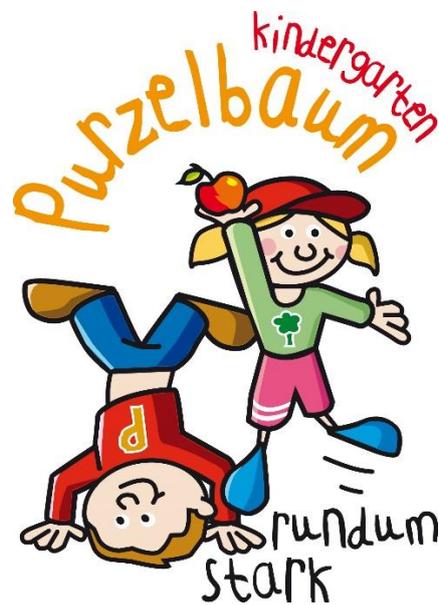


# Konzept

## Purzelbaum Kindergarten

### Modul «rundum stark»



Februar 2018: Erstellung Konzept  
September 2019: Überarbeitung Konzept

RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung  
Seidenhofstrasse 10  
6003 Luzern

Mit fachlicher und finanzieller Unterstützung von



Basierend auf [www.quint-essenz.ch](http://www.quint-essenz.ch)  
Qualitätsentwicklung in Gesundheitsförderung und Prävention von  
Gesundheitsförderung Schweiz

Die Erstellung des Konzepts wurde von diversen Expertinnen und Experten begleitet und reflektiert.

### **Expertinnen und Experten**

Christine Aepli	Schule Rychenberg Oberwinterthur, Schulische Heilpädagogin und Purzelbaum- Kindergartenlehrperson
Malika Baioia Lehmann	Koordinatorin <a href="#">Projet intercantonal «Youp'la bouge»</a> (VD, VS, NE, JU GE), Promotion Santé Vaud, Psychomotoriktherapeutin
Franziska Güttinger	Amt für Gesundheitsvorsorge des Kantons St.Gallen, <a href="#">ZEPRA Prävention und Gesundheitsförderung</a> , Leitung Fachstelle Bewegung und Ernährung
Dominique Högger	<a href="#">Pädagogische Hochschule FHNW</a> , Institut Weiterbildung und Beratung, Leiter der Beratungsstelle Gesundheitsbildung und Prävention, Angebotsleiter «Purzelbaum AG/SO: Erfahrungsräume für Purzelbäume»
Simone Jung	Purzelbaum-Kindergartenlehrperson
Thea Rytz	<a href="#">Fachstelle PEP</a> , Angebotsleiterin und Co- Autorin Papperla PEP: Körper und Gefühle im Dialog
Cindy Solèr	<a href="#">Amt für Gesundheit Baselland</a> und <a href="#">Sportamt Baselland</a> , Projektleiterin Purzelbaum Kindergarten
Rachel Stauffer Babel	<a href="#">Sucht Schweiz</a> , Projektleiterin Prävention, Projektleiterin Tina und Toni
Cornelia Waser	<a href="#">Gesundheitsförderung Schweiz</a> , Projektleiterin Psychische Gesundheit
Sarah Zraggen	<a href="#">Amt für Gesundheit des Kantons Zug</a> , Programmleiterin Bewegung & Ernährung,

### **Autorenteam RADIX Gesunde Schulen, Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>**

Eliane Schmocker	Projektmitarbeiterin Purzelbaum
Claudia Guler	Leiterin Purzelbaum <sup>Schweiz</sup>
Cornelia Conrad	Leiterin RADIX Gesunde Schulen

### **Fachlektorat**

Thea Rytz	<a href="#">Fachstelle PEP</a> , Angebotsleiterin und Co- Autorin Papperla PEP: Körper und Gefühle im Dialog
-----------	--

### **Abkürzungen:**

WHO	Weltgesundheitsorganisation
-----	-----------------------------

## Danksagung

Für das Engagement und die Begleitung danken wir den Expertinnen und Experten (vgl. Seite 2) an dieser Stelle sehr. Ihre grosse Fachkompetenz, die wertvollen Erfahrungen sowie die aktive Zusammenarbeit haben wesentlich zum vorliegenden Konzept Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» beigetragen. Wir freuen uns, auch in der Umsetzung auf eine gute Zusammenarbeit zählen zu dürfen.

Gesundheitsförderung Schweiz danken wir für ihre fachliche und finanzielle Unterstützung, ohne die die Entwicklung des Purzelbaum-Moduls «rundum stark» nicht möglich gewesen wäre. Im Weiteren danken wir den Anbieterinnen und Anbietern der vielfältigen, sehr guten und bewährten Projekte rund um die psychische Gesundheit für ihre Kooperation. Sie liefern viel Erfahrung, Materialien, Angebote und Ideen, die die Umsetzung von Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» optimal ergänzen und bereichern. Eine Übersicht über die von Gesundheitsförderung Schweiz empfohlenen Projekte sowie weiteren Materialien mit kurzen Beschreibungen und Kontaktangaben sind Teil des vorliegenden Konzepts (vgl. Kapitel 2.5.7).

## Inhaltsverzeichnis

<b>Zusammenfassung</b> .....	<b>6</b>
<b>1 Begründung</b> .....	<b>7</b>
<b>1.1 Ausgangslage und Rahmenbedingungen</b>	<b>7</b>
1.1.1 Fachlich und inhaltlich .....	7
1.1.2 Politisch und gesellschaftlich .....	8
<b>1.2 Gesundheitsförderung</b>	<b>9</b>
1.2.1 Chancengleichheit.....	9
1.2.2 Empowerment .....	10
1.2.3 Settingansatz.....	11
1.2.4 Partizipation.....	11
<b>1.3 Grundlagen</b>	<b>11</b>
1.3.1 Exekutive Funktionen .....	14
1.3.2 Sozial-emotionale Kompetenzen .....	15
1.3.3 Selbstwirksamkeit.....	17
<b>1.4 Thematischer Zusammenhang Purzelbaum Kindergarten «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten» und Purzelbaum Kindergarten «rundum stark»</b>	<b>18</b>
<b>1.5 Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» und der Lehrplan 21</b>	<b>18</b>
<b>2 Planung</b> .....	<b>22</b>
<b>2.1 Vision</b>	<b>22</b>
<b>2.2 Ziele</b>	<b>22</b>
2.2.1 Grobziele .....	22
2.2.2 Feinziele .....	22
<b>2.3 Zielgruppen</b>	<b>23</b>
2.3.1 Primäre Zielgruppe.....	23
2.3.2 Sekundäre Zielgruppen .....	23
<b>2.4 Setting</b>	<b>24</b>
<b>2.5 Vorgehensweise, Inhalte und Schwerpunkte</b>	<b>24</b>
2.5.1 Kick-Off.....	24
2.5.2 Weiterbildung .....	24

2.5.3	Fachliche Input- und Austauschtreffen .....	25
2.5.4	Elternzusammenarbeit .....	25
2.5.5	Auszeichnung .....	26
2.5.6	Qualitätssicherung und langfristige Verankerung nach Modulabschluss .....	26
2.5.7	Materialien, Einbezug von empfohlenen Projekten/Angeboten .....	27
<b>2.6</b>	<b>Meilensteine/Zeitplan</b>	<b>35</b>
<b>2.7</b>	<b>Budget</b>	<b>36</b>
<b>3</b>	<b>Organisation .....</b>	<b>37</b>
<b>3.1</b>	<b>Struktur</b>	<b>37</b>
3.1.1	Beteiligte und ihre Funktionen .....	37
<b>3.2</b>	<b>Train the Trainer</b>	<b>39</b>
<b>3.3</b>	<b>Vernetzung</b>	<b>40</b>
<b>4</b>	<b>Steuerung .....</b>	<b>41</b>
<b>4.1</b>	<b>Evaluation</b>	<b>41</b>
<b>4.2</b>	<b>Qualitätssicherung für die weitere Verbreitung und langfristige Verankerung nach Modulabschluss</b>	<b>41</b>
4.2.1	Ebene Kindergartenlehrperson/Schule .....	41
4.2.2	Ebene Kanton/Projektleitung .....	42
<b>5</b>	<b>Anhänge .....</b>	<b>43</b>
<b>5.1</b>	<b>Empfehlungen für die Weiterbildungen</b>	<b>43</b>
<b>6</b>	<b>Literatur .....</b>	<b>47</b>

## Zusammenfassung

Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» baut auf den Erfahrungen von Purzelbaum Kindergarten «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten» auf und vertieft die Förderung der psychischen Gesundheit. Mit einfachen und praxisnahen Angeboten stärkt Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» die gesundheitswirksamen Ressourcen im Kindergartenalltag und unterstützt Kinder in ihrer gesunden Entwicklung. Der Schwerpunkt des Modules liegt in der praxisorientierten Prozessbegleitung der Kindergartenlehrpersonen. Diese dauert  $\frac{3}{4}$  Jahre, beinhaltet Weiterbildungen, Input- und Austauschtreffen und vermittelt Inhalte sowie Angebote zur Stärkung psychischer Ressourcen und Lebenskompetenzen bei Kindern. Dabei werden Themen wie Selbstregulation, Impulskontrolle, Perspektivenwechsel, Problemlösen, sozial-emotionale Kompetenzen und Selbstwirksamkeit in Zusammenhang mit Bewegung und Ernährung sowie dem Lehrplan 21 vertieft erarbeitet. Das Modul bietet klare Strukturen, in der Umsetzung aber auch viel Raum für individuelle Anpassungen, sodass die Inhalte auf die Bedürfnisse und die Möglichkeiten vor Ort angepasst umgesetzt werden können. Im Weiteren erhalten die Teilnehmenden Beratung bei der Implementierung und langfristigen Verankerung der Modulinhalte im Kindergartenalltag. Das Modul unterstützt die im Lehrplan 21 geforderte Kompetenzorientierung und liefert viele praktische Ideen dazu.

Das Konzept Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» wurde in Begleitung von Expertinnen und Experten auf der Basis von Purzelbaum im Kindergarten weiterentwickelt. Es berücksichtigt bereits bestehende, bewährte und von Gesundheitsförderung Schweiz empfohlene Projekte und bezieht sie bedürfnisgerecht mit ein. Wichtige theoretische Grundlagen des Konzepts bilden die exekutiven Funktionen und die sozial-emotionalen Kompetenzen als Schutzfaktoren für die kindliche Entwicklung sowie das entwicklungspsychologische Konzept der Selbstwirksamkeit. Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» ist ein Angebot von RADIX Gesunde Schulen, Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>, das interessierten kantonalen Fachstellen in Begleitung eines Coachings zur Multiplikation zur Verfügung steht.

# 1 Begründung

## 1.1 Ausgangslage und Rahmenbedingungen

### 1.1.1 Fachlich und inhaltlich

Im Rahmen der Aktionsprogramme «Ernährung und Bewegung» engagieren sich Gesundheitsförderung Schweiz und die Kantone seit 2007 gemeinsam für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Durch diese Aktionsprogramme konnte in den letzten Jahren schweizweit eine positive Dynamik in der Gesundheitsförderung vor allem auch in den Bereichen Bewegung und ausgewogene, lustvolle Ernährung ausgelöst werden. Da sich viele Kantone nebst ihrem Engagement für Kinder und Jugendliche auch für die psychische Gesundheit der gesamten Bevölkerung einsetzen, hat sich Gesundheitsförderung Schweiz entschlossen, die kantonalen Aktionsprogramme (KAP) weiterzuentwickeln. Das Thema psychische Gesundheit soll integriert werden. Die Weiterentwicklung der KAP ist in die gesundheitspolitischen Ziele auf nationaler und auch kantonaler Ebene eingebettet. Sie entspricht der Stossrichtung, die durch den Bericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz: Bestandesaufnahme und Handlungsfelder» (Bürli, Amstad, Duetz Schmucki, & Schibli, 2015) vorgegeben und im Grundlagenbericht «Psychische Gesundheit über die Lebensspanne» von Gesundheitsförderung Schweiz aufgearbeitet wurde (Blaser & Amstad, 2016).

Der Bedarf für ein Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogramm für Kinder und Jugendliche ist in Anbetracht der Prävalenzen für psychische Störungen ausgewiesen (Zinniker & Kunz Heim, 2017). Die Erfassung von Prävalenzen zu psychischen Störungen in der frühen Kindheit ist mit Schwierigkeiten verbunden, da die Kinder nicht direkt befragt werden können. Weiter gibt es ganz wenige Studien die sich mit der frühen Kindheit befassen. Wichstrøm et al. (2012) befragten 2007/2008 in Trondheim (Norwegen) fast 1000 Eltern zur psychischen Gesundheit ihrer 4-jährigen Kindern. Die Prävalenzrate für psychische Störungen bei den 4-jährigen Kindern lag bei 7.1%. Weiter wurde eine hohe Komorbiditätsrate (mehrere Störungsbilder beim gleichen Kind) gefunden. Die Prävalenzrate von rund 7% liegt deutlich unter den Zahlen anderer Studien, die bei Kindern eine Prävalenz zu psychischen Störungen bis zu 24% angeben. Diese Daten entstanden aber oft bei Studien mit älteren Kindern (Brunner, 2016; Wichstrøm et al., 2012). Schmitt et al. (2015) fanden in ihrer gross angelegten Studie mit 3945 Kindern im Einschulungsalter (5.9 Jahre  $\pm$  0.4 Jahre) aus Dresden eine Prävalenzrate von 14% für psychische Störungen. Als wesentliche soziodemografische Determinanten psychischer Auffälligkeiten wurden ein niedriger elterlicher Bildungsstand und das Aufwachsen mit nur einem

Elternteil identifiziert (Schmitt et al., 2015; Wichstrøm et al., 2012). Protektiv wirkte sich das frühe Besuchen einer Kindertageseinrichtung aus (Schmitt et al., 2015).

Für eine gute Lebensqualität sind psychische Gesundheit und Wohlbefinden ausschlaggebend (Morgan et al., 2008). Die Förderung psychischer Gesundheit bzw. die Stärkung der gesundheitswirksamen Ressourcen im Kindesalter ist wichtig. Studien zeigen, dass psychische Probleme langfristige Auswirkungen auf die Gesundheit haben und häufig ins Erwachsenenalter mitgenommen werden (Brunner, 2016; Harden et al., 2001). Die Förderung der psychischen Gesundheit ist aber nicht nur hilfreich um psychische Probleme und somit auch Kosten im Gesundheitswesen zu verhindern, sondern auch um viele gesundheitliche und soziale Vorteile wie z.B. verbesserte körperliche Gesundheit, gesteigerte emotionale Resilienz, positive Auswirkungen auf den späteren Schulerfolg etc. zu erlangen (Blaser & Amstad, 2016; Flaschberger, Teutsch, Hofmann, & Felder-Puig, 2013; Harden et al., 2001; Izard et al., 2001).

Das Konzept Purzelbaum «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten» wurde für Spielgruppen, Kitas und Primarschulen adaptiert und wird heute bereits in 21 Kantonen umgesetzt. Neben der internationalen und nationalen Relevanz des Themas besteht in Purzelbaum umsetzenden Kantonen im Rahmen der KAP wie auch in der Praxis das Interesse, die in Purzelbaum Kindergärten bereits verankerten Themen Bewegung und Ernährung mit dem Bereich der psychischen Gesundheit als neues Schwerpunktthema zu ergänzen und somit einen möglichst ganzheitlichen Zugang zu schaffen. Zudem lassen sich viele Ressourcen zur Stärkung der psychischen Gesundheit bei Kindern in Zusammenhang mit Bewegung und Ernährung fördern. In Verbindung mit den bestehenden nationalen, kantonalen und kommunalen Strukturen und Netzwerken von Purzelbaum bietet sich damit eine optimale Ausgangslage und Einbettung zur Weiterentwicklung des Projektkonzepts.

### **1.1.2 Politisch und gesellschaftlich**

In der Schweiz hat der Bundesrat im Januar 2013 den Bericht «Gesundheit 2020» verabschiedet. Darin hält er fest, dass die Förderung der psychischen Gesundheit sowie Verbesserungen auf dem Gebiet der Vorbeugung und Früherkennung psychischer Krankheiten anzustreben sind, um die Zahl der Erkrankungen zu reduzieren. Durch die Reduktion der Häufigkeit, der Dauer bzw. der Intensität der psychischen Krankheiten können wesentliche Folgekosten im Gesundheitssystem und bei den Unternehmungen vermieden werden. Der Dialog Nationale Gesundheitspolitik (Dialog NGP), die ständige Plattform von Bund und Kantonen, unterstützt diese Absicht und hat deshalb Ende 2013 beschlossen, die Arbeiten zur Stärkung und der verbesserten Koordination von Gesundheitsförderung, Prävention und Früherkennung auf zwei Ebenen anzugehen. In diesem Zusammenhang erarbeiteten das Bundesamt für Gesundheit (BAG), die Konferenz der kantonalen Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) und die

Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz gemeinsam mit weiteren Akteuren den Bericht «Psychische Gesundheit in der Schweiz. Bestandsaufnahme und Handlungsfelder» (Bürli et al., 2015). Der Bericht stellt den Ist-Zustand auf nationaler, regionaler und kantonaler Ebene dar. Zudem zeigt er den zukünftigen Bedarf an Koordination, strukturellen Anpassungen, Monitoring- und Evaluationsmassnahmen und Projekten im Bereich «Psychische Gesundheit» auf. Das Projekt «Bedarfsanalyse von Massnahmen zur Förderung der Psychischen Gesundheit im Bildungsbereich (BPGB)» (Bonetti et al., 2017) untersuchte den Handlungsbedarf in Bezug auf die Förderung der psychischen Gesundheit speziell an Schweizer Volksschulen. Resultierend auf Recherchen und Umfragen wird unter anderem empfohlen «Weiterbildungsangebote für Lehrpersonen (rund um das Thema psychische Gesundheit) zu entwickeln», «gute Angebote und Aktivitäten auf allen Schulstufen zu fördern und zu verbreiten» und «die Lebenskompetenzen der Schülerinnen und Schülern zu fördern» (Bonetti et al., 2017).

## **1.2 Gesundheitsförderung**

### **1.2.1 Chancengleichheit**

Nachweislich stehen Bildung wie auch Einkommen, Geschlecht und nationale Herkunft in einem klaren Zusammenhang mit Gesundheit, Gesundheitsverhalten und Lebenserwartung (Lanfranchi, 2002; H. Stamm & Lamprecht, 2009). Die Grundlagen für den Bildungsstand werden bereits im Vorschulalter und danach in der obligatorischen, alle Schichten erreichenden Schule gelegt. Dieser schafft nicht nur Berufs- und Verdienstchancen, sondern auch ein besseres Verständnis für lebenswichtige Zusammenhänge wie die Gesundheit (H. Stamm & Lamprecht, 2009).

Der Institution Kindergarten als Teil des Schweizer Schulwesens kommt im Bereich Gesundheitsförderung und Prävention eine Schlüsselstellung zu, da sie als Ort der präventiven und gesundheitsfördernden Arbeit den Vorteil hat, dass hier alle Kinder in einer wichtigen Phase ihrer Entwicklung erreicht werden können. In der frühen Kindheit wird der Grundstein für die weitere psychische Entwicklung gelegt. Das Setting Kindergarten ist optimal, um die Übergänge (Familie/Betreuung – Kindergarten – Primarschule), welche als kritische Lebensereignisse bzw. als besondere Herausforderungen in Bezug auf die psychische Gesundheit gelten, zu begleiten. Der Übertritt in den Kindergarten bzw. in die Primarschule bedingt eine neue Ausrichtung, ergibt neue Beziehung, erfordert aber auch Trennung von vertrauten Personen und geht deshalb mit grossen Emotionen aber manchmal auch mit Stress für alle Beteiligten einher (M. Stamm, 2015). Eine positive Bewältigung dieser Übergänge kann sich positiv auf die individuelle Entwicklung der Beteiligten v.a. auf die Kinder auswirken.

Alle Kinder haben die Möglichkeit von der Intervention zu profitieren, was das Problem der Stigmatisierung einer selektiven Gesundheitsförderungs- und Präventionsmassnahme

entschärft. Zudem können Kinder mit einem höheren Grad an psychosozialen Kompetenzen für ihre Kameradinnen und -kameraden Modell- und Verstärkungsfunktionen übernehmen (Blaser & Amstad, 2016; Brunner, 2016; Roos & Petermann, 2005). Die frühe Förderung der Gesundheitskompetenzen im Kindergarten soll Bedingungen schaffen, die ein gesundes Verhalten fördern, unabhängig von der Bildungsdauer und weiteren Ungleichheitsmerkmalen wie z.B. sozialer Hintergrund oder Bildung und Einkommen der Eltern. Der Kindergarten bietet zudem die Möglichkeit alle Eltern unabhängig ihres Bildungsniveaus, der Einkommensschicht, ihrer kulturellen Zugehörigkeit zu erreichen und sie zu unterstützen.

### **1.2.2 Empowerment**

Erfolgreiches Lernen geschieht weniger als bisher angenommen durch Nachahmung, sondern mehr durch Problemlösung, durch eine aktive, sinnlich und emotional motivierte und gut abgestimmte (emotional regulierte) Auseinandersetzung mit der Umwelt (Bauer, 2008). Kinder benötigen dazu ein sensomotorisch anregendes Umfeld, sowohl im Freien als auch in Innenräumen. Sie brauchen die Freiheit, ihre Umgebung möglichst ungehindert und angst- und stressfrei zu erkunden, begleitet von Erwachsenen, die auf ihre Bedürfnisse aufmerksam und mitfühlend eingehen. Unter solchen Bedingungen sind neue Erfahrungen von Selbstwirksamkeit, Gestaltungskraft und -lust, von Kompetenz und Selbstreflexion am eigenen Körper und unter Aktivierung emotionaler Zentren möglich (Rytz, Uetz, & Grandjean, 2010).

Die Befähigung aller im Projekt involvierten Zielgruppen, sich für ihre Gesundheit sowie gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen einzusetzen, wird als wichtiges Handlungsprinzip wie folgt angewendet:

**Kinder:** Die Kinder lernen, dass angenehme wie unangenehme Erfahrungen zum Leben gehören und erleben einen konstruktiven Umgang auch mit Belastungen. Auf diese Weise wird ihre Resilienz und Stressbewältigung gefördert (Hüther, 2002; Zimmer, 2009). Sie erfahren, lernen und erleben, wie sie ihre Emotionen wahrnehmen, ausdrücken und regulieren können, was dazu beiträgt, dass sie sich in einer Gemeinschaft akzeptiert fühlen und ihnen bei der späteren Lebens- und Alltagsbewältigung hilft.

**Kindergartenlehrpersonen und Schulen:** Die Kindergartenlehrpersonen werden von der Projektleitung dazu angeleitet, das eigene Handeln zu reflektieren und ressourcenstärkende Angebote in den Alltag zu integrieren.

**Eltern:** Den Eltern wird vermittelt, welche pädagogische Haltung die Kindergartenlehrperson vertritt und in welcher Weise diese psychische Gesundheit stärkt. Im Verlauf des Moduls gewinnen die Eltern auf Basis von Hintergrundinformationen und Beispielen zunehmend mehr

Handlungsfähigkeit, um im Familienalltag zu Hause und in der Freizeit ressourcenstärkende Angebote einzusetzen.

### **1.2.3 Settingansatz**

Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» basiert wie Purzelbaum Kindergarten zur Förderung von mehr Bewegung und gesunder Ernährung im Kindergarten auf dem Settingansatz. D.h. der Lebensraum im Kindergarten wird so gestaltet, dass er einen positiven Einfluss auf die psychische Gesundheit der Kinder und Kindergartenlehrpersonen hat. Kindergartenlehrpersonen entscheiden sich freiwillig für die Teilnahme am Modul und setzen es in ihrem Kindergarten bedürfnisgerecht um. Sie werden auch darin bestärkt, das Kindergartenteam für entsprechende Veränderungen zu motivieren.

Das Modul bietet klare Strukturen, in der Umsetzung aber auch viel Raum für individuelle Anpassungen, sodass die Inhalte auf die Bedürfnisse und die Möglichkeiten vor Ort angepasst umgesetzt werden können. Zudem baut es auf den Strukturen und Inhalten von Purzelbaum Kindergarten auf.

### **1.2.4 Partizipation**

Das Modul setzt einen klaren Rahmen und stellt Inhalte zur Verfügung. In der Umsetzung wird jedoch sehr bewusst auf einen grossen Handlungsspielraum gesetzt. Die Projektleitenden der Kantone sowie die Kindergartenlehrpersonen sollen die Modul Inhalte ihren Bedürfnissen und ihrem Kontext entsprechend realisieren. In der Umsetzung heisst dies konkret, dass viele Entscheidungen von den Beteiligten getroffen, eigene Vorstellungen in Frage gestellt und bereits geplante Vorhaben immer wieder überprüft werden.

Eine interne, nicht veröffentlichte niedersächsische Evaluation zeigt, dass es einen wesentlichen qualitativen Unterschied macht, ob Themen und fertige Präventionsprogramme von aussen an Schulen herangetragen werden, oder ob Schulen Themen als wichtig priorisieren und dann die relevanten Teilaspekte des Themenfelds massgeschneidert angehen und schulspezifische Lösungen finden (Kliche et al., 2007).

## **1.3 Grundlagen**

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) definierte bereits 1948 Gesundheit als ein Zustand vollkommenen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht alleine das Fehlen von Krankheit und Gebrechen (World Health Organization, 1948). Heute wird Gesundheit aber nicht als Zustand, sondern als Prozess beschrieben. «Gesundheit geht aus einem dynamischen Verhältnis von inneren und äusseren Ressourcen und Belastungen hervor» (Blaser & Amstad, 2016, p. 15). Wobei innere Ressourcen und Belastungen in der Person selbst liegen und äussere

durch ihr Umfeld bedingt sind. Gesundheit entsteht einerseits, wenn sich Belastungen und Ressourcen im Gleichgewicht befinden oder andererseits Ressourcen gesamthaft stärker ausgeprägt sind als Belastungen (Blaser & Amstad, 2016; Franke, 2017).

Die psychische Gesundheit ist bereits in der grundlegenden Definition zu Gesundheit der WHO von 1948 ein Bestandteil einer umfassenden verstandenen Gesundheit. Daraus lässt sich ableiten, dass es keine Gesundheit ohne psychische Gesundheit gibt. (Mütsch, Künzler, Schmid, Wettstein, & Weil, 20014). Psychische Gesundheit gilt als sehr breites Konzept, welches in der Vergangenheit oft über die Abwesenheit von psychischen Krankheiten definiert wurde. Die WHO jedoch definiert psychische Gesundheit als einen Zustand, indem sich ein Individuum psychisch gesund fühlt, wenn es seine geistigen und emotionalen Fähigkeiten nutzen kann, mit einem normalen Mass an Belastungen im alltäglichen Leben zurechtkommt, produktiv arbeiten und einen Beitrag für die Gesellschaft leisten kann (World Health Organization, 2003).

Psychische Gesundheit benötigt ein Gleichgewicht zwischen Anforderung und Ressourcen. Belastungen oder auch Stressoren können von innen und aussen wirken und stellen Risikofaktoren für die psychische Gesundheit dar. Wie gut ein Individuum Belastungen bewältigen kann, ist abhängig von den Ressourcen, über die es verfügt. Ressourcen können als Schutzfaktoren angesehen werden und den Einfluss von Belastungen auf die psychische Gesundheit dämpfen oder verhindern. Sie können aber auch einen direkten Einfluss auf die psychische Gesundheit haben. Es gibt in der Literatur verschiedene Vorschläge, psychische Ressourcen zu klassifizieren beziehungsweise sie zu systematisieren (Blaser & Amstad, 2016; Dick, 2003; Schubert, 2012; Trojan, 2001; Willutzki, 2003). Wettstein (2014) hat eine Synthese zur Systematik psychischer Ressourcen erstellt.

*Tabelle 1: Synthese zur Systematik psychischer Ressourcen aus Wettstein (2014)*

<b>Ressourcengruppe</b>	<b>Bezeichnung der psychischen Ressourcen</b>
Emotionen und persönliche Eigenschaften	Selbstwertgefühl
	Optimismus und Zuversicht
	Emotionale Stabilität
	Gefühl der Lebendigkeit und Ausgeglichenheit
	Coping, aktives Bewältigungsverhalten
	Genussfähigkeit, Flow-Erleben
Kognitive Erwartungen	Selbstaufmerksamkeit und realistische Selbsteinschätzung
	Fähigkeit zur Selbstregulation

Ressourcengruppe	Bezeichnung der psychischen Ressourcen
	Kontrollüberzeugung
	Selbstwirksamkeitserwartung
	Kohärenzgefühl
	Herausforderung als Anreiz, nicht als Bedrohung interpretieren; Mut, Risikobereitschaft
	Positive Erwartungshaltung, Begeisterungsfähigkeit
	Engagement für Ziele, Zielbindung
	Ausrichtung auf Sinn
	Mit Verlusten und Einschränkungen umgehen können
Interaktionelle psychische Ressourcen	Empathie und Beziehungsfähigkeit
	Respekt und Verträglichkeit gegenüber Interaktionspartnern
	Wertschätzung zeigen können und annehmen
	Konfliktfähigkeit, Kritikfähigkeit
	Fähigkeit, soziale Unterstützung zu erschliessen
	Integrationsfähigkeit in soziale Gruppen
	Auf Gegenseitigkeit und Ausgleich ausgerichtetes Verhalten

Wenn von Ressourcen gesprochen wird, ist der Kompetenzbegriff oft auch ein Thema. Die WHO hat einen Katalog mit 10 Lebenskompetenzen formuliert (World Health Organization, 1994), welche die Basis für eine optimale Gesundheit sind. Sie sind mit psychischen, kognitiven und interaktionellen Ressourcen eng verwandt (Wettstein, 2014). Folgende Fähigkeiten hat die WHO (1994) als Lebenskompetenzen definiert (Bühler & Heppekausen, 2005):

- Selbstwahrnehmung
- Empathie
- Fähigkeit zur Stressbewältigung
- Gefühlsbewältigung
- Kommunikationsfertigkeit
- Kritisches Denken
- Kreatives Denken
- Fertigkeit Entscheidungen zu treffen
- Problemlösefertigkeit
- Beziehungsfähigkeit

Die möglichen Förderbereiche zur Stärkung der psychischen Gesundheit sind gross. Insbesondere gelten sozial-emotionale Kompetenzen sowie eine gute Selbstwirksamkeit bei

Kindern als wichtige Schutzfaktoren für die kindliche Entwicklung. Mit dem Erwerb von sozial-emotionalen Kompetenzen und der Förderung der Selbstwirksamkeit werden viele der wichtigen psychischen Ressourcen aus den drei Ressourcengruppen nach Wettstein (2014) (z.B. emotionale Stabilität, Coping, Selbstwirksamkeitserwartung, Empathie und Beziehungsfähigkeit, Integrationsfähigkeit in Gruppen, etc.) bzw. den Lebenskompetenzen nach der World Health Organization (1994) (z.B. Gefühlsbewältigung, Problemlösefertigkeit, Kommunikationsfertigkeit, etc.) gestärkt. Emotional kompetente Kinder sind sozialer und psychisch gesünder als Kinder, denen es an emotionaler Kompetenz mangelt. Zudem werden sozial-emotionale Kompetenzen durch die exekutiven Funktionen beeinflusst.

### 1.3.1 Exekutive Funktionen

Die Fähigkeit sich selbst zu regulieren stellt eine wichtige Basiskompetenz zur Teilhabe an der Gesellschaft und das Erreichen eigener Ziele dar. Kleineren Kindern fällt es oft schwer, an einer Sache dran zu bleiben, sich nicht ablenken zu lassen, sich Regeln zu merken und sich daran zu halten, die eigenen Gefühle einzuordnen oder sich in andere hineinzusetzen. Diesen Dingen liegen die exekutiven Funktionen zu Grunde. Mit ihnen steuert das Individuum seine Gedanken, seine Verhaltensweisen und seine Emotionen (Deffner, Braunert, & Hille, 2016). Studien zeigen, dass die exekutiven Funktionen bereits früh gefördert werden können und diese wiederum einen Einfluss auf die sozial-emotionalen Kompetenzen haben (Rhoades, Greenberg, & Domitrovich, 2009).

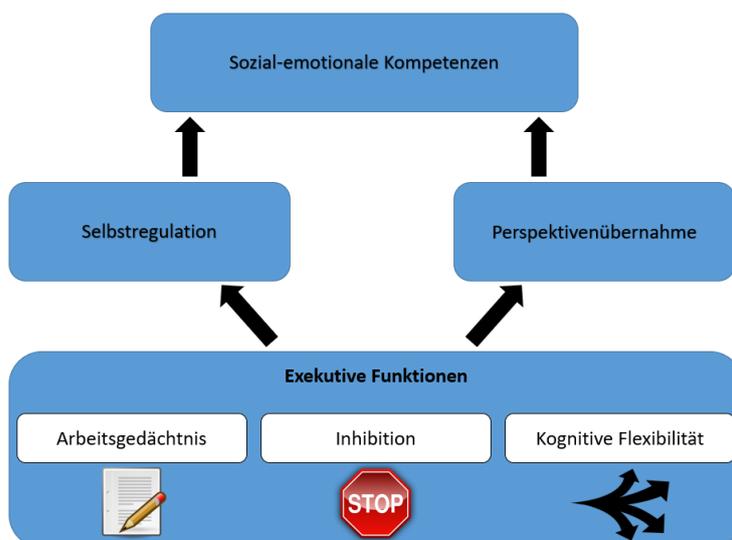


Abbildung 1: Exekutive Funktionen und sozial-emotionale Kompetenzen.

Exekutive Funktionen sind geistige Fähigkeiten, die das menschliche Denken und Handeln steuern und sind im präfrontalen Cortex lokalisiert. Das Arbeitsgedächtnis, die Inhibition und die kognitive Flexibilität bilden zusammen die exekutiven Funktionen, die den Menschen zur Selbstregulation befähigen (Abb. 1). Das Arbeitsgedächtnis fungiert als mentaler Notizblock und ist für die Speicherung und Weiterverarbeitung von Informationen zuständig. Das Arbeitsgedächtnis unterstützt

den Menschen beim Aufstellen von Plänen, Handlungsalternativen zu vergleichen oder um andere Lösungen zu finden. Unter Inhibition wird die Fähigkeit verstanden spontanen Handlungsimpulsen zu widerstehen und Störreize auszublenden, um ein angestrebtes Ziel konsequent zu verfolgen. Die Inhibition beziehungsweise Selbstregulationsfähigkeit unterstützt soziales und selbstdiszipliniertes Verhalten und stellt eine Grundlage für die Regulation der Emotionen dar. Die kognitive Flexibilität baut auf dem Arbeitsgedächtnis und der Inhibition auf und beschreibt die Fähigkeit, sich auf neue Anforderungen einzustellen und ausserhalb gewohnter Verhaltensmuster handeln zu können und neue Perspektiven zu betrachten bzw. zwischen diesen zu wechseln. Der Wechsel zwischen Perspektiven ist eine wichtige Voraussetzung für soziales und empathisches Handeln (Deffner et al., 2016; Walk, 2013).

Zwischen drei und sieben Jahren entwickeln sich die exekutiven Funktionen rasant (Deffner et al., 2016) und können insbesondere zwischen vier und sechs Jahren in hohem Masse unterstützt werden. Durch Bewegung, Sport und Achtsamkeitstraining können die exekutiven Funktionen gut gefördert werden, sofern der Grad der Herausforderung an die Kinder angepasst ist (de Greeff, Bosker, Oosterlaan, Visscher, & Hartman; Diamond & Lee, 2011; van der Niet et al.). Bewegungsspiele und freies Spiel erfordern Konzentrationsfähigkeiten, die gezielte Aufmerksamkeitsfokussierung sowie das Ausblenden von Störreizen und das Einstellen auf neue Situationen. Bewegungsangebote, die die Aufmerksamkeit, die Selbstregulation und die Planungsfähigkeit herausfordern, sind zur Förderung der exekutiven Funktionen zu empfehlen (Deffner et al., 2016; Diamond & Lee, 2011).

### **1.3.2 Sozial-emotionale Kompetenzen**

«Sozial-emotionale Kompetenzen sind von hoher Bedeutung im Leben des einzelnen Menschen. Der frühzeitige Erwerb dieser Basisfähigkeiten ist eine grundlegende Entwicklungsaufgabe in der Kindheit und wichtige Voraussetzung für die spätere Alltags- und Lebensbewältigung» (Pfeffer, 2017, p. 16). Sozial-emotionale Kompetenzen stellen somit eine wichtige Ressource der psychischen Gesundheit dar. Sie bauen auf den exekutiven Funktionen auf.

Emotionale Kompetenzen umfassen die Fähigkeit mit eigenen und fremden Gefühlen und Bedürfnissen umzugehen. Nach Saarni (2002) in Pfeffer (2017) umfassen folgende Schlüsselfähigkeiten die emotionale Kompetenz, die von Kindern im Lebensverlauf entwickelt werden:

- Eigene Gefühle und Bedürfnisse wahrnehmen und einfordern
- Den mimischen und gestischen Gefühlsausdruck von anderen Menschen erkennen
- Gefühle nonverbal und verbal ausdrücken
- Die Fähigkeit zur Empathie
- Zwischen innerem Erleben und äusserem Ausdruck eines Gefühls unterscheiden

- Mit negativen Emotionen und Stress umgehen, Emotionen selbstgesteuert regulieren
- Bewusstsein darüber, dass zwischenmenschliche Beziehungen von der emotionalen Kommunikation bestimmt werden
- Die Fähigkeit zur emotionalen Selbstwirksamkeit

Diese Schlüsselfähigkeiten machen deutlich, dass es nebst den Gefühlen auch um die Interaktionen mit und Beziehungen zu anderen Menschen geht. Deshalb sind emotionale Kompetenzen eng verwoben mit den sozialen Kompetenzen (Petermann, 2016; Pfeffer, 2017) und es wird meist von sozial-emotionalen Kompetenzen gesprochen. Paul Caldarella und Kenneth Merrell in Pfeffer (2017) beschreiben fünf Fähigkeitsbereiche, die die sozialen Kompetenzen beschreiben:

- Fähigkeit zur Bildung positiver Beziehungen zu anderen (z.B. Perspektivenübernahme)
- Selbstmanagement-Kompetenzen (z.B. eigene Gefühle kontrollieren)
- Kognitive Kompetenzen (z.B. Anweisungen folgen, um Hilfe bitten)
- Kooperative Kompetenzen (z.B. Regeln anerkennen)
- Positive Selbstbehauptung und Durchsetzungsfähigkeit (z.B. Bedürfnisse äussern, Freundschaften schliessen)

Spiel- und Bewegungsaktivitäten bieten vielfältige Gelegenheiten sozial-emotionale Kompetenzen zu erwerben und erweitern. Bewegungsangebote enthalten vielfältige Lernanregungen um die sozialen Fähigkeiten der Kinder herauszufordern und zu unterstützen. Über den Körper und die Bewegungen können Emotionen zum Ausdruck gebracht werden und bei Bewegungsspielen werden soziale Erfahrungen gemacht. Bei der Entwicklung und Förderung der sozial-emotionalen Kompetenzen ist auch die Sprache (verbale und nonverbale Kommunikation) ein entscheidendes Element. Sie ist eine notwendige Komponente um soziale Kontakte mit anderen herzustellen (Bischoff et al., 2012; Zimmer, 2014).

Kinder bewegen sich gerne, sie essen z.B. Früchte, Gemüse und anderes gerne, wenn ihre Umgebung entwicklungsfördernd gestaltet und emotionale Aspekte im Kontext von Bewegungen und Essen einbezogen werden. Fehlen aber interessante Erfahrungs- und Beziehungskontexte, dann wirken uneingeschränktes und energiereiches Essen, Bewegungsarmut und die damit einhergehende verringerte Eigenwahrnehmung verbunden mit einer zusätzlichen Ablenkung durch stärkere Reize (z.B. fernsehen, Computer spielen, Süssigkeiten) kurzfristig beruhigend. Der ursprüngliche Mangel wird dadurch weniger empfunden. Langeweile, belastende Gefühle, Isolation und Stress werden von einem anderen, stärkeren Reiz überdeckt, der, solange sich an der eigentlichen Situation nichts ändert, nach und nach gesteigert werden muss. Aus dieser Dynamik kann sich massloses, d.h. süchtiges Verhalten entwickeln und die psychische Gesundheit gefährden. Kinder (und Erwachsene) brauchen daher zusätzlich zu ausgewogener Ernährung und ausreichend Bewegung vor allem Kontexte, in denen sie anregende sinnlich-

emotionale Erfahrungen machen, was ihre sozial-emotionalen Ressourcen stärkt (Rytz et al., 2010).

### **1.3.3 Selbstwirksamkeit**

Kinder erleben durch ihre körperlichen Aktivitäten, dass sie selbst imstande sind, etwas zu leisten, ein Werk zu vollbringen. Die Motivation, neue und schwierige Aufgaben zu bearbeiten und dabei Ausdauer und Anstrengung zu zeigen wird wesentlich beeinflusst von der sogenannten Selbstwirksamkeit, der individuellen Überzeugung, dass man die Handlung auch erfolgreich ausführen kann. Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung stammt aus der sozial-kognitiven Theorie von Bandura (1977). Er geht davon aus, dass kognitive, motivationale, emotionale und aktionale Prozesse unter anderem von den Selbstwirksamkeitserwartungen gesteuert werden. Die Selbstwirksamkeitserwartung gilt als eine wichtige personale Ressource. Eine positive Selbstwirksamkeitserwartung führt dazu, dass Schwierigkeiten von den Kindern als Herausforderung wahr- und angenommen werden. Die schützende Wirkung der Selbstwirksamkeit liegt vor allem in der Art wie Probleme von den Kindern angegangen werden bzw. ob aktive Bewältigungsstrategien angewandt werden. Selbstwirksame Kinder verfügen über eine starke Antriebsmotivation (Hoffnung auf Erfolg), haben weniger Angst vor Misserfolgen und finden auch neue Strategien, wenn die alten nicht funktionieren (Müller, 2012; Woolfolk, 2014). Selbstwirksamkeit ist ein zentraler Bestandteil im Aufbau des Selbstvertrauens, welches beim Kind wesentlich geprägt wird von der Art und Weise, wie es sich über seinen Körper und seine Sinne die Umwelt aneignet und sich mit ihr auseinandersetzt (Zimmer, 2014).

Gerade bei Bewegungsaktivitäten erleben die Kinder, dass sie die Ursache bestimmter Effekte sind und so entsteht die erste Vorstellung der eigenen Fähigkeiten. Den ersten Einfluss auf die Selbstwirksamkeit von Kindern üben die Eltern und das weitere betreuende Umfeld aus. Ein Umfeld, das es den Kindern ermöglicht, sich aktiv und positiv mit Problemen auseinander zu setzen, hilft ihnen, Selbstwirksamkeit aufzubauen. Dazu gehört, ernst genommen zu werden, Anerkennung zu finden, Verantwortung für sich selbst zu übernehmen und Entscheidungen zu treffen.

Eltern und Kindergartenlehrpersonen sollen die Kinder in einer liebevollen Weise und in einer anregenden und bewegungsförderlichen Umgebung zu neuen Aufgaben ermutigen und ihnen nur insofern Hilfe anbieten, als die Kinder sie zur Bewältigung der Aufgabe tatsächlich benötigen (Müller, 2012).

## **1.4 Thematischer Zusammenhang Purzelbaum Kindergarten «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten» und Purzelbaum Kindergarten «rundum stark»**

Vielseitige Bewegungserfahrungen und eine ausgewogene, gesunde Ernährung sind nicht nur für die körperliche Entwicklung des Kindes grundlegend, sondern hängen auch eng mit der Ausbildung der psychischen und sozialen Entwicklung zusammen. Durch Bewegung treten Kinder in einen Dialog mit ihrer Umwelt, Bewegung verbindet die Aussenwelt mit der Innenwelt. Der Fluss von Informationen wird dabei ständig durch emotionale, kognitive und somatische Zustände gelenkt (Zimmer, 2014). Ebenfalls steht die Ernährung und damit zusammenhängend das Essverhalten in direkter Beziehung mit der psychischen Gesundheit. Essen dient neben der lebenserhaltenden Funktion auch zur Emotionsregulation und zum Ausgleich und steht mit Lebensstil, Zugehörigkeit, Wertvorstellungen, Körperbild sowie sozialen, kulturellen, und religiösen Normen in enger Verbindung. Essgestörtes Verhalten dient u.a. der Vermeidung und Kontrolle von unangenehmen Gefühlen und zur Verdrängungen von Unzufriedenheit (Caldwell, 1997).

Für einen umfassenderen Zugang ist das Bewegungs- und Essverhalten nie losgelöst vom gesellschaftlichen Kontext, sondern immer in Einbezug der emotionalen, sozialen und kulturellen Aspekte zu betrachten (Rytz et al., 2010). Kinder entwickeln sich und lernen, indem sie Probleme lösen und ihren Umgang mit Konflikten schulen.

In Purzelbaum Kindergarten wurde in den Weiterbildungen und in den Input- und Austauschtreffen der Zusammenhang zwischen Bewegung und Ernährung und Aspekten der psychischen Gesundheit immer wieder thematisiert und aufgegriffen. Es fehlte aber die Zeit, sich vertieft mit dem Thema auseinanderzusetzen, eine breite Basis an praxistauglichen Angeboten zu erarbeiten, den Transfer zur Verankerung im Alltag zu gewährleisten sowie die Rolle der Kindergartenlehrperson in diesen Prozessen zu beleuchten. Diese Lücke wird nun mit Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» geschlossen.

## **1.5 Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» und der Lehrplan 21**

Purzelbaum Kindergarten und insbesondere auch das Modul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» unterstützen sowohl die überfachlichen als auch die fachlichen Kompetenzorientierungen des Lehrplans 21. Somit kann das Modul eine massgebliche Unterstützung zum Kompetenzerwerb der Kinder bieten und einen wichtigen Beitrag zur Umsetzung des Lehrplans 21 beisteuern.

Im Lehrplan 21 lassen sich verschiedene Bezüge zur Gesundheit finden. Generell ist Gesundheit im Lehrplan 21 als fächerübergreifendes Thema unter der Leitidee Nachhaltige Entwicklung zu

finden. Dazu findet sich im entsprechenden Kapitel folgende Beschreibung: «*Gesundheit umfasst das physische, psychische und soziale Wohlbefinden des Menschen. Die Schülerinnen und Schüler lernen zunehmend, Mitverantwortung für ihr Wohlbefinden und ihre Gesundheit zu übernehmen. Dafür erwerben sie Wissen über den menschlichen Körper, dessen Funktionsweise und über verschiedenste Faktoren, die Wohlbefinden und Gesundheit beeinflussen. Dazu gehören Bereiche wie Ernährung, Bewegung, psychische Gesundheit, soziale Netze, Sexualität, Partnerschaft, Sucht und Gewalt. Die Schülerinnen und Schüler befassen sich mit Krankheit, gesundheitlichen Risiken und Unfällen und erkennen vielfältige Einflüsse auf die Gesundheit. Sie diskutieren und erproben Handlungsmöglichkeiten und Gewohnheiten, die Gesundheit und Wohlbefinden erhalten und fördern. Dazu gehören die Nutzung von Ressourcen im sozialen Netz, Kenntnisse über gesundes Ess- und Bewegungsverhalten, ....*» (EDK, 2016, p. 20). Weiter stehen aber auch die überfachlichen Kompetenzen im Zusammenhang mit der Gesundheit, sind sie doch für eine erfolgreiche Lebensbewältigung zentral. Im Lehrplan 21 werden personale, soziale und methodische Kompetenzen unterschieden; sie sind auf den schulischen Kontext ausgerichtet. Die einzelnen personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen lassen sich dabei kaum trennscharf voneinander abgrenzen, sondern überschneiden sich. Folgend sind Ziele in den überfachlichen Kompetenzen aufgeführt, die im Zusammenhang mit den psychischen Ressourcen nach Wettstein (2014) und den Lebenskompetenzen der World Health Organization (1994) stehen und die im Modul Purzelbaum «rundum stark» altersangepasst gefördert werden.

### **Personale Kompetenzen**

Selbstreflexion:

Die Kinder ...

- können eigene Gefühle wahrnehmen und situationsangemessen ausdrücken.
- können ihre Interessen und Bedürfnisse wahrnehmen und formulieren.
- können auf ihre Stärken zurückgreifen und diese gezielt einsetzen.

Selbstständigkeit:

Die Kinder ...

- können sich in neuen, ungewohnten Situationen zurechtfinden.
- können Herausforderungen annehmen und konstruktiv damit umgehen.
- können sich Unterstützung und Hilfe holen, wenn sie diese benötigen.

Eigenständigkeit:

Die Kinder ...

- können sich eigener Meinungen und Überzeugungen bewusst werden und diese mitteilen.
- können aufgrund neuer Einsichten einen bisherigen Standpunkt ändern; sie können in Auseinandersetzungen nach Alternativen oder neuen Wegen suchen.

## **Soziale Kompetenzen**

Dialog- und Kooperationsfähigkeit:

Die Kinder ...

- können aufmerksam zuhören und Meinungen und Standpunkte von andern wahrnehmen und einbeziehen.
- können auf Meinungen und Standpunkte anderer achten und im Dialog darauf eingehen.

Konfliktfähigkeit:

Die Kinder ...

- können sich in die Lage einer anderen Person versetzen und sich darüber klar werden, was diese Person denkt und fühlt.
- können Formen und Verfahren konstruktiver Konfliktbearbeitung anwenden.
- können Konfliktsituationen, die sich nicht lösen lassen, aushalten und nach neuen Konfliktlösungsmöglichkeiten suchen; wenn nötig holen sie bei Drittpersonen Unterstützung.

## **Methodische Kompetenzen**

Sprachfähigkeit:

Die Kinder ...

- können sprachliche Ausdrucksformen erkennen und ihre Bedeutung verstehen.

Aufgaben/Probleme lösen:

Die Kinder ...

- können neue Herausforderungen erkennen und kreative Lösungen entwerfen (EDK, 2016, pp. 14-16).

Generell ist der Lehrplan 21 als Fachbereichsplan konzipiert. Der Unterricht im 1. Zyklus orientiert sich aber stark an der Entwicklung der Kinder und wird vor allem zu Beginn des 1. Zyklus (im Kindergarten) fächerübergreifend organisiert und gestaltet. Der Lehrplan 21 bietet deshalb neue entwicklungsorientierte Zugänge an. Folgende Ziele der verschiedenen Zugänge können mit dem Modul Purzelbaum «rundum stark» gefördert werden:

## **Körper, Gesundheit und Motorik:**

Die Kinder ...

- drücken mit ihrem Körper Gefühle und Empfindungen aus.
- lernen, vorsichtig zu handeln.
- entwickeln Selbstvertrauen und sind mutig.

**Wahrnehmung:**

Die Kinder ...

- nehmen ihren Körper in Zeit und Raum und über die Interaktion mit der Umwelt wahr.
- erschliessen sich über Gefühle, Empfindungen, Gedanken, Erinnerungen und Imaginationen die innere Welt, erkennen die für die aktuelle Situation bedeutsamen Sinneseindrücke.
- lernen, Wahrnehmungen zu beschreiben und zu vergleichen.
- fokussieren ihre Aufmerksamkeit und üben das genaue Beobachten.

**Räumliche Orientierung:**

Die Kinder ...

- lernen unterschiedliche Nutzungen von Räumen kennen.

**Zusammenhänge und Gesetzmässigkeiten:**

Die Kinder ...

- erschliessen sich Zusammenhänge und kausale Gesetzmässigkeiten.
- reflektieren ihre Vorstellungen und entwickeln diese weiter.

**Fantasie und Kreativität:**

Wo die Kinder ...

- Darstellungsmöglichkeiten für Erlebtes und Erdachtes ausprobieren.
- wahrgenommene Dinge neu denken und weiterentwickeln.
- ungewohnte Sichtweisen und Lösungen entwickeln.

**Eigenständigkeit und soziales Handeln**

Die Kinder ...

- entwickeln Vertrauen in ihre Fähigkeiten und Fertigkeiten und können diese einschätzen.
- übernehmen zunehmend die Verantwortung für das eigene Handeln.
- lernen, Überlegungen von andern in das eigene Denken einzubeziehen (Perspektivenübernahme).
- lernen, ihre Bedürfnisse je nach Situation in der Gruppe durchzusetzen oder zurückzustellen.
- sind in der Lage, kurzfristige Wünsche aufzuschieben und längerfristige Ziele zu verfolgen.
- üben sich darin, die eigenen Emotionen zu regulieren.
- erweitern ihre Frustrationstoleranz (EDK, 2016, pp. 26-30).

## 2 Planung

### 2.1 Vision

Im Kindergartenalltag werden die internen und externen Ressourcen gestärkt, damit Kinder ihre alltäglichen Lebensanforderungen bewältigen und gesund bleiben können. Die psychische Gesundheit der Bevölkerung ist durch die Förderung der gesunden psychischen und sozialen Entwicklung von Kindern gestärkt.

### 2.2 Ziele

#### 2.2.1 Grobziele

- Kindergartenlehrpersonen kennen die Entwicklung der psychischen Gesundheit im Kindergartenalter, den Zusammenhang mit Bewegung und Ernährung sowie dem Lehrplan 21.
- Kindergartenlehrpersonen wissen, wie sie die gesundheitswirksamen Ressourcen der Kinder fördern können.
- Kinder üben durch Bewegung und Ernährung im Kindergarten personale, soziale und methodische Kompetenzen wie z.B. ihre Gefühle wahrnehmen und regulieren oder sich verbal und nonverbal ausdrücken.
- Eltern erhalten Einblick, wie die Kindergartenlehrperson die psychische Gesundheit der Kinder stärkt und bekommen einfache Umsetzungsanregungen für den Alltag.

#### 2.2.2 Feinziele

- Kindergartenlehrpersonen wissen, wie die exekutiven Funktionen mit Selbstregulation, Perspektivenwechsel und Problemlösen in Beziehung stehen und leben diese Kompetenzen den Kindern vor. Praktisch und spielerisch fördern sie Selbstregulation und kreatives Problemlösen unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Rahmenbedingungen im Kindergartenalltag.
- Den überfachlichen Kompetenzen im Lehrplan 21 wird eine hohe Wichtigkeit zugeordnet. Kindergartenlehrpersonen sind in der Förderung der personalen, sozialen und methodischen Kompetenzen gemäss Lehrplan 21 unterstützt.
- Kindergartenlehrpersonen wissen, welches die Schlüsselfähigkeiten emotionaler Kompetenz sind. Sie verkörpern diese selber, leben sie den Kindern vor und fördern sie spielerisch mit Bewegung im Kindergartenalltag.

- Kindergartenlehrpersonen kennen den Zusammenhang zwischen emotionalen und sozialen Kompetenzen. Sie und stärken diese Kompetenzen mit einfachen Mitteln im Kindergartenalltag.
- Kindergartenlehrpersonen wissen, wie die Selbstwirksamkeit bei Kindern gefördert und gestärkt werden kann. Sie unterstützen die Kinder dabei im Alltag, indem sie ihnen Raum für eigene bewegte Aktivitäten und Spielraum für Entdeckungen bieten.
- Kindergartenlehrpersonen wissen, wie das Selbstwertgefühl von Kindern durch das Beziehungsverhalten zu Erwachsenen und in spielerischen Angeboten mit Gleichaltrigen gestärkt werden kann. Sie leben dies vor und setzen bewegte Angebote im Alltag um.
- Kinder können ihre Gefühle wahrnehmen, verbal und nonverbal ausdrücken und regulieren. Im Alltag können sie kleinere Probleme wie z.B. Streitigkeiten mit Spielkameraden selbstständig auf verschiedene Arten lösen und gehen mit emotional-sozialen Herausforderungen kreativ um.
- Im Rahmen der Elternzusammenarbeit wird den Eltern vermittelt, welche pädagogische Haltung die Kindergartenlehrperson vertritt und in welcher Weise dies die psychische Gesundheit stärkt. Sie erhalten zudem praktische Beispiele wie bei den Kindern die emotional-sozialen Kompetenzen und das Selbstwertgefühl im Alltag und in der Freizeit gestärkt werden können.

## 2.3 Zielgruppen

### 2.3.1 Primäre Zielgruppe

- Kinder in (Purzelbaum-) Kindergärten

### 2.3.2 Sekundäre Zielgruppen

- (Purzelbaum-) Kindergartenlehrpersonen
- Eltern
- Schulleitungen, Schulteams
- Gemeinden bzw. Kantone

Mit dem Modul sollen hauptsächlich ausgezeichnete Purzelbaum-Kindergartenlehrpersonen angesprochen werden. Für weitere Interessierte, welche das Projekt Purzelbaum noch nicht absolviert haben, ist eine Teilnahme am Modul ebenfalls möglich.

## **2.4 Setting**

Das Modul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» wird im Setting Schule (Zyklus I/Kindergarten) umgesetzt und bearbeitet die Schnittstelle zum Setting Familie. Die Kindergartenlehrpersonen sind dabei Multiplikatoren/-innen und Schlüsselpersonen. Das Modul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» wird vorerst an Deutschschweizer Kindergärten durchgeführt. Schwerpunktmässig in Purzelbaum-Kindergärten, deren Lehrpersonen bereits das Projekt Purzelbaum durchgeführt und verankert haben (sogenannte Purzelbaum-Kindergärten).

## **2.5 Vorgehensweise, Inhalte und Schwerpunkte**

Das Modul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» dauert rund  $\frac{3}{4}$  Jahre und baut auf dem Wissen aus Purzelbaum Kindergarten auf. Die bereits angeschnittenen Themen wie z.B. Selbstwirksamkeit werden vertieft betrachtet und um weitere psychische Ressourcen wie sozial-emotionale Kompetenzen ergänzt. Dabei stehen ressourcenstärkende Angebote für alle Kinder und nicht die Früherkennung von psychischen Problemen im Zentrum. Nach Modulabschluss sind ressourcenstärkende Angebote zur psychischen Gesundheit möglichst in Zusammenhang mit Bewegung und Ernährung im Kindergartenalltag verankert. Am Modul können eine oder mehrere Kindergartenlehrpersonen einer Schule teilnehmen. Weitere Personen des Kindergarten Teams können für einzelne Veranstaltungen miteinbezogen werden. Die Schulleitung unterstützt die Teilnahme, indem sie die Anmeldung mitunterzeichnet.

Insgesamt finden 5 Veranstaltungen verteilt über die  $\frac{3}{4}$ -jährige Moduldauer statt. Es werden dabei folgende Inhalte umgesetzt:

### **2.5.1 Kick-Off**

Die Kick-Off-Veranstaltung dient neben dem gegenseitigen Kennenlernen ebenfalls dazu, den Teilnehmenden die Inhalte und Ziele von Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» näher zu bringen sowie organisatorische Belange und Fragen zu diskutieren. Es wird ein gemeinsames Verständnis von psychischer Gesundheit erarbeitet. Je nach Ausgangslage im Kanton kann die Kick-Off-Veranstaltung kombiniert mit der ersten Weiterbildungs- oder Input- und Austauschveranstaltung angeboten oder dem Modul vorgezogen werden. Im vorliegenden Konzept wird von der kombinierten Variante ausgegangen.

### **2.5.2 Weiterbildung**

Im Rahmen von Weiterbildungsveranstaltungen wird den Kindergartenlehrpersonen die Verbindung von Bewegung und Ernährung mit den Themen «sozial-emotionale Kompetenzen» und «Selbstregulation, Impulskontrolle, Perspektivenwechsel, Problemlösen - exekutive Funktionen» vermittelt. Sie erhalten dazu theoretische und vor allem auch zahlreiche praxisnahe

Anregungen. Sie erfahren wie damit die psychischen Ressourcen und die Lebenskompetenzen der Kinder gestärkt werden können und wie diese Ressourcen auf die Gesamtentwicklung der Kinder wirken.

Es finden zwei Weiterbildungsveranstaltungen (2 Halbtage) im Laufe der Umsetzung des Moduls statt. Im Anhang befinden sich die Kurzbeschreibungen der Weiterbildungen mit empfohlenen Kontaktpersonen.

### **2.5.3 Fachliche Input- und Austauschtreffen**

Die bisherigen Umsetzungen des Konzepts Purzelbaum zeigen die Wichtigkeit eines Erfahrungsaustauschs zwischen den Projektteilnehmenden auf. Die kindergartenübergreifenden Treffen unterstützen die individuelle Reflexion, Einstellungs- und Verhaltensänderung und ermöglichen den Kindergartenlehrpersonen sich auszutauschen. Sie erlauben ausserdem eine optimale Begleitung und Reflexion des Prozesses sowie eine Anpassung auf die individuellen Gegebenheiten.

Die fachlichen Input- und Austauschtreffen finden unter den teilnehmenden Kindergartenlehrpersonen, alternierend an den einzelnen Kindergartenstandorten statt. Die Treffen werden durch die kantonale Projektleitung geplant und durchgeführt. Neben dem Austausch unter den Kindergartenlehrpersonen und mit der Projektleitung enthalten die Treffen jeweils einen Inputteil. Im Inputteil werden die Weiterbildungsthemen reflektiert und ergänzende bzw. weiterführende Themen, die im Zusammenhang mit den psychischen Ressourcen (Wettstein, 2014) und den Lebenskompetenzen (World Health Organization, 1994) stehen, mit Anregungen und Hilfestellungen für die Umsetzung von Massnahmen in der Gruppe gemeinsam erarbeitet, vertieft und diskutiert.

Es finden insgesamt 3 fachliche Input- und Austauschtreffen (à je ca. 3 Stunden) zu folgenden Themen statt:

- Sozial-emotionale Kompetenzen (Basiskompetenzen sozialen Handelns), *Leitbild Purzelbaum Kindergarten «rundum stark», Elternzusammenarbeit (Chance, Risiken, Möglichkeiten)*
- Exekutive Funktionen (Selbstregulation, Impulskontrolle, Perspektivenwechsel, Problemlösen), *Interdisziplinäre Zusammenarbeit (wer unterstützt mich bei Problemen)*
- Selbstwirksamkeit und Selbstwert, *langfristige Verankerung, Projektabschluss*

### **2.5.4 Elternzusammenarbeit**

Die aktive Zusammenarbeit mit den Eltern ist wie auch in Purzelbaum Kindergarten «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten» für den langfristigen Erfolg des Moduls entscheidend. Die bestehende Elternzusammenarbeit zu den Themen Bewegung und Ernährung wird weitergeführt und mit dem Zusammenhang zur psychischen Gesundheit ergänzt. Die

Leistungen und Bemühungen der Eltern werden anerkannt und positiv verstärkt. Die Eltern werden über das Modul, dessen Ziele, Inhalte und Umsetzungsschritte sowie über die pädagogische Haltung der Kindergartenlehrperson informiert und erhalten praktische Beispiele zur Umsetzung im Familienalltag und in der Freizeit.

Die Zusammenarbeit mit den Eltern wird an den fachlichen Input- und Austauschtreffen gemeinsam diskutiert und erarbeitet.

### **2.5.5 Auszeichnung**

Bei erfolgreicher Modulteilnahme und Erreichung der Modulziele erhalten die Kindergartenlehrpersonen als Qualifikationsnachweis eine Modulteilnahmebestätigung sowie eine Auszeichnung mit zweijähriger Gültigkeitsdauer als Purzelbaum Kindergarten «rundum stark». Wird das Modul ohne vorherige Teilnahme an Purzelbaum Kindergarten besucht, erhalten die Teilnehmenden eine Modulteilnahmebestätigung, jedoch keine Purzelbaumauszeichnung.

### **2.5.6 Qualitätssicherung und langfristige Verankerung nach Modulabschluss**

Einerseits tragen die generelle Teilnahme am Modul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» zur langfristigen Verankerung von Bewegung, Ernährung und psychischer Gesundheit bei, weil die teilnehmenden Kindergartenlehrpersonen sich weiterhin aktiv mit den verschiedenen Themen auseinandersetzen. Andererseits unterstützen die moderierten Input- und Austauschtreffen die Verankerung der ressourcenstärkenden Angebote zur psychischen Gesundheit im Kindergartenalltag. Nach Abschluss des Moduls führen die Kindergartenlehrpersonen die erarbeiteten Inhalte selbstständig und ohne engmaschige Begleitung durch die Projektleitung weiter.

Zur Unterstützung der Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung bedarf es ebenso Massnahmen auf nationaler und kantonaler Ebene. Dazu hat Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> in Zusammenarbeit mit den kantonalen und kommunalen Fachstellen sowie der Begleitgruppe Empfehlungen verfasst und bietet Supportangebote bei der Planung und Umsetzung an (Konzeptvorlage Empfehlungen zur Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung von Purzelbaum KiTa, Purzelbaum Kindergarten bzw. «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen»(2014)). Für die kantonale Ebene werden darin Kernmassnahmen definiert, die im Sinne eines Mindestmasses als Empfehlung zur langfristigen Verankerung von Purzelbaum zu verstehen sind. Für das Modul «rundum stark» wird ebenso eine Orientierung an diesen Kernmassnahmen empfohlen (siehe auch Kapitel 4.2).

Von nationaler Ebene stehen den Modulteilnehmenden mit dem Newsletter, der Purzelbaum-Tagung, der Purzelbaum Workshopveranstaltung und der Praxisideensammlung zwischen den Treffen sowie nach Modulabschluss eine Vielzahl von praxisnahen Ideen und Informationen zur Verfügung, welche die Verankerung der Purzelbaumthemen ebenfalls unterstützen.

### 2.5.7 Materialien, Einbezug von empfohlenen Projekten/Angeboten

Im Modul kommen für die Begleitung der Kindergartenlehrpersonen von Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> erarbeitete und auf die Zielgruppe angepasste Unterlagen zu den verschiedenen Inhalten zum Einsatz. Darüber hinaus stehen den Kindergärten eine Vielzahl von durch Gesundheitsförderung Schweiz empfohlenen Projekten sowie weiteren bewährten Materialien und Lehrmittel im Bereich Ressourcenstärkung zur Verfügung. Die Teilnehmenden erhalten im Modul eine praxisorientierte Entscheidungsgrundlage für die Umsetzung dieser freiwilligen Angebote. Sie werden thematisch passend, gemäss den Bedürfnissen der Kindergartenlehrpersonen in den Weiterbildungen sowie den Input- und Austauschtreffen vorgestellt und diskutiert.

Die folgenden Tabellen zeigen Projekte, Lehrmittel und Materialien zu den Ressourcen psychischer Gesundheit in alphabetischer Reihenfolge.

#### Von Gesundheitsförderung Schweiz empfohlene Projekte für Kindergärten (Stand April 2018)

Kurzbeschreibung	Verbreitung	Kontakt
<p><b>Papperla PEP Körper und Gefühle im Dialog <a href="http://www.pepinfo.ch">www.pepinfo.ch</a></b></p> <p>Die Weiterbildung in vier Modulen zu je 3.5 h vermittelt Lehrpersonen (Kindergarten- und Unterstufenlehrpersonen) praxisnahe Instrumente und Materialien (Lieder, Spiele, Geschichten), wie sozial-emotionale Kompetenzen im Kindergarten- oder Schulalltag gefördert werden können. Mit spielerischen Angeboten und durch eine dialogische Haltung der Lehrpersonen werden Kinder darin unterstützt, ihre Gefühle wahrzunehmen und gut dosiert auszudrücken. Sie lernen emotionale Empfindungen im Körper zu lokalisieren und aufmerksam zu sein dafür, wie Gefühle sich verändern und ihr Verhalten beeinflussen. Dadurch werden wichtige verbale und nonverbale Ressourcen für die psychische Gesundheit vertieft: Selbst- und Emotionsregulation, Impulskontrolle, aktives Bewältigungsverhalten, emotionale Stabilität, sowie Beziehungsfähigkeit und Empathie.</p> <p>Die Module verteilen sich über acht Monate. Zwischen den Treffen experimentieren die Lehrpersonen mit den Inhalten der Weiterbildung in ihren Klassen. Die Selbstreflexion und der Austausch unter den Kolleg/-innen ist zentraler Teil der Weiterbildung.</p>	<p>D-CH</p> <p>Weiterbildungen seit 2008</p>	<p>Fachstelle PEP</p> <p>Thea Rytz, Projektleiterin PEP</p> <p><a href="mailto:thea.rytz@pepinfo.ch">thea.rytz@pepinfo.ch</a></p>

<p><b>PFADE <a href="http://www.gewaltpraevention-an-schulen.ch">www.gewaltpraevention-an-schulen.ch</a></b></p> <p>PFADE ist ein evidenzbasiertes schulisches Präventionsprogramm zur Reduktion von nach aussen und nach innen gerichtetem Problemverhalten, Gewalt und Mobbing. Gemäss einem bewährten Aufbau werden gezielt soziale, kognitive und sprachliche Kompetenzen gefördert. Arbeit an sieben Schwerpunktthemen: Regeln, Gesundes Selbstwertgefühl, Gefühle und Verhalten, Selbstkontrolle, Problemlösen, Freundschaften und Zusammenleben, Lern- und Organisationsstrategien.</p> <p>Die PFADE-Lektionen werden in den Klassen unterrichtet und die Konzepte zudem situativ im Alltag und für das Classroom-Management genutzt. Indem die Konzepte auf der Ebene der Schuleinheit eingesetzt und mit den vorhandenen Strukturen verbunden werden, wird ein gesundes Klassen- und Schulklima aufgebaut.</p> <p>Das Projektdesign umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausbildung der Lehrpersonen: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulung im Team: Start, 2 Tage, prozessorientierte Vertiefungsveranstaltung (Nachschulung bei Fluktuationen: 2 Tage)</li> <li>• 2 Coachingbesuche: Besuch der PFADE-Lektion und Coachinggespräch 1 Lkt.</li> </ul> </li> <li>- Langfristig: Weiterbildungen für Teams und individuell</li> <li>- Begleitung der Schulen: Aufbau Steuergruppe, Beratung durch zuständige PFADE-Fachperson, Kontakt mit der SL</li> </ul>	<p>Kantone: Zürich, Solothurn, Basel-Stadt, Thurgau, Aargau, Luzern, Obwalden, Nidwalden, St. Gallen, Schweizer Schulen (Rom, Barcelona)</p> <p>Weiterbildungen seit 2005</p>	<p>Rahel Jünger, Projektleitung PFADE <a href="mailto:rjuenger@ife.uzh.ch">rjuenger@ife.uzh.ch</a> Tel. 043 477 81 40</p>
<p><b>Purzelbaum AG/SO: Erfahrungsräume für Purzelbäume</b> <b><a href="http://www.fhnw.ch/ph/weiterbildung">www.fhnw.ch/ph/weiterbildung</a> → Projekte Gesundheitsbildung</b></p> <p>Kinder wollen die Welt entdecken und sich als eigenständige, wirkungsvolle Person erfahren. Dieser Entwicklungsmotor ist auch wichtig für die Gesundheit: Vielfältiges Tun bringt die Kinder in Bewegung und fördert ihre körperliche Entwicklung. Erfahrungen von Autonomie und Selbstwirksamkeit stärken ihre Persönlichkeit und unterstützen eine gesunde psychische Entwicklung.</p>	<p>Kanton Aargau und Kanton Solothurn</p>	<p>Institut Weiterbildung und Beratung der Pädagogischen Hochschule FHNW <a href="http://www.fhnw.ch/p-h/weiterbildung">www.fhnw.ch/p-h/weiterbildung</a></p>

<p>Die Teilnehmenden lernen ein einfaches Modell kennen, um die eigenen Erwartungen und die Voraussetzungen der Kinder aufeinander abzustimmen. Sie erhalten Anregungen und Hinweise, dazu gewinnen sie Mut und Lust, um mit ihrem Unterricht (Lernangeboten, Raumeinrichtung, Regeln etc.) zu experimentieren. Ziel ist es, dass die Kinder im Kindergarten kindgerechte und gesundheitsförderliche, gleichzeitig anregende und lernreiche Erfahrungen machen können.</p> <p>Parallel zu den Kursveranstaltungen setzen die Teilnehmenden die Anregungen in ihrem Arbeitsalltag um. Dabei profitieren sie auch von individueller Beratung, vom Erfahrungsaustausch mit Kolleginnen und Kollegen sowie von finanzieller Unterstützung für die Anschaffung von geeignetem Bewegungs-Material.</p>		<p>Dominique Högger  <a href="mailto:dominique.hoegger@fhnw.ch">dominique.hoegger@fhnw.ch</a>  Tel. 056 202 72 22</p>
<p><b>Spielzeugfreier Kindergarten</b></p> <p>Das Projekt Spielzeugfreier Kindergarten ist ein Projekt zur Stärkung der Lebenskompetenzen. Durch das Projekt werden die Ressourcen der Kinder gestärkt. Während der spielzeugfreien Zeit im Kindergarten spielen die Kinder intensiver miteinander und bewegen sich mehr. Sie machen Fortschritte im Sozialverhalten und in der sprachlichen Ausdrucksfähigkeit. Zudem lernen sie, mit herausfordernden Situationen umzugehen und erleben sich selbstwirksam. Ein vollgepackter Terminkalender widerspricht den kindlichen Bedürfnissen. Der Spielzeugfreie Kindergarten bietet Zeit und Raum für Fantasie und Kreativität.</p> <p>Das Projekt dauert 8-12 Wochen und umfasst:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 2 Treffen vor Projektbeginn mit den Kindergartenlehrpersonen</li> <li>- Elternabend mit Unterstützung der kantonalen Suchtpräventionsstellen</li> <li>- 2-3 Austauschtreffen während des Projekts</li> <li>- Fakultativer Elternabend zum Thema «Bedeutung des Freien Spiels»</li> <li>- Nach Projektende: Abschlusstreffen mit Evaluation</li> </ul>	<p>Deutschland und Schweiz</p>	<p>Kantonale Suchtpräventionsstellen in der Schweiz.</p> <p>(siehe Homepages der jeweiligen kantonalen Suchtpräventionsstellen, Stichwort: Spielzeugfreier Kindergarten)</p>

<p><b>Tina und Toni</b>© <a href="http://www.tinatonni.ch">www.tinatonni.ch</a></p> <p>Tina und Toni ist ein umfassendes Präventionsprogramm für Einrichtungen, die Kinder zwischen 4 und 6 Jahren betreuen (z.B. Tagesstrukturen wie Mittagstische, Kinderbetreuungsstätten, Freizeiteinrichtungen, Kindergärten etc.). Mit zwölf Geschichten und spielerischen Aktivitäten trägt das Programm dazu bei, die psychosozialen Kompetenzen der Kinder zu entwickeln. Das Programm bietet einen pädagogischen Rahmen. In diesem Rahmen werden Themen wie die Wahrnehmung und der Umgang mit Gefühlen, die Integration in eine Gruppe und das Akzeptieren von Unterschieden behandelt.</p> <p>Das Präventionsprogramm sollte über einen längeren Zeitraum stattfinden, mit wöchentlichen 30-minütigen «Lektionen».</p> <p>Inhalt:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hörspielgeschichten zu Erlebnissen des Känguru-Zwillingspaars</li> <li>- Anleitung für Gruppendiskussionen</li> <li>- Vorschläge für Aktivitäten sowie Illustrationen und Malvorlagen zu jeder Geschichte</li> <li>- Ein Spiel, welches eine Brücke zwischen den Eltern und der Betreuungseinrichtung baut</li> <li>- Niederschriften der Geschichten</li> <li>- Zwei Newsletter pro Jahr</li> <li>- Kleines Plakat und ein Flyer</li> </ul> <p>Alles ist auf <a href="http://www.tinatonni.ch">www.tinatonni.ch</a> kostenlos herunterzuladen (auf Deutsch, Französisch, Italienisch).</p>	<p>D-F-I Schweiz</p>	<p>Sucht Schweiz  <a href="http://www.suchtschweiz.ch">www.suchtschweiz.ch</a>  <a href="mailto:info@suchtschweiz.ch">info@suchtschweiz.ch</a>  Tel. 021 321 29 11</p>
<p><b>Kantonale Angebote im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme Bewegung und Ernährung sowie psychische Gesundheit</b></p>		

### **Empfehlenswerte Lehrmittel und Materialien (Stand August 2019, nicht abschliessend)**

<b>Amidou. Bildertheater mit Begleitmaterial (2002). Sucht Schweiz, Lausanne.</b>
<p>Bildtheater (Kamishibai) für Kinder von 4 bis 9 Jahren, bestehend aus 16 farbigen Bildern (Format 27.5 cm x 37 cm) mit deutsch-französischem Text. «Amidou» erlaubt Kindern zwischen 4 und 9 Jahren auf spielerische Art, sich besser kennenzulernen, ihre Kompetenzen wahrzunehmen und ihr Selbstwertgefühl zu stärken. Zu «Amidou» gehören ausserdem ein pädagogisches Begleitheft und Spielhefte für Kinder. Diese sind kostenlos und können separat bestellt, bzw. heruntergeladen werden: <a href="https://shop.addictionsuisse.ch/de/search?controller=search&amp;orderby=position&amp;orderway=desc&amp;search_query=Amidou&amp;submit_search=Suche">https://shop.addictionsuisse.ch/de/search?controller=search&amp;orderby=position&amp;orderway=desc&amp;search_query=Amidou&amp;submit_search=Suche</a></p>
<b>Bilderkarten Gefühle für Kindergarten und Grundschule (2016). Bücken-Schaal, M. Don Bosco.</b>
<p>Wer seine Gefühle kennt, lässt sich von Wut, Trauer, Angst nicht dauerhaft verunsichern. Die Gefühlskarten fördern Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung. Was auch immer Kindern widerfährt, es löst bestimmte Emotionen aus. Vor allem Gefühle wie Wut oder Traurigkeit verunsichern die Kinder. Die Bildkarten begleiten Kinder in ihrer emotionalen Entwicklung. Sie zeigen illustrierte Szenen aus dem Kinder- und Familienalltag. Über die dargestellten Situationen kommen sie ins Gespräch über verschiedene Emotionen und probieren Lösungen für den Umgang auch mit schwierigen Gefühlen aus.</p> <p>Im 24-seitigen Begleitheft: Umsetzungsideen und Hintergrundinfos zur emotionalen Entwicklung. Altersstufe: 4 bis 8 Jahre</p>
<b>Ein Dino zeigt Gefühle (1/2). Fühlen, Empfinden, Wahrnehmen. Bilderbuch mit didaktischem Begleitmaterial für die pädagogische Praxis (1996/2016). Löffel, H. &amp; Masnke, C. Mebes &amp; Noack Verlag.</b>
<p>Klare Zeichnungen vermitteln ein Grundspektrum von Emotionen – mit Tiefs und Hochs und Zwischentönen. Die Reise wird schliesslich abgerundet mit einem zufrieden lächelnden Dino. Im zweiten Buch wird die Welt der Gefühle mit 12 weiteren Bildern vervollständigt.</p> <p>Das Begleitmaterial enthält Anregungen und Ideen für den Familienalltag und pädagogische Fachkräfte, die mit Kindern leben (ab 4 Jahre). Das Kinderspiel «Ein Dino zeigt Gefühle, die Box» beinhaltet neben Memokärtchen ebenso ein Bilderlotto mit Legetafeln.</p>
<b>Fex – Förderung exekutiver Funktionen (2013). Walke, L. &amp; Evers, W. Wehrfritz.</b>
<p>Kinder, die sich selbst im Griff haben, können meist besser mit ihren Gefühlen umgehen und zeigen ein gutes Sozialverhalten. Man spricht dabei auch von der Fähigkeit zur Selbstregulation. In der Psychologie werden die geistigen Fähigkeiten, die der Selbstregulation zugrunde liegen, als «exekutive Funktionen» bezeichnet. Diese sind Grundlage dafür, das eigene Verhalten und Denken bewusst zu steuern. Dadurch beeinflussen sie stark die sozio-emotionale Entwicklung und bilden gleichzeitig die Basis für gelingendes Lernen. Exekutive Funktionen ermöglichen es uns, spontane Impulse zu hemmen, verschiedene Handlungsoptionen im Gedächtnis präsent zu halten und abzuwägen sowie flexibel auf unterschiedliche Situationen zu reagieren. Sie entwickeln sich in der Kindheit besonders rasant und können vor allem in dieser Zeit gut gefördert werden. Das Autorenteam des ZNL TransferZentrum für Neurowissenschaften und Lernen liefert mit diesem Buch theoretische Grundlagen aus der Wissenschaft sowie eine umfangreiche Sammlung «altbewährter» Kinderspiele, die sich für eine spielerische Förderung exekutiver Funktionen besonders gut eignen.</p>

**Gefühle machen stark – Geschichten von Mut, Selbstbewusstsein und Versöhnung. Bröger, A. Arena Verlag.**

Freunde helfen sich immer – das weiss Lena. Da hat der Störenfried Timo keine Chance. Auch Nick und Sina erleben in ihrem Alltag Angst und Mut, Wut, Streit und Versöhnung. Die kleinen Familiengeschichten zum Vorlesen zeigen Lösungswege auf und lassen Kinder nachempfinden, wie Gefühle stark und selbstbewusst machen.

**Handpuppenspiel. Pädagogisches Hilfsmittel für Erwachsene mit Spielideen für die Handpuppen (2008). Sucht Schweiz, Lausanne.**

Dieses pädagogische Hilfsmittel für Erwachsene erklärt in seinem Begleitheft, wie mit den Handpuppen gespielt werden kann und gibt Anregungen für Spielszenen zu wichtigen Themen der Kinder: zum Beispiel sich in eine Gruppe einzubringen, andere anzunehmen oder mit Ängsten, Traurigkeit und Trennung umzugehen. Das Heft enthält ausserdem Vorschläge zu Basteleien, Liedern und Geschichten rund um die gestrickten Handpuppen. Die Handpuppen selber sind vergriffen, aber im Spielzeughandel finden Sie passende Alternativen.

Das pädagogische Begleitheft enthält drei Strickmuster für Handpuppen und kann kostenlos heruntergeladen werden:

<https://shop.addictionsuisse.ch/de/selbst-und-sozialkompetenzen/397-handpuppenspiel.html>

**Mediotheken der kantonalen Suchtpräventionsstellen**

Diverse Mediotheken der kantonalen Suchtpräventionsstellen bieten gute Suchfunktionen, um Bücher, Medien, etc. rund um die Themen psychische Gesundheit und Sucht für den Kindergartenalltag zu finden.

z.B.

Akzent Prävention und Suchttherapie, Kanton Luzern: <http://www.akzent-luzern.ch/mediothek>

Suchtprävention Aargau: <http://suchtpraevention-aargau.ch/mediothek/>

**Oh Lila! Bildertheater mit Begleitmaterial (2007). Sucht Schweiz, Lausanne.**

«Oh Lila!» regt Kinder zwischen 6 und 8 Jahren dazu an, sich mit dem Thema «sich Hilfe holen» und «Unterstützung» auseinander zu setzen. Manchmal ist es unabdingbar, sich Hilfe zu holen, um sich aus belastenden Situationen zu befreien und sich wieder wohl zu fühlen. Genau dies tut das kleine Hasenmädchen Lila in diesem Bildertheater. Das komplette Set besteht aus 16 farbigen Bildern mit deutschem und französischem Text (Format 27,5 cm x 37 cm), 20 Spielheften für Kinder und einem pädagogischen Begleitheft und kann bestellt werden unter:

[https://shop.addictionsuisse.ch/de/search?controller=search&orderby=position&orderway=desc&search\\_query=Oh+Lila&submit\\_search=Suche](https://shop.addictionsuisse.ch/de/search?controller=search&orderby=position&orderway=desc&search_query=Oh+Lila&submit_search=Suche)

**Selbstkompetenz (-Förderung) in KiTa und Grundschule. Künne, T. & Sauerhering, M. Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe). Nifbe-Themenheft Nr. 4.**

Ausgehend von der Annahme, dass jedes Kind begabt ist und der Unterstützung bei seiner Begabtenentfaltung bedarf, wird in diesem Themenheft dargestellt, wie in Kitas und Grundschulen Lernumgebungen anregend gestaltet werden können, sodass sie die Selbstkompetenzentwicklung der Kinder unterstützen. Ein weiteres Augenmerk wird der Gestaltung der professionellen pädagogischen Beziehung gewidmet, da davon ausgegangen wird, dass nur pädagogisches Handeln, das sowohl auf kognitive als auch emotionale Prozesse zielt der Förderung von Selbstkompetenz dienlich ist. Darüber hinaus wird dargestellt, wie das Konstrukt in die wissenschaftliche Landschaft der

Psychologie und Pädagogik eingebettet ist. Es werden eine Arbeitsdefinition und sieben wichtige Bestandteile der Selbstkompetenz eingeführt. Abschliessend wird dargestellt welche (strukturellen Rahmenbedingungen) der Förderung von Selbstkompetenz entgegenstehen beziehungsweise welche unterstützend wirken.

Die nifbe-Themenhefte und weitere Fachbeiträge können hier heruntergeladen werden:

<https://www.nifbe.de/fachbeitraege/themenstruktur?view=category&id=70>

**Sozial-emotionale Entwicklung fördern – Wie Kinder in Gemeinschaft stark werden (2012). Pfeffer, S. Verlag Herder.**

Was sind emotionale und soziale Kompetenzen und warum ist ihre Förderung wichtig? Welche Unterstützung benötigen Kinder zwischen 2 und 6 von Erzieherinnen und Eltern, damit sie ihren Platz in der Gruppe finden und sich zu selbstbewussten und sozial kompetenten Persönlichkeiten entwickeln? Das Buch bietet konkrete Hilfen für den Umgang mit Konflikten und Bedürfnissen und zeigt, wie die Kinder altersgerecht und individuell gefördert werden können.

**Sozial-emotionale Kompetenzen. Fördermöglichkeiten durch Spiel und Bewegung. Bischoff, A.; Menke, R.; Madeira Firmino, N.; Sandhaus, M.; Ruploh, B. & Zimmer, R. Niedersächsisches Institut für frühkindliche Bildung und Entwicklung (nifbe). Nifbe-Themenheft Nr. 12.**

Das Themenheft liefert zunächst einen Überblick über die Bedeutung sozial-emotionaler Kompetenzen für die Entwicklung des Kindes. Anschliessend wird verdeutlicht, warum gerade das Medium Bewegung sich eignet, um Basiskompetenzen der sozial-emotionalen Entwicklung zu fördern. Modellhaft wird daran anknüpfend erläutert, welche inneren Schritte und Entscheidungen stattfinden von der ersten Wahrnehmung der Signale des Gegenübers bis zur eigenen Handlung als Reaktion auf diese Signale. Abschliessend werden Ansätze eines bewegungsorientierten Zugangs erläutert und Empfehlungen für die Praxis ausgesprochen.

Die nifbe-Themenhefte und weitere Fachbeiträge können hier heruntergeladen werden:

<https://www.nifbe.de/fachbeitraege/themenstruktur?view=category&id=70>

**Lubo aus dem All –Vorschulalter: Programm zur Förderung sozialer-emotionaler Kompetenzen. (2016). Hillenbrand, C., Hennemann, T., Schell, A. Reinhardt Verlag.**

„Lubo aus dem All!“ ist ein erprobtes und wissenschaftlich evaluiertes Programm zur Förderung sozial-emotionaler Kompetenzen im Vorschulalter. Es beruht auf dem aktuellen Stand der Resilienz- und Präventionsforschung. So schafft es gute Voraussetzungen für eine erfolgreiche Bewältigung des Schul-eintritts und hilft, langfristig kindliche Verhaltensprobleme zu vermeiden.

Die 34 Einheiten von „Lubo aus dem All!“ lassen sich über einen Zeitraum von drei bis vier Monaten in den Kindergartenalltag integrieren. Durch erlebnisorientierte Spiele und Methoden wird ressourcenorientiertes Lernen möglich.

**Nele und Noa im Regenwald - Berner Fördermaterial exekutive Funktionen - Manual und Spielbox. (2014). Roebers,CM., Röthlisberger, M., Neuenschwander, R., Cimeli, P. Reinhardt Ernst Verlag.**

Das Fördermaterial „Nele und Noa im Regenwald“ ist variabel einsetzbar. Es besteht aus 8 Spielen mit bunt illustrierten Spielkarten für Kinder zwischen 4 und 7 Jahren, die exekutive Funktionen und Achtsamkeit trainieren. Die Spiele sind in eine Rahmengeschichte eingebettet. Es kann

ein 6-wöchiges Förderprogramm mit täglichen Einheiten durchgeführt werden, die Spiele können aber auch solo gespielt werden. Das Manual bietet Hintergrundinformation sowie verständliche, detaillierte Anleitungen für insgesamt 15 Spielvarianten

**Diverse Bilderbücher**

**Kantonale Unterlagen im Rahmen der kantonalen Aktionsprogramme**

Für die Zusammenarbeit mit den Eltern steht eine Information zum Modul zur Verfügung. Ebenfalls werden kantonale Materialien, Angebote und Projekte einbezogen, die vom Kanton z.B. im Rahmen der Aktionsprogramme Ernährung und Bewegung sowie psychische Gesundheit bereitgestellt werden.

## 2.6 Meilensteine/Zeitplan

Der nachfolgende Zeitplan zeigt ein mögliches Vorgehen bei der Vorbereitung und Durchführung des Modules Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» sowie die Verantwortlichkeiten in den einzelnen Vorgehensschritten auf.

Vorbereitungsjahr		Verantwortlich
Juni/Juli	Vorbereitungen im Kanton (Situationsanalyse, Budgetplanung, Vernetzung, Einbettung, Konzept, Projektleitung...) Anmeldung Coaching für kantonale Projektleitende	Kanton
Dezember	Organisation Weiterbildungen, Flyer, Homepage, evtl. Planung Infoveranstaltung	Kanton
Jan./Feb.	Ausschreibung, evtl. Durchführung Infoveranstaltung	Kanton/Projektleitung
Feb.-Mai	Anmeldeprozess	Kanton/Projektleitung
Mai	Teilnahmebestätigungen	Kanton
Juni/Juli	Planung der Veranstaltungen gemäss Modulprogramm	Kanton/Projektleitung
Begleitend	Coachingtreffen bei Purzelbaum <sup>Schweiz</sup>	Projektleitung
Moduljahr		Verantwortlich
Oktober - November	Kick-Off-Veranstaltung kombiniert mit erster Weiterbildung	Kanton/Projektleitung
November – Mai	1 Weiterbildung, 3 Input- und Austauschtreffen verteilt über die Monate und in thematischer Abstimmung	Kanton/Projektleitung
Mai/Juni	Modulabschluss und Selbstevaluation	Kanton/Projektleitung
Begleitend	Coachingtreffen bei Purzelbaum <sup>Schweiz</sup>	Projektleitung

Hinweis zu den Voraussetzungen der Projektleitung:

Besonders eignen sich qualifizierte Fachpersonen (BSc, MSc, MAS) in angewandter Psychologie, Gesundheitswissenschaften, Pädagogik, Sport und/oder Bewegung, die bereits Erfahrung in Projektleitung, insbesondere im Projekt Purzelbaum, und in der

Erwachsenenbildung sowie Kenntnisse über das Setting Kindergarten haben. Das Coaching bindet sie entsprechend ihren Vorkenntnissen und Erfahrungen ein, leitet sie an und unterstützt sie inhaltlich und prozessbezogen. Für eine gute thematische Passung und Abholung der Teilnehmenden sowie für die Vermeidung von Doppelspurigkeiten ist die Weiterbegleitung durch eine bereits bekannte Projektleitung aus Purzelbaum Kindergarten empfohlen.

## 2.7 Budget

Das nachfolgende grobe Budget zeigt die geschätzten Kosten für die Vorbereitung und Durchführung des ¾-jährigen Moduls mit einer Projektgruppe (max. 16-20 Kindergartenlehrpersonen).

Leistungen Projektphase	Geschätzte Kosten in CHF
Coaching durch RADIX (3 Treffen) pro Projektleitung (1-2 Personen) während der ersten Projektdurchführung sowie Nutzungsrechte Logo und Materialien	2'500.--
Zwei halbtägige Weiterbildungen	2'000.--
Material Öffentlichkeitsarbeit (Flyer, Auszeichnung etc.)	500.--
Varia	500.--
<b>Geschätzte Gesamtkosten Modul</b>	<b>5'500.--</b>

Hinweise:

- Erfahrungsgemäss braucht es für die kantonsinterne oder-externe Projektleitung rund 5-8% Arbeitspensum während gut einem Jahr.
- Bei den weiteren Gruppen/Staffeln entfallen die Coaching-Kosten von CHF 2'500.--

Zu beachten, resp. zu klären sind die allfälligen Zusatzkosten für Vikariate (Kosten Gemeinde/Schule), falls die Weiterbildungen und die Input- und Austauschtreffen in die Unterrichtszeit fallen.

## 3 Organisation

### 3.1 Struktur

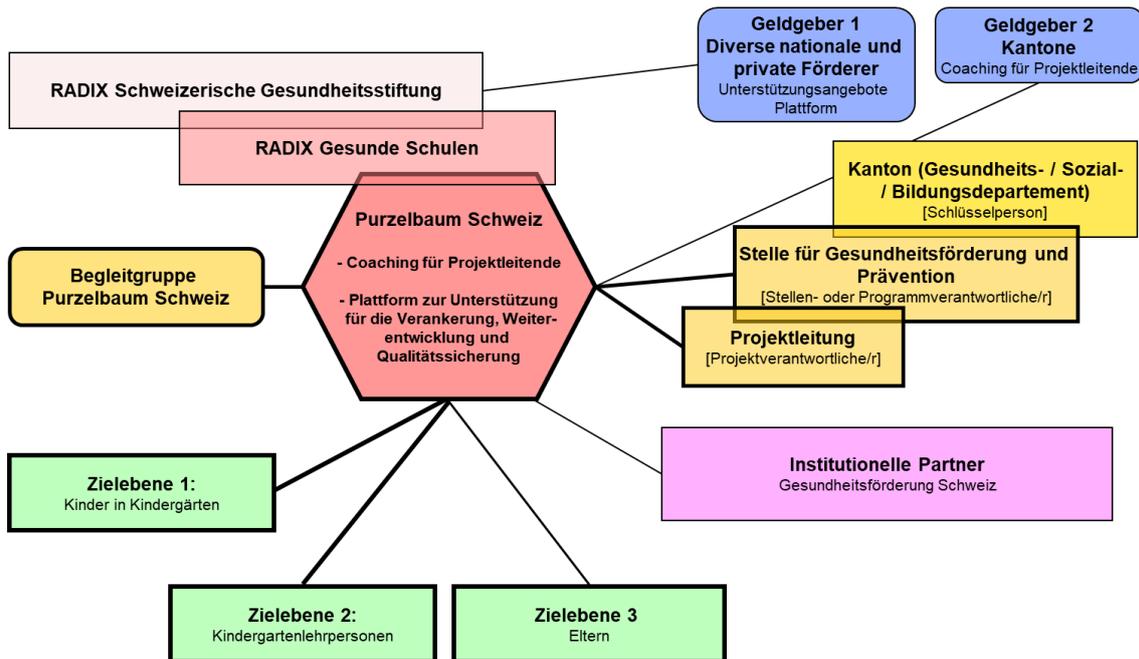


Abbildung 2: Strukturplan Purzelbaum Kindergarten «rundum stark»

#### 3.1.1 Beteiligte und ihre Funktionen

##### Trägerschaft

RADIX ist ein nationales Kompetenzzentrum für die Entwicklung und Umsetzung von Massnahmen der öffentlichen Gesundheit. Auftraggeber von RADIX sind Bund und Kantone sowie private Organisationen und Unternehmen. Die Dienstleistungen von RADIX fördern den Wissenstransfer, die Innovation, die Qualität und die Wirksamkeit. RADIX Gesunde Schulen unterstützt die Umsetzung des Konzepts Purzelbaum in Kitas, Spielgruppen, Kindergärten und Primarschulen sowie auch des Purzelbaummoduls «rundum stark».

Die Aufgabe der Trägerschaft ist es, Supportmassnahmen für die Multiplikation, Verankerung, Weiterentwicklung und Qualitätssicherung für die Projekte Purzelbaum Kindergarten, Purzelbaum KiTa, Purzelbaum Spielgruppe, «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» sowie für das Modul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» anzubieten. Sie ist Ansprechpartnerin für Geldgeber, nationale und kantonale Akteure sowie Projektanbietende.

##### Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>

Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> ist für die operative und strategische Leitung der Supportmassnahmen zur Multiplikation, Verankerung, Weiterentwicklung und Qualitätssicherung von Purzelbaum

Kindergarten, Purzelbaum KiTa, Purzelbaum Spielgruppe, «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» sowie vom vertiefenden Modul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» verantwortlich. Sie bildet die Schnittstelle zwischen den kantonalen Akteuren, Geldgebern sowie den integrierten und vernetzten Projekten.

### **Begleitgruppe Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>**

Die Begleitgruppe hat eine fachlich beratende Funktion für die Leitung von Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>, kann bei Bedarf beigezogen werden und unterstützt überdies die nationale Einbettung und Vernetzung. Die Begleitgruppe setzt sich aus Vertretungen aus projektumsetzenden Kantonen, Gesundheitsförderung Schweiz sowie den Bundesämtern für Gesundheit (BAG), Sport (BASPO) sowie Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen (BLV) zusammen (Stand 2018).

### **Kanton** (Fachstellen Gesundheits-, Sozial- und/oder Sport- und Bildungsdepartemente)

Die verantwortlichen Personen im Kanton bzw. die Fach-/Dienststellen- oder Programmleitenden tragen die strategische und operative Projektverantwortung im eigenen Kanton. Sie sind die Schnittstelle zwischen Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>, den Steuerungsgremien im Kanton und den Projektleitenden. Sie überwachen das Gesamtprojekt im Kanton zeitlich, inhaltlich und finanziell.

### **Projektleitung Modul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark»**

Die kantonale Projektleitung führt das Modul operativ. Sie ist verantwortlich für die Zielerreichung und –überprüfung und rapportiert an die Gesamtprojektleitung im Kanton (kantonale Fachstelle). Sie plant Termine, organisiert Materialien und ist die Ansprechperson für Purzelbaum<sup>Schweiz</sup>. Während ihrer ersten Projektdurchführung erhält sie das Fach- und Prozesswissen sowie die Unterlagen zum Modul im Coaching bei RADIX.

### **Geldgeber**

Nationale und private Förderer finanzieren die Plattformangebote zur Verankerung, Weiterentwicklung und Qualitätssicherung von Purzelbaum Kindergarten, Purzelbaum KiTa, Purzelbaum Spielgruppe, «Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen» sowie vom vertiefenden Modul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark».

2018 sind dies: Gesundheitsförderung Schweiz, das Bundesamt für Sport und die bfu - Beratungsstelle für Unfallverhütung.

Die Kantone finanzieren die Coachings ihrer Projektleitenden im Modulaufbau und die Nutzungsrechte von Logo und Materialien. Im Weiteren finanzieren sie den Arbeitsaufwand ihrer Projektleitenden für die Qualitätssicherung (Input- und Austauschtreffen), Weiterbildungen und je nach Möglichkeit auch Materialanschaffungen.

### 3.2 Train the Trainer

Die Umsetzung und Multiplikation des Moduls Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» erfolgt über das Train the Trainer-Prinzip:

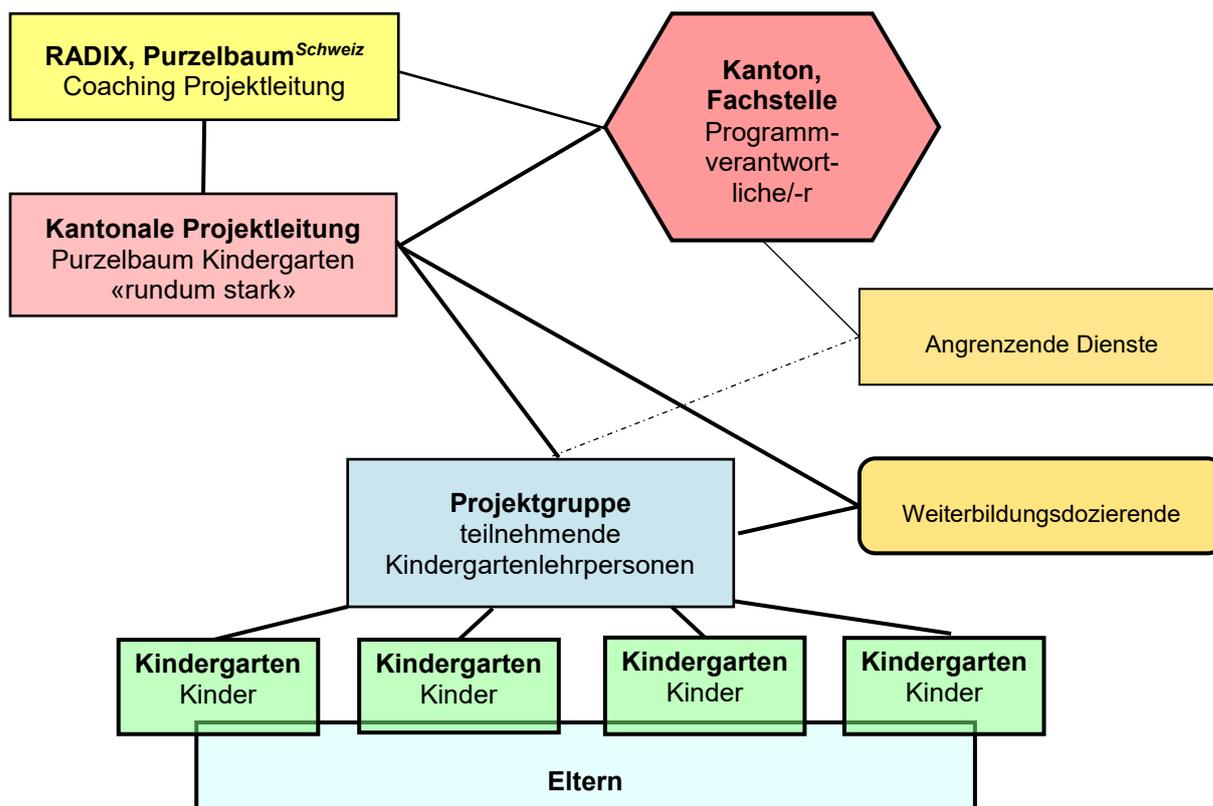


Abbildung 3: Strukturplan Train the Trainer für die Umsetzung von Purzelbaum Kindergarten «rundum stark»

Die Projektleitung Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» erhält das Fach- und Prozesswissen, Beratung, Unterlagen sowie die Nutzungsrechte für das Logo zu Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» während der ersten Moduldurchführung im Coaching bei RADIX.

Die Projektleitung leitet die Projektgruppe mit den Kindergartenlehrpersonen an.

Die Kindergartenlehrpersonen nehmen an den Modulveranstaltungen teil, setzen diese in eigenen Kindergartenalltag um. Sie ziehen die Eltern aktiv in das Modul mit ein.

### **3.3 Vernetzung**

Das Modul Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» und Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> sind eingebettet in RADIX Gesunde Schulen und mit nationalen wie auch kantonalen Akteuren in den Bereichen Gesundheit, Bildung, psychische Gesundheit sowie Bewegung und Sport eng vernetzt.

Die Vernetzung mit empfohlenen Projekten zur psychischen Gesundheit auf Kindergartenstufe besteht schon teilweise und wird im Rahmen der Umsetzung von Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» erweitert und vertieft.

## 4 Steuerung

### 4.1 Evaluation

Am Ende des Moduls führt die Projektleitung mit den Kindergartenlehrpersonen eine schriftliche Selbstevaluation anhand eines standardisierten Fragebogens durch. Dieser besteht aus folgenden Bereichen:

- Beobachtete Wirkungen auf Verhalten und Verhältnisse: Veränderung im Kindergartenalltag bezüglich ressourcenstärkenden Massnahmen; Veränderungen im Verhalten der Kindergartenlehrpersonen und der Kinder
- Verankerung und weitere Schritte: Verankerung von vielseitigen Angeboten zur Stärkung der Ressourcen psychischer Gesundheit im Kindergartenalltag, Planung von weiteren Massnahmen
- Modulorganisation: Bewertung der einzelnen Modulelemente, Zufriedenheit mit dem Modulverlauf und der Projektleitung, Anregungen

Dieser Fragebogen wird von allen am Modul teilnehmenden Kindergartenlehrpersonen ausgefüllt und an einem Input- und Austauschtreffen gemeinsam mit der Projektleitung besprochen. Somit sind die Überprüfung des Prozesses und die optimale Begleitung und Umsetzung gewährleistet. Am Ende des Moduls verfasst die Projektleitung einen Schlussbericht über den Modulverlauf.

### 4.2 Qualitätssicherung für die weitere Verbreitung und langfristige Verankerung nach Modulabschluss

#### 4.2.1 Ebene Kindergartenlehrperson/Schule

Die Kindergartenlehrpersonen erhalten bei erfolgreicher Modulteilnahme und Erreichung der Modulziele als Qualifikationsnachweis eine Modulteilnahmebestätigung sowie eine Auszeichnung mit zweijähriger Gültigkeitsdauer als Purzelbaum Kindergarten «rundum stark». Die Auszeichnung ist persönlich und an den Namen der teilnehmenden Kindergartenlehrperson gebunden. Sie erlaubt es, den Kindergarten als Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» zu führen. Wird das Modul ohne vorherige Teilnahme an Purzelbaum Kindergarten besucht, erhalten die Teilnehmenden eine Modulteilnahmebestätigung, jedoch keine Purzelbaum-Auszeichnung.

Damit die Qualität der Umsetzung sowie die Verankerung langfristig gesichert werden kann, sollen die Purzelbaum-Kindergartenlehrpersonen pro Jahr mindestens an einem Weiterbildungs- oder Austauschtreffen teilnehmen sowie die Elternzusammenarbeit zu den Themen Bewegung

und Ernährung sowie psychische Gesundheit weiterführen (siehe auch: Konzeptvorlage Empfehlungen zur Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung von Purzelbaum, 2014).

Es wird empfohlen, das Vernetzungstreffen für teilnehmende Purzelbaum Kindergärten «Mehr Bewegung und gesunde Ernährung im Kindergarten» sowie «rundum stark» gemeinsam anzubieten und alternierend die Themen «Bewegung & Ernährung» und «psychische Gesundheit» in den Fokus zu stellen.

#### 4.2.2 Ebene Kanton/Projektleitung

Die Nutzung des Logos und der Modulinhalte Purzelbaum Kindergarten «rundum stark» sind an die erfolgreiche Coaching-Teilnahme der Projektleitung gebunden. Im Coaching werden Modulinhalte und –methoden vermittelt und der Abschluss ist persönlich.

Gibt es in der Projektleitung einen personellen Wechsel, so muss die neue Projektleitung erneut am Coaching teilnehmen. Falls eine ausgebildete Projektleitung vor Ort die neue Person über die gesamte Modulzeit von rund  $\frac{3}{4}$  Jahren begleitet, ist eine individuelle Vereinbarung mit der Leitung von Purzelbaum<sup>Schweiz</sup> möglich.

Nach dem Coaching nimmt die Projektleitung einmal im Jahr an einem Input- und Erfahrungsaustauschtreffen der Projektleitenden teil. Sie ist Mitglied der «quint-essenz Community»-Fachgruppe und beteiligt sich aktiv an Newsletter und eventuell auch an Tagungen.

Das nachfolgende Muster-Budget zeigt die geschätzten Kosten für Kantone pro Jahr für die Qualitätssicherung und langfristige Verankerung nach Modulabschluss für eine Modulstaffel bzw. -gruppe auf. Die Leistungen basieren auf den Kernmassnahmen (RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, 2014), welche für die langfristige Verankerung der Purzelbaumkonzepte empfohlen werden.

Leistungen Qualitätssicherungen und langfristige Verankerung (pro Jahr)	Geschätzte Kosten in CHF
1 Vernetzungstreffen inkl. Fachinput	1'000.--
Informationsmaterialien für die Elternzusammenarbeit	300.--
Varia (z.B. Erneuerung Auszeichnungen)	200.--
<b>Gesamtkosten Qualitätssicherung und langfristige Verankerung (pro Jahr)</b>	<b>1'500.--</b>

Hinweis:

Es wird empfohlen, das Vernetzungstreffen für alle Teilnehmenden Purzelbaum Kindergarten anzubieten und die Schwerpunktthematik des Vernetzungstreffens alternierend zu wechseln (1. Jahr: Bewegung/Ernährung; 2. Jahr: psychische Gesundheit; 3. Jahr: Bewegung/Ernährung). Somit entstehen keine Mehrkosten im Rahmen des Modules Purzelbaum Kindergarten «rundum stark».

## 5 Anhänge

### 5.1 Empfehlungen für die Weiterbildungen

#### **1. Weiterbildung: Sozial-emotionale Kompetenzen (Emotionsregulation und soziales Handeln)**

Freude, Wut, Traurigkeit, Angst, Fröhlichkeit, Ärger, Mut, Ekel, Erstaunen und Zufriedenheit begleiten Kinder und Erwachsene täglich in unterschiedlicher Intensität. Gewöhnlich versucht man, unangenehme Gefühle möglichst zu vermeiden oder zu kontrollieren und angenehme zu verstärken. Kinder können lernen, ein gewisses Mass an unangenehmen Gefühlen zu tolerieren, ohne sich von ihnen emotional, mental oder körperlich entmutigen zu lassen. Dies stärkt sie emotional und sozial nachhaltiger als kurzfristige Vermeidungsstrategien und steigert darüber hinaus die Empfänglichkeit für positive Gefühle. Kinder erfahren so, dass sie Herausforderungen begegnen, Schwieriges verkraften und Erfreuliches geniessen können. Eine altersgerechte Unterstützung von Erwachsenen ermöglicht ihnen, unangenehmen Gefühlen nicht automatisch auszuweichen und dadurch neue Handlungsmöglichkeiten zu entdecken.

#### **Zeit und Ort:**

Zeit: Oktober / November

Ort: Optimalerweise in einem Kindergarten oder einem Raum mit Bewegungsfreiheit.

#### **Ziele:**

- Die Kindergartenlehrpersonen wissen, welches die Schlüsselfähigkeiten emotionaler Kompetenz sind. Sie verkörpern diese selber, leben sie den Kindern vor und fördern sie spielerisch mit Bewegung im Kindergartenalltag.
- Kindergartenlehrpersonen kennen den Zusammenhang zwischen emotionalen und sozialen Kompetenzen. Sie und stärken diese Kompetenzen mit einfachen Mitteln im Kindergartenalltag.
- Die Kindergartenlehrpersonen erhalten Beispiele wie das Selbstwertgefühl, die emotionale Stabilität und Resilienz von Kindern durch spielerische Angebote gestärkt werden können.

#### **Inhalte:**

Die Weiterbildung vermittelt praxisnahe Instrumente und Materialien (Lieder, Bewegungsspiele, Geschichten, Verse, gestalterische Inputs) wie sozial-emotionale Kompetenzen im Kindergartenalltag gefördert werden können. Mit spielerischen Angeboten und durch eine

dialogische Haltung der Lehrpersonen werden Kinder darin unterstützt, unterschiedliche Gefühle wahrzunehmen und gut dosiert auszudrücken. Sie lernen emotionale Empfindungen im Körper zu lokalisieren und aufmerksam zu sein dafür, wie sie sich verändern und ihr Verhalten beeinflussen. Dadurch werden wichtige verbale und non verbale Ressourcen für psychische Gesundheit vertieft: Selbst- und Emotionsregulation, Impulskontrolle, aktives Bewältigungsverhalten, Selbstwertgefühl, emotionale Stabilität, sowie Beziehungsfähigkeit und Empathie.

#### **Kursleitende/Kontaktpersonen**

Fachstelle PEP Thea Rytz, Projektleiterin PEP <a href="mailto:thea.rytz@pepinfo.ch">thea.rytz@pepinfo.ch</a>	
--	--

## **2. Weiterbildung: Exekutive Funktionen: Impulskontrolle, Aufmerksamkeitslenkung und Problemlösen**

Die exekutiven Funktionen ermöglichen es, Aufgaben unterschiedlicher Art erfolgreich auszuführen. Exekutive Funktionen werden benötigt, um zu organisieren und zu planen, eine Aufgabe zeitig anzufangen und dran zu bleiben, Impulse zu kontrollieren, Emotionen wie Frustration und Wut zu regulieren sowie kreativ zu denken und flexibel nach Lösungen zu suchen. Diese Fähigkeiten unterstützen Kinder darin, Herausforderungen beim Lernen und im Zusammenleben erfolgreich zu bewältigen.

Die Förderung exekutiver Funktionen knüpft an der Arbeit mit Gefühlen an. Unangenehme Gefühle sind wichtige Signale, jedoch müssen Kinder lernen, sich bei solchen Gefühlen zu regulieren und zu steuern. Der Aufbau exekutiver Funktionen erfolgt bis ins Erwachsenenalter, erhält im Kindergarten jedoch einen wichtigen Anstoss.

### **Zeit und Ort:**

Zeit: Januar / Februar, nach erstem Input- und Austauschtreffen

Ort: Optimalerweise in einem Kindergarten oder einem anderen Raum

### **Ziele:**

- Die Kindergartenlehrpersonen lernen das Konzept der exekutiven Funktionen kennen und wissen um deren wichtige Bedeutung für das Lernen, die psychische Gesundheit und das Zusammenleben.
- Die Kindergartenlehrpersonen wissen, wie die Selbstregulation/Impulskontrolle, das aktive und kriteriengeleitete Problemlösen und die Perspektivenübernahme im Kindergartenalltag praktisch und spielerisch bei den Kindern gefördert werden können.

### **Inhalte:**

Die Weiterbildung startet mit einem Überblick über die exekutiven Funktionen und deren Bedeutung für die Entwicklung von Kindern.

#### **1. Teil: Inhibition: Impulskontrolle und Aufmerksamkeitslenkung**

Im ersten praxisorientierten Teil der Weiterbildung werden Fördermöglichkeiten zu drei Aspekten der Inhibition vermittelt:

- Stoppen, anhalten oder einen Impuls unterdrücken können, bevor unüberlegt und impulsiv gehandelt wird;
- Sich beruhigen und balancieren, ausgleichen können;
- Sich konzentrieren und fokussieren können, d.h. Ablenkungen ausblenden, Wünsche/Bedürfnisse zurückstellen können.

Bewegung, Spielformen und die Handlungsorientierung spielen dabei eine wichtige Rolle.

## 2. Teil: Problemlösen: Zuerst denken, dann handeln

Durch einen gleichbleibenden, ritualisierten Ablauf erlangen Kinder die Fähigkeit, Probleme und Herausforderungen zu erkennen und sie lösungsorientiert und selbstbewusst anzugehen. Demgemäss befassen sich die Teilnehmenden in der Weiterbildung mit einem solchen Ablauf, der auf der Fähigkeit zur Impulskontrolle aufbaut und im Kindergartenalltag in verschiedensten Situationen genutzt werden kann. Die Kinder lernen dabei, dass es bei Problemen stets mehrere Möglichkeiten gibt, diese zu lösen und üben, kreativ zu denken. Sie erweitern so ihr Handlungsrepertoire und lernen, den Problemlöseprozess mitzugestalten.

Erfolgreiches Problemlösen beruht auf dem Einbezug von Kriterien, damit Verhalten gewählt werden, die in Ordnung sind. Zentral ist dabei die Perspektivenübernahme (ein Aspekt der kognitiven Flexibilität). In der Weiterbildung wird vermittelt, wie diese im Kindergartenalltag auf vielfältige Art und Weise gefördert werden kann.

### Kursleitende/Kontaktpersonen

Rahel Jünger, Projektleitung PFADE, <a href="mailto:rjuenger@ife.uzh.ch">rjuenger@ife.uzh.ch</a> Tel. 043 477 81 40	
---	--

Florence Itin, Projektmitarbeiterin PFADE, <a href="mailto:florence.itin@uzh.ch">florence.itin@uzh.ch</a>	
--	--

## 6 Literatur

- Bandura, A. (1977). Self-efficacy: Toward a unifying theory of behavioral change. *Psychological Review*, 84(2), 191--215.
- Bauer, J. (2008). *Lob der Schule : sieben Perspektiven für Schüler, Lehrer und Eltern* (2. Aufl. Aktualisierte Taschenbucherstaussg ed.). München: Heyne.
- Bischoff, A., Menke, R., Madeira Firmino, N., Sandhaus, M., Ruploh, B., & Zimmer, R. (2012). Sozial-emotionale Kompetenzen. *Fördermöglichkeiten durch Spiel und Bewegung. nifbe-Themenheft*(12).
- Blaser, M., & Amstad, F. T. (Eds.). (2016). *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Bonetti, B., Conrad, C., Costantini, D., Holdener, E., Jordan, M., Kunz Heim, D., . . . Zumbrunn, A. (2017). *Bedarfsanalyse von Massnahmen zur Förderung der Psychischen Gesundheit im Bildungsbereich (BPGB) - Synthesebericht*. Retrieved from Bern Liebefeld:
- Brunner, S. (2016). Psychische Gesundheit in der frühen Kindheit (Vorschulalter). In Blaser, M., & Amstad, F. T. (Eds.), *Psychische Gesundheit über die Lebensspanne. Grundlagenbericht*. Bern und Lausanne: Gesundheitsförderung Schweiz.
- Bühler, A., & Heppekausen, K. (2005). *Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland - Grundlagen und kommentierte Übersicht* (Vol. 6). Köln: BZgA.
- Bürli, C., Amstad, F., Duetz Schmucki, M., & Schibli, D. (2015). *Psychische Gesundheit in der Schweiz - Bestandesaufnahme und Handlungsfelder*. Retrieved from Bern:
- Caldwell, C. (1997). *Hol dir deinen Körper zurück*. Braunschweig: Aurum.
- de Greeff, J. W., Bosker, R. J., Oosterlaan, J., Visscher, C., & Hartman, E. Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: a meta-analysis. *Journal of Science and Medicine in Sport*. doi:10.1016/j.jsams.2017.09.595
- Deffner, C., Braunert, S., & Hille, K. (2016). Die Bedeutung der exekutiven Funktionen und ihre alltagsintegrierte Förderung im Kindergarten. Retrieved from <https://www.kindergartenpaedagogik.de/525.html> website:
- Diamond, A., & Lee, K. (2011). Interventions shown to Aid Executive Function Development in Children 4–12 Years Old. *Science (New York, N. Y.)*, 333(6045), 959-964. doi:10.1126/science.1204529
- Dick, A. (2003). *Psychotherapie und Glück : Quellen und Prozesse seelischer Gesundheit* (1. Aufl. ed.). Bern etc.: H. Huber.
- EDK. (2016). Lehrplan 21 - Grundlagen. Retrieved from [http://v-ef.lehrplan.ch/lehrplan\\_printout.php?e=1&fb\\_id=200](http://v-ef.lehrplan.ch/lehrplan_printout.php?e=1&fb_id=200)
- Flaschberger, E., Teutsch, F., Hofmann, F., & Felder-Puig, R. (2013). *Die Wirksamkeit von Massnahmen zur Förderung der psychischen Gesundheit von Kindern und Jugendlichen im Setting Schule. Zusammenfassung rezenter systematischer Reviews*. Retrieved from Wien:
- Franke, A. (2017). *Modelle von Gesundheit und Krankheit* (Nachdruck 2017, der 3., überarbeiteten Auflage 2012 ed.). Bern: Verlag Hans Huber.
- Harden, A., Rees, R., Shepherd, J., Brunton, G., Oliver, S., & Oakley, A. (2001). *Young people and mental health: a systematic review of research on barriers and facilitators*. Retrieved from London:
- Hüther, G. (2002). *Bedienungsanleitung für ein menschliches Gehirn* (3. Aufl ed.). Göttingen: Vandenhoeck & Ruprecht.

- Izard, C., Fine, S., Schultz, D., Mostow, A., Ackerman, B., & Youngstrom, E. (2001). Emotion Knowledge as a Predictor of Social Behavior and Academic Competence in Children at Risk. *Psychological Science*, 12(1), 18-23. doi:10.1111/1467-9280.00304
- Gesundheitswirkungen und Prävention: Verfahrensentwicklung zur Evaluation von Massnahmen der GKV nach Art. 20 SGB V - Wirkungen Schulischer Gesundheitsförderung: Eine Wirkungsabschätzung der Setting-Interventionen im Projekt "gesund leben lernen". (2007).
- Lanfranchi, A. (2002). *Schulerfolg von Migrationskindern : die Bedeutung familienergänzender Betreuung im Vorschulalter*. Opladen: Leske + Budrich.
- Morgan, A., Currie, C., Due, P., Gabhain, S. N., Rasmussen, M., Samdal, O., & Smith, R. (2008). Mental well-being in school-aged children in Europe: associations with social cohesion and socioeconomic circumstances. In W. R. O. f. Europe (Ed.), *Social cohesion for mental well-being among adolescents*. Coopenhagen: WHO.
- Müller, E. (2012). Ich kann das - Selbstwirksamkeit bei Kindern fördern. *kindergarten heute. Das Leitungsheft*(2), 6.
- Mütsch, M., Künzler, A., Schmid, H., Wettstein, F., & Weil, B. (20014). *Schweizer Manifest für Public Mental Health*. Retrieved from [https://public-health.ch/.../367/Schweizer\\_Manifest\\_fur\\_Public\\_Mental\\_Health.pdf](https://public-health.ch/.../367/Schweizer_Manifest_fur_Public_Mental_Health.pdf)
- Petermann, F. (2016). *Emotionale Kompetenz bei Kindern* (3., überarbeitete Auflage 2016 ed.). Göttingen: Hogrefe Verlag.
- Pfeffer, S. (2017). *Sozial-emotionale Entwicklung fördern: Wie Kinder in der Gemeinschaft stark werden*: Verlag Herder GmbH.
- RADIX Schweizerische Gesundheitsstiftung, P. (2014). *Konzeptvorlage mit Empfehlungen zur Qualitätssicherung und langfristigen Verankerung des Konzepts Purzelbaum Kindergarten, Purzelbaum KiTa und „Schule in Bewegung – Purzelbaum für Primarschulen“*. Retrieved from Luzern:
- Rhoades, B. L., Greenberg, M. T., & Domitrovich, C. E. (2009). The contribution of inhibitory control to preschoolers' social-emotional competence. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30(3), 310-320.
- Roos, S., & Petermann, U. (2005). Zur Wirksamkeit des „Trainings mit Jugendlichen“ im schulischen Kontext. *Zeitschrift für Klinische Psychologie, Psychiatrie und Psychotherapie*, 53(3), 262-282.
- Rytz, T., Uetz, R., & Grandjean, V. (2010). *Körper und Gefühle im Dialog : Materialien für den Unterricht mit Kindern von 4-8 Jahren* (1. Aufl. ed.). Bern: Schulverlag Plus AG.
- Saarni, C. (2002). Die Entwicklung von emotionaler Kompetenzen in Beziehungen. In M. Von Salisch (Ed.), *Emotionale Kompetenzen entwickeln. Grundlagen in Kindheit und Jugend* (pp. 3-30). Stuttgart: Kohlhammer.
- Schmitt, J., Rossa, K., Rüdiger, M., Reichert, J., Schirutschke, M., Frank, H., . . . Siegert, E. (2015). Determinanten der psychischen Gesundheit im Einschulungsalter - Ergebnisse einer populationsbezogenen Untersuchung in Dresden. *Kinder- und Jugendarzt*, 46(6), 312-325.
- Schubert, F.-C. (2012). Psychische Ressourcen - Zentrale Konstrukte in der Ressourcendiskussion. In A. Knecht & F.-C. Schubert (Eds.), *Ressourcen im Sozialstaat und in der Sozialen Arbeit : Zuteilung - Förderung - Aktivierung* (pp. 205-223). Stuttgart: W. Kohlhammer.
- Stamm, H., & Lamprecht, M. (2009). Ungleichheit und Gesundheit - Grundlegendokument zum Zusammenhang von sozialer Ungleichheit und Gesundheit. Retrieved 29.01.2018, from Gesundheitsförderung Schweiz

- Stamm, M. (2015). Blickpunkt Kindergarten - Der Übergang ins Schulsystem. *Dossier 15/3*, 3. Retrieved from <http://margritstamm.ch/dokumente/dossiers/242-blickpunkt-kindergarten/file.html>
- Trojan, A. (2001). *Nachhaltige Gesundheit und Entwicklung : Leitbilder, Politik und Praxis der Gestaltung gesundheitsförderlicher Umwelt- und Lebensbedingungen*. Frankfurt a.M: VAS Verlag für Akademische Schriften.
- van der Niet, A. G., Smith, J., Scherder, E. J. A., Oosterlaan, J., Hartman, E., & Visscher, C. Associations between daily physical activity and executive functioning in primary school-aged children. *Journal of Science and Medicine in Sport*, 18(6), 673-677. doi:10.1016/j.jsams.2014.09.006
- Walk, L. (2013). *Fex - Förderung exekutiver Funktionen : Wissenschaft, Praxis, Förderspiele*. Bad Rodach: Wehrfritz GmbH.
- Wettstein, F. (2014). *Eine gute psychische Gesundheit: Systematiken psychischer Ressourcen im Vergleich*. Paper presented at the Public Mental Health, Olten. <http://tinyurl.com/p242y69>
- Wichstrøm, L., Berg-Nielsen, T. S., Angold, A., Egger, H. L., Solheim, E., & Sveen, T. H. (2012). Prevalence of psychiatric disorders in preschoolers. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 53(6), 695-705. doi:10.1111/j.1469-7610.2011.02514.x
- Willutzki, U. (2003). Ressourcen: Einige Bemerkungen zur Begriffserklärung. In H. Schemmel (Ed.), *Ressourcen : ein Hand- und Lesebuch zur therapeutischen Arbeit*. Tübingen: Dgvt Verlag.
- Woolfolk, A. (2014). *Pädagogische Psychologie* (12., aktualisierte Aufl ed.). Hallbergmoos: Pearson.
- World Health Organization. (1948). Preamble to the Constitution of the WHO as Adopted by the International Health Conference, New York, 1946. *Geneva, WHO*.
- World Health Organization. (1994). Life skills education for children and adolescents in schools *Life skills education for children and adolescents in schools* (pp. 2pts. in 1v., 49 p-42pts. in 41v., 49 p).
- World Health Organization. (2003). Investing in mental health.
- Zimmer, R. (2009). *Handbuch der Sinneswahrnehmung : Grundlagen einer ganzheitlichen Bildung und Erziehung* (7. Ausg. der überarb. Neuausg., 18. Gesamtafl. ed.). Freiburg i.Br: Herder.
- Zimmer, R. (2014). *Handbuch Bewegungserziehung : Grundlagen für Ausbildung und pädagogische Praxis* (26. Gesamtauflage, 1. Ausgabe der überarbeiteten und erweiterten Neuausgabe ed.). Freiburg im Breisgau: Herder.
- Zinniker, M., & Kunz Heim, D. (2017). *Bedarfsanalyse von Massnahmen zur Förderung der Psychischen Gesundheit im Bildungsbereich (BPGb) - Bericht Teilprojekt 1. Prävalenzen, Prävention und bestehende Massnahmen zur Förderung der Psychischen Gesundheit in Schulen*. Retrieved from Bern Liebefeld: