

Von Anfang an Gesundheit fördern

Wie kann umfassende Gesundheitsförderung im Kindergarten gelingen? Ein Modellprojekt des Fonds Gesundes Österreich zeigt in insgesamt zehn Kindergärten in Stadt und Land Salzburg, worauf es ankommt.

Das Modellprojekt „KiBi der Zukunft“ soll alle Menschen in den Kindergärten erreichen, die Kinder ebenso wie die Pädagoginnen, Assistentinnen und Eltern“, sagt Karin Bauer von AVOS (siehe auch Kurzporträt auf Seite 14), dem Arbeitskreis für Vorsorgemedizin in Salzburg. Als Projektbegleiterin für die Initiative zur Gesundheitsförderung ist sie dafür verantwortlich, gemeinsam mit den Menschen in den Kindergärten eine gesunde Lebens- und Arbeitswelt zu gestalten und die an diesem Prozess Beteiligten dabei bestmöglich zu unterstützen. Indem für gesündere Verhältnisse in den Kindergärten gesorgt wird, soll es für Kinder und Erwachsene auch erleichtert werden, sich gesund zu verhalten. Die Abkürzung „KiBi“ steht dabei für Kinderbildungseinrichtungen. Das Modellprojekt wird zu hundert Prozent vom Fonds Gesundes Österreich finanziert und nach einer Ausschreibung von AVOS durchgeführt. Zehn Kindergärten nehmen teil, fünf aus den Bezirken und weitere fünf aus der Stadt Salzburg. Insgesamt sind 39 Kindergartengruppen mit 90 Pädagog/innen, mehr als 700 Kindern und deren Eltern in die umfassende Gesundheitsinitiative mit einbezogen. Ein besonderer Ansatz ist, dass in der Stadt Salzburg auch die Settings Kindergarten und Stadtteil verknüpft und die Menschen, die in der näheren Umgebung der Kindergärten leben, erreicht werden sollen. Dazu wurden Arbeitsgruppen gebildet, an denen unter anderem auch Vertreter/innen nahe gelegener Schulen teilnehmen und



Karin Bauer,
Begleiterin des
Modellprojekts
in Salzburg:
„Die Steuerungs-
gruppen in den
Kindergärten sollen
nach dem Ende des
Projekts selbständig
weiterarbeiten.“

pro Stadtteil wurde eine Verbindungs person bestimmt. Der Kindergarten in Salzburg-Liefering wird zum Beispiel im Herbst ein Stadtteilfest veranstalten, bei dem über das Projekt und weitere Gesundheitsthemen informiert werden soll.

Vier Schwerpunkt-Themen

Das Projekt „KiBi der Zukunft“ startete im August 2010 und ist auf drei Jahre Laufzeit ausgerichtet. Das erste und das letzte Semester dienen der Vor- und Nachbereitung. „Im Hauptteil des Projekts ist in den Kinderbildungseinrichtungen je ein Semester den zentralen Themen Ernährung, materielle Umwelt und Sicherheit, Bewegung und Lebenskompetenz gewidmet“, erklärt Bauer. Durch das Projekt soll den Kindergarten vermittelt werden, wie sie sich auch eigenständig mit den vier Schwerpunktthemen auseinandersetzen können, welche Strukturen dafür dienlich sind und welche Maßnahmen sich bewähren. So wurde in jedem Kindergarten eine

Gesundheitsbeauftragte ernannt. Diese eigens geschulten Mitarbeiter/innen sind auch Teil der Steuerungsgruppe, die in jedem Kindergarten ins Leben gerufen wurde. Diesen Arbeitskreisen gehören zudem die Leiterin des jeweiligen Kindergartens, weitere Pädagog/innen, interessierte Eltern und die Projektbegleiterin an. „Die Steuerungsgruppen gehen auf die individuellen Gegebenheiten ein, planen und reflektieren konkrete Maßnahmen zum jeweiligen Schwerpunktthema. Dazu treffen wir uns zweimal pro Semester. Nach Projektende arbeiten sie selbstständig weiter“, berichtet Bauer.

Kräuterwanderungen und Hundebesuch

Im Rahmen des Schwerpunkts Ernährung veranlasste etwa ein Kindergarten seinen Essenslieferanten dazu, den Speiseplan gesünder zu gestalten. Andere Kindergärten nutzten die Möglichkeit, externe Unterstützung durch Gesundheitsexpert/innen ins Haus zu holen. Rund 70 Fachleute und Institutionen umfasst mittlerweile der Expert/innenpool des Modellprojekts. Workshops für Eltern zum Thema „Kinderlebensmittel“ standen ebenso auf dem Programm wie geführte Kräuterwanderungen für Kinder.

Im Kindergarten in Mauterndorf kam Haubenkoch Josef Steffner zur Auftaktveranstaltung und hat gemeinsam mit 30 Kindern ein gesundes Menü zubereitet, während eine Diätologin für die Eltern einen Vortrag zum Thema „Gesunde Jause“ hielt. Im Anschluss servierten die Kinder stolz einen Gang nach dem

anderen. Gemeinsam schmeckte es doppelt gut. Kartoffelsuppe mit Gemüse- spießchen, Topfenknödel mit Erdbeer-Rhabarber-Kompott und als Nachspeise selbst gemachtes Erdbeerjoghurt standen auf der Speisekarte. Schließlich bekam jede Familie auch ein mit frischem Gemüse gefülltes „Ernährungskörberl“ auf den Weg nach Hause mit.

Im Schwerpunktsemester „Materielle Umwelt und Sicherheit“ vertieften einige Kindergärten den Bereich Verkehrserziehung und boten den Eltern Vorträge zur Unfallprävention. Die Pädagog/innen frischten ihre Erste-Hilfe-Kenntnisse auf. Gleich sieben Projektkindergärten interessierten sich für „Sicherheit im Umgang mit Hunden“. Die speziell ausgebildeten Hunde „Happy“ und „Sternchen“ vom Verein Kibello besuchten mit ihren Betreuerinnen etwa das KOKO Kindernest in der Stadt Salzburg. Die Kinder erlernten spielerisch die Körpersprache und das Verhalten von Hunden zu verstehen und richtig auf diese zu reagieren – um so auch Bissverletzungen zu vermeiden.

Leichtathletik und Lebenskompetenz

Zum Thema „Bewegung“ bekamen die Pädagog/innen bei Begehung durch Expert/innen Tipps, wie sie ihre Räumlichkeiten noch bewegungsfreundlicher gestalten können. Mit einem „Bewegungssackerl“ für alle Familien wurden die Eltern angeregt, gemeinsam mit den Kindern spielerisch in Bewegung zu kommen – etwa durch Springseile, Tücher oder Straßenmalkreiden. Außerdem konnten die Kinder verschiedene Bewegungsarten ausprobieren, zum Beispiel Kindertanz, Leichtathletik oder Judo. Was ab Herbst zum vierten Schwerpunktthema, der „Lebenskompetenz“ in den Kindergärten umgesetzt werden soll, ist derzeit noch offen. „Den Bedarf erarbeiten die jeweiligen Steuerungsgruppen ab September. Die Kindergärten können wieder selbst festlegen, in welchen Bereichen sie die Bildung und Entwicklung der Kinder fördern wollen“, erläutert Bauer.



„Kräuterwanderungen“ waren im Kindergarten Kuchl eines der gesunden Angebote für die Kinder.

Der Kindergarten als Arbeitsplatz

Die Gesundheit der Pädagog/innen ist ein weiterer Schwerpunkt im Projekt. In Gesundheitszirkeln stellten die Mitarbeiter/innen fest, was für sie Gesundheit bedeutet, wo es bei ihrer Arbeit Ressourcen dafür gibt und wo die größten Belastungen liegen. „Die Ergebnisse sind in vielen Kindergärten ähnlich“, weiß Bauer: „Die Gesundheitsressourcen bestehen häufig darin, dass die Mitarbeiter/innen hoch motiviert und kreativ sind. Aus Sorge um das Wohl der Kinder, vergessen sie jedoch oft auf die eigenen Bedürfnisse. Als größte Belastungen werden häufig die Beanspruchung des Bewegungsapparates genannt sowie der tägliche Lärm.“ Arbeitsplatzbeobachtungen, fachlich angeleitete Rücken- oder Entspannungs- trainings, Schulungen zur Gesprächsführung mit Eltern sowie Team-Supervision sind Maßnahmen, durch die Belastungen reduziert werden sollen.

Zu den zehn Kindergärten, die an dem Modellprojekt teilnehmen, zählt auch jener in Kuchl im Tennengau. Mit 230 Kindern in elf Gruppen und 28 Kindergartenpädagog/innen ist er Österreichs größte Kinderbildungseinrichtung. Als Symbol für die Teilnahme am Projekt wurde hier gemeinsam mit Kindern ein Apfelbaum gepflanzt. „Wir profitieren sehr davon, dass wir an der Initiative ‚KiBi der Zukunft‘ teilnehmen können“, sagt die Leiterin *Ingrid Ramsauer*. Im Rahmen des Modellprojektes kam auch ein Umweltanalytiker ins Haus. Bis zu 100 Dezibel hat der Fachmann gemessen – das entspricht der Lautstärke von Presslufthämmern oder Diskomusik. Für die Marktgemeinde Kuchl, welche den Kindergarten betreibt, Anlass genug, rund 30.000 Euro in eine Schallschutzdecke zu investieren. „Seither hat sich die Lärmbelastung wesentlich verringert“, freut sich Ramsauer.

AM MODELLPROJEKT BETEILIGTE KINDERGÄRTEN

LAND SALZBURG

Pinzgau: Kindergarten Stuhlfelden
(2 Kindergarten-Gruppen)

Lungau: Kindergarten Mauterndorf
(2 KG-Gruppen)

Pongau: Kindergarten Schwarzach – Siedlung (3 KG-Gruppen)

Tennengau: Kindergarten Kuchl
(7 KG-Gruppen, 2 Krabbel-Gruppen,
2 alterserweiterte Gruppen)

Flachgau: Kindergarten Lamprechts- hausen (5 KG-Gruppen, 1 Krabbelgruppe)

STADT SALZBURG

Stadtteil Salzburg Süd/Herrnau:
Kindergarten Herrnau (2 KG-Gruppen)

Stadtteil Lehen: Kindergarten Scherzhausen (3 KG-Gruppen)

Stadtteil Elisabeth-Vorstadt: Kinder- garten Gebirgsjägerplatz (2 KG-Gruppen)

Stadtteil Liefering: Montessori Kinder- garten und Hort Liefering (3 KG-Gruppen)

Stadtteil Schallmoos:

KOKO „Kindernest“ (3 Krabbel-Gruppen,
2 alterserweiterte Gruppen)