für die betreuten Kinder und Familien sowie das Team notwendigen Qualität – zu erfüllen und können auch besondere Herausforderungen kaum meistern. Gestärkte Fachkräfte hingegen sind resilienter und können mittel- und langfristig besser mit stressigen Situationen umgehen und pädagogische Qualitäts- und Arbeitsansprüche erfüllen. Dabei sind die Unterstützung und das Zusammenspiel aller hier beschriebenen Ebenen und Maßnahmen grundlegend. In unserem Rundbrief haben wir als Schwerpunkt aufgegriffen, wie sich pädagogische Fachkräfte um sich selbst kümmern können und wie ihnen dabei zur Seite gestanden werden kann. Für die anderen Akteurinnen und Akteure zeigen das Salutogenesemodell und das Belastungs-Beanspruchungs-Ressourcen-Modell, welche weiteren Maßnahmen in den Blick genommen werden können. Zentral sollte dabei sein, die Ressourcen der pädagogischen Fachkräfte zu erhöhen, um die Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte zu fördern und zu erhalten.

*Liebe Kita-Tandems,*

*vielleicht haben Sie aus Ihrer Kindertageseinrichtung Beispiele zu berichten? Lassen Sie uns gern daran teilhaben und senden Sie Ihre Beispiele Guter Praxis per E-Mail oder über die Projekt-Plattform zu!*

*Wir wünschen Ihnen viel Freude und hoffen, die Inputs sowie die Materialzusammenstellung der Servicestelle Sprach-Kitas und die Literatur-Tipps können Ihnen weiterhelfen!*

*Ihre Servicestelle Sprach-Kitas*

## **Materialien der Servicestelle Sprach-Kitas**

**18. Onlinekonferenz im Bundesprogramm „Sprach-Kitas“** zum Thema „Meine Resilienz als pädagogische Fachkraft fördern – verschiedene Ebenen der Resilienzförderung“ (mit Britta Bartoldus, November 2020). [https://sprach-kitas.plattform-spi.de/goto.php?target=cat\\_93556&client\\_id=inn0](https://sprach-kitas.plattform-spi.de/goto.php?target=cat_93556&client_id=inn0) (Klickpfad: Projekt-Plattform Sprach-Kitas > Für die Praxis > Dokumentation der Veranstaltungen > Telefonkonferenzen und Onlinekonferenzen > Meine Resilienz als pädagogische Fachkraft fördern – verschiedene Ebenen der Resilienzförderung)

**Broschüre** „Sprache ist ein Schatz! Impulse und Erfahrungen aus dem Bundesprogramm Sprach-Kitas: Weil Sprache der Schlüssel zur Welt ist“ (Hrsg. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, November 2019). [https://sprach-kitas.plattform-spi.de/goto.php?target=cat\\_69394&client\\_id=inn0](https://sprach-kitas.plattform-spi.de/goto.php?target=cat_69394&client_id=inn0) (Klickpfad: Projekt-Plattform Sprach-Kitas > Für die Praxis > Flyer und Broschüren)

**FAQ** zur Konzeptionsentwicklung (Servicestelle Sprach-Kitas, März 2022). [https://sprach-kitas.plattform-spi.de/goto.php?target=cat\\_69397&client\\_id=inn0](https://sprach-kitas.plattform-spi.de/goto.php?target=cat_69397&client_id=inn0) (Klickpfad: Projekt-Plattform > Interner Bereich > Materialien und Informationen > Konzeptionsentwicklung).

**Film** „Gemeinsam zu einem starken Team“ (Qualifizierung Sprach-Kitas, September 2019). [https://sprach-kitas.plattform-spi.de/goto.php?target=wiki\\_wpage\\_623\\_8053&client\\_id=inn0](https://sprach-kitas.plattform-spi.de/goto.php?target=wiki_wpage_623_8053&client_id=inn0) (Klick-Pfad: Projekt-Plattform Sprach-Kitas > Qualifizierung > Qualifizierung 2016-2020 > Kita-Tandems > Filme).

**KiTa-Lounge** „Resilienz bei pädagogischen Fachkräften – wie komme ich resilient durch den (Arbeits)Alltag“ (Sozialpädagogisches Institut Berlin „Walter May“, Juni 2022). [https://kita-lounge.plattform-spi.de/goto.php?target=cat\\_108654&client\\_id=inn0](https://kita-lounge.plattform-spi.de/goto.php?target=cat_108654&client_id=inn0) (im offenen Bereich der Online-Plattform <https://www.plattform-spi.de/> : Startseite > KiTa-Lounge)

**Rundbrief Nr. 3** - November 2018: Teamentwicklung (Qualifizierung Sprach-Kitas, November 2018). [https://sprach-kitas.plattform-spi.de/goto.php?target=cat\\_69397&client\\_id=inn0](https://sprach-kitas.plattform-spi.de/goto.php?target=cat_69397&client_id=inn0) (Klickpfad: Projekt-Plattform Sprach-Kitas > Materialien und Informationen > Rundbriefe für zusätzliche Fachberatungen)



## Literatur-Tipps

Junge, K. (2007): Innere Haltung: Eigene Stärken in schwierigen Situationen nutzen! In: HAG Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (2007): Auf dem Weg zu einer gesundheitsfördernden Kita! Gesundheit von Erzieherinnen und Erziehern fördern – Zusammenarbeit mit Eltern stärken. Hamburg. <https://www.hag-gesundheit.de/fileadmin/hag/data/Medien/Publikationen/Auf%20dem%20Weg%20zu%20einer%20gesundheitsfo%CC%88rdernden%20Kita%20-%202007.pdf>

Khan, A. (2007): Was sind Gesundheitszirkel? In: HAG Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V. (2007): Auf dem Weg zu einer gesundheitsfördernden Kita! Gesundheit von Erzieherinnen und Erziehern fördern – Zusammenarbeit mit Eltern stärken. Hamburg. <https://www.hag-gesundheit.de/fileadmin/hag/data/Medien/Publikationen/Auf%20dem%20Weg%20zu%20einer%20gesundheitsfo%CC%88rdernden%20Kita%20-%202007.pdf>

Klonek, F. E., Kauffeld, S. (2012): „Muss, kann ... oder will ich was verändern? Welche Chancen bietet die Motivierende Gesprächsführung in Organisationen. In: Wirtschaftspsychologie Heft 4-2021, S. 58-71. [https://www.researchgate.net/publication/281062566\\_Muss\\_kann\\_oder\\_will\\_ich\\_was\\_verandern\\_Welche\\_Chancen\\_bietet\\_die\\_Motivierende\\_Gesprachsfuehrung\\_in\\_Organisationen](https://www.researchgate.net/publication/281062566_Muss_kann_oder_will_ich_was_verandern_Welche_Chancen_bietet_die_Motivierende_Gesprachsfuehrung_in_Organisationen)

## Quellen

A: aufklaren | Expertise & Netzwerk für Kinder psychisch erkrankter Eltern (Hrsg.) (2021): Was hält Menschen gesund? Das Konzept der Salutogenese nach Aaron Antonovsky. Schwerpunktthema: Achtsamkeit 01/2021. [https://www.aufklaren-hamburg.de/media/Salutogenese\\_1.pdf](https://www.aufklaren-hamburg.de/media/Salutogenese_1.pdf) (gesichtet am 14.06.2022)

Bengel, J. (2001): Was erhält Menschen gesund?: Antonovskys Modell der Salutogenese – Diskussionsstand und Stellenwert ; eine Expertise / von Jürgen Bengel, Regine Strittmacher und Hildegard Willmann. Im Auftr. Der BZgA. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln: BZgA, 2001. <https://www.bug-nrw.de/fileadmin/web/pdf/entwicklung/Antonowski.pdf> (gesichtet am 11.05.2022)

Bengel, J. & Lyssenko, L. (2016): Resilienz und Schutzfaktoren. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/resilienz-und-schutzfaktoren/> (gesichtet am 12.05.2022)

Deutsches Ärzteblatt (2020): WHO gibt neue Aktivitätsempfehlungen heraus – „für die Gesundheit zählt jede Bewegung“. <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/118657/WHO-gibt-neue-Aktivitaetsempfehlungen-heraus-fuer-die-Gesundheit-zaehlt-jede-Bewegung> (gesichtet am 14.06.2022)

Deutsches Jugendinstitut/Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte (Hrsg.), 2020: Gesundheitsförderung in Kitas. Grundlagen für die kompetenzorientierte Weiterbildung. WiFF Wegweiser Weiterbildung, Band 14. <https://www.weiterbildungsinitiative.de/publikationen/detail/gesundheitsfoerderung-in-kitas> (gesichtet am 25.02.2022)

Faltermaier, T. (2020): Salutogenese. <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/salutogenese/> (gesichtet am 14.06.2022)

Goddemeier, C. (2019): Aaron Antonovsky: Vater der Salutogenese. Deutsches Ärzteblatt, 8/2019, 366-367. <https://www.aerzteblatt.de/archiv/209251/Aaron-Antonovsky-Vater-der-Salutogenese> (gesichtet am 14.06.2022)

Hielscher, D. (2020): Flg. 12 – Gegen die Angst, für die Liebe: Interview mit Stefanie Schneider. Kopf über Herz. Mit Wissenschaft zur Selbstliebe. Staffel 1.

Hoops, S. (2021): Gesundheitskompetenz als Grundlage für eine gelingende Präventionsarbeit. In: A: aufklaren, GESUNDEZEITEN, hag Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V. (Hrsg.) Wetterbericht No21, 07/2021, Schwerpunkt. [https://www.aufklaren-hamburg.de/media/Artikel\\_Silke\\_Hoops\\_Gesundheitskompetenz.pdf](https://www.aufklaren-hamburg.de/media/Artikel_Silke_Hoops_Gesundheitskompetenz.pdf) (gesichtet am 14.06.2021)

Klüpfel, A. (2021): Stressregulationstraining. Flyer zum Kurs. <https://s9d34d27b00f543e6.jimcontent.com/download/version/1653041736/module/14367840978/name/Flyer-TSF-Kurs.pdf> (gesichtet am 11.05.2022)

Kühn, S. (2022): Power-Tankstelle am 08. März 2022: Corona-Schätze & Eure Ideen zur Selbstfürsorge, unveröff. (gesichtet am 20.05.2022)

Lehrer, L. (2020): „Gesund durch Bewegung“ versus „Schön durch Sport“. Appearance-Framing von Gesundheitsbotschaften in der Bewegungsförderung. In: Reifegerste, D. & Sammer, C. (Hrsg.): Gesundheitskommunikation und Geschichte: Interdisziplinäre Perspektiven (S. 1-17). Stuttgart: Deutsche Gesellschaft für Publizistik- und Kommunikationswissenschaft e.V. [https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/70277/ssoar-2020-lehrer-Gesund\\_durch\\_Bewegung\\_versus\\_Schon.pdf?sequence=4&isAllowed=y&lnkname=ssoar-2020-lehrer-Gesund\\_durch\\_Bewegung\\_versus\\_Schon.pdf](https://www.ssoar.info/ssoar/bitstream/handle/document/70277/ssoar-2020-lehrer-Gesund_durch_Bewegung_versus_Schon.pdf?sequence=4&isAllowed=y&lnkname=ssoar-2020-lehrer-Gesund_durch_Bewegung_versus_Schon.pdf) (gesichtet am 14.06.2022)

Viernickel, S., Voss, A., Mauz, E. (2017): Arbeitsplatz Kita. Belastungen erkennen, Gesundheit fördern. Online-Materialien. Zwölf Eckpunkte eines betrieblichen Gesundheitsmanagements in Kindertageseinrichtungen. Beltz Juventa. <https://www.beltz.de/fileadmin/beltz/kostenlose-downloads/9783779933137.pdf> (gesichtet am 25.2.2022)

Viernickel, S., Voss, A., Mauz, E., Schumann, M. (2014, 1. Aufl.): Gesundheit am Arbeitsplatz Kita. Ressourcen stärken, Belastungen mindern. Prävention in NRW, Nr. 55. Düsseldorf. [https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention\\_in\\_nrw/praevention\\_nrw\\_55.pdf](https://www.unfallkasse-nrw.de/fileadmin/server/download/praevention_in_nrw/praevention_nrw_55.pdf) (gesichtet am 25.2.2022)

**Absender:**

Servicestelle Sprach-Kitas  
Büro Stiftung SPI, Seestr. 67, 13347 Berlin

+49.0.30 390 634 710 (Hotline)

[kontakt@sprach-kitas.de](mailto:kontakt@sprach-kitas.de)

ARGE Regiestelle Frühkindliche Bildung, Betreuung und Erziehung

Gesellschafter:

Stiftung SPI - Sozialpädagogisches Institut Berlin „Walter May“

Gemeinnützige Stiftung des bürgerlichen Rechts

Seestr. 67, 13347 Berlin

Vorstandsvorsitzende/Direktorin: Annette Berg

gsub – Gesellschaft für soziale Unternehmensberatung mbH

Kronenstraße 6, 10117 Berlin

Sitz Berlin – Handelsregister: Amtsgericht Charlottenburg – B-39610

Geschäftsführer: Dr. Reiner Aster

