

„Früh übt sich...“ Suchtvorbeugung im Kindesalter



Infobrief 2006
an alle Kindertageseinrichtungen im
Landkreis Esslingen

Koordination Suchtprophylaxe des Landkreises Esslingen

Christiane Heinze, Marktstr. 48
73230 Kirchheim unter Teck
Telefon: 07021- 970 4328
Fax: 07021- 970 4310

Mail: heinze@drogenberatung-kirchheim.de



Liebe ErzieherInnen in den Kindertageseinrichtungen,
liebe interessierte Eltern!

Wirksame Suchtvorbeugung setzt bereits im frühen Kindesalter an.

Im Landkreis Esslingen unterstützen wir von daher seit Jahren Kindertageseinrichtungen in allen Bemühungen, suchtvorbeugend zu arbeiten.

Dies bezieht sowohl die Arbeit mit den Eltern und Familien, aber auch konkrete Projekte mit den Kindern ein. „Spielzeugfreier Kindergarten“ sei hier nur als ein Stichwort genannt.

Sehr erfreut waren wir 2005 über die große Nachfrage nach der Fortbildung für ErzieherInnen zum Thema „Suchtvorbeugung im Kindesalter“.

An zwei Nachmittagen wurden Grundlagen zum Thema Sucht und Suchtvorbeugung vermittelt. Die Fortbildung wurde im April und September durchgeführt. Insgesamt nahmen 43 ErzieherInnen teil.

Im Jahr 2006 soll nun der Schwerpunkt beim Thema Prävention von Essstörungen in Kindergarten und Elternhaus liegen.

Im Fokus unserer Aufmerksamkeit sind Kinder mit auffälligem Essverhalten und Konsumgewohnheiten und zu geringer Bewegung.

Essgewohnheiten bilden sich früh aus. Neben der Familie bietet die Kindertageseinrichtung Orientierung und kann regulierend einwirken.

Wir haben im Landkreis Esslingen ein Paket für Sie geschnürt:

Fortbildungsangebote, ein Projekt für Kinder und kompetente Referentinnen für Elternabende gehen mit Ihnen in die Diskussion und geben Tipps und Ideen zum Umgang mit Ernährung und Bewegung im Elternhaus und in Ihrer Einrichtung.

Die im Infobrief 2005 angekündigte Fortbildung „Kleine Helden – Kinder in suchtblasteten Familien“ konnte bisher noch nicht durchgeführt werden und ist für Juni dieses Jahres konkret geplant.

Unser Basisangebot eines Elternabends zur Suchtvorbeugung im Kindesalter „Kinder stark machen“ kann jederzeit angefragt und durchgeführt werden.

Ergänzt und erweitert wird dieses Angebot durch die „Elternschule“ in Kooperation mit allen Psychologischen Beratungsstellen im Landkreis Esslingen. Es bietet sich an, das Thema Suchtvorbeugung einleitend mit einem ersten Elternabend voran zu stellen und vertiefend an aktuellen erzieherischen Themen Ihrer Einrichtung an weiteren Elternabenden durch die Psychologischen Beratungsstellen zu diskutieren.

Ein breites Themenspektrum der ReferentInnen steht Ihnen zur Verfügung.

Dieser Infobrief mit aktuellen Themen und Angeboten zur Suchtvorbeugung im Kindesalter soll Ihnen und Ihren Einrichtungen Lust machen, Ideen und Unterstützung anbieten.

Gerne nehmen wir auch Ihre Erfahrungen und Informationen mit auf. Gerade Praxiserfahrungen sind nützlich und stärken die fachliche Auseinandersetzung. Viel Spaß beim Schmökern und vielleicht ist ja auch das eine oder andere Angebot für Sie dabei.

Bei Rückfragen, Anregungen und Rückmeldungen können Sie sich jederzeit an uns wenden.

Koordination Suchtprophylaxe des Landkreises Esslingen
Christiane Heinze

A. Elternabende zur Suchtvorbeugung im Kindergarten

Basics: „Kinder stark machen –
Suchtvorbeugung im Kindesalter“

1. Suchtentwicklung: Genuss - Gewohnheit - Missbrauch - Abhängigkeit
 2. Suchtvorbeugung heute: Was können Eltern konkret vorbeugend tun?
- Angeregt werden soll auch die eigene Auseinandersetzung mit Suchtmitteln... Eltern sind hier Vorbild für ihre Kinder. Kinder orientieren sich an den Konsummustern und Alltagsritualen der Erwachsenen.
Ein Elternabend dauert ca. 1,5 Stunden und ist kostenfrei. (In aller Regel stellen wir ein Spendenkässle für konkrete Aktionen der Suchtvorbeugung auf.)
Volunteers, die pädagogisch vorerfahren und ausgebildet sind, führen diese Elternabende zu zweit durch.

Die Vermittlung der Elternabende organisiert die Koordination Suchtprophylaxe.
Koordination Suchtprophylaxe des Landkreises Esslingen
Christiane Heinze
Marktstr. 48
73230 Kirchheim unter Teck
Telefon: 07021- 970 4328
Fax: 07021- 970 4310
Mail: heinze@drogenberatung-kirchheim.de

B. Elternschule

In Kooperation mit den Psychologischen Beratungsstellen im Landkreis Esslingen bieten wir ergänzend eine ganze Reihe von Themen für Elternabende an, die das Thema Suchtvorbeugung in einzelnen Aspekten vertiefen. Die Inhalte der Abende können konkret mit der jeweiligen Beratungsstelle abgesprochen und variiert werden. Alle Psychologischen Beratungsstellen arbeiten regional und sollten auch regional angefragt werden.

Esslingen

Für den Bereich Esslingen werden von den beiden Beratungsstellen folgende Themen angeboten:

- Unser Kind hat Angst. Wie Eltern ihr Kind bei einem starken Gefühl begleiten können.
- Kuscheln, Schmusen, Doktorspiele – Kindliche Sexualität im Vorschulalter
- Freiheit und Grenzen – was brauchen unsere Kinder?
- Die Grundlagen schaffen – sieben Grundbedürfnisse von Vorschulkindern
- Kindliche Reaktionen auf Trennung und Scheidung – was können Eltern tun?

Kontakt: Psychologische Beratungsstelle für Familie und Jugend
Uhlandstraße 1
73734 Esslingen-Pliensauvorstadt
Tel.: 0711/3902-2671
Fax: 0711/3902-1062
E-Mail: PsychoES@Landkreis-Esslingen.de

Themen:

- Ja-Sagen ist nicht schwer, Nein dagegen sehr
- Grenzen-Setzen in der Erziehung
- Kinder stark machen – Kinder schützen
- Wenn es Ärger gibt - Konflikte in der Familie lösen
- Vom Sinn des kindlichen Spiels
- Geschwisterfreud – Geschwisterstreit
- Geschwisterrivalität in der Familie
- Wenn Kinder es schwer haben
- Wenn Kinder auffallen und Hilfe brauchen
- Wohin mit meinem Zorn - Wut und Aggression bei Kindern
- Eigen-sinnige Kinder – ohn-mächtige Eltern
- Wie viel Erziehung oder Beziehung brauchen wir?

Kontakt: Psychologische Beratungsstelle für Eltern-, Jugend-, Ehe- und Lebensberatung
des Evang. Kirchenbezirks Esslingen

Berliner Str. 17

73728 Esslingen

Teil.: 0711 - 35 95 51

E-mail: Psych.Beratungsstelle.Esslingen@ekk-wue.de

Nürtingen

Für den Bereich Nürtingen werden von den beiden Beratungsstellen folgende Themen angeboten:

- Grenzen setzen
- Geschwisterrivalität
- Väter - Zur Rolle des Vaters in der Erziehung
- Kinder setzen Zeichen – Malen
- KESS erziehen

Kontakt: Psychologische Beratungsstelle für Eltern, Kinder und Jugendliche des
Caritasverbandes der Diözese Rottenburg-Stuttgart e.V.

Werastr. 20, 72622 Nürtingen

Tel.: 07022 - 215 80

Fax : 07022 - 215 829

E-Mail: psychol-beratung-nt@caritas-flis-neckar-alb.de

Themen:

- „Ich hab's Dir schon hundertmal gesagt....!“
- Umgang mit schwierigen Erziehungssituationen
- Spielen – Schule der Sinne
- „Zappelphilipp und Hans-Guck-in-die-Luft“
- Aufmerksamkeitsstörungen / Hyperaktivität
- Kinder und eigene Nerven stärken durch gute Kommunikation
- Geschwisterstreit
- Kindliche Reaktionen auf Trennung und Scheidung – was können Eltern tun?

Kontakt: Psychologische Beratungsstelle für Familie und Jugend
Europastraße 40, 72622 Nürtingen

Tel.: 0711 / 3902-2828

Fax: 0711 / 3902-1072

e-mail: PsychoNt@landkreis-esslingen.de

Kirchheim

Für den Bereich Kirchheim werden von der Beratungsstelle folgende Themen angeboten:

- Veränderte Familienstrukturen – andere Kinder?
- Freiheit und Grenzen in der Erziehung
- Kinder und Medien – Chancen und Gefahren
- Trennung, Scheidung – und die Kinder?

Kontakt: Psychologische Beratungsstelle für Erziehungs- Familien- und Lebensfragen der Paulinenpflege

Bodelschwinghweg 30

73230 Kirchheim/Teck

Tel.: 07021- 500 860

Fax: 07021- 500 865

E-Mail: info@beratungsstelle-kirchheim.de

Fildern

Für den Bereich Filderstadt werden von der Beratungsstelle folgende Themen angeboten:

- Grenzen setzen – Hilfen für den Umgang mit dem fordernden Kind
- Eltern bleiben Eltern – Was ist hilfreich für Kinder, wenn Eltern sich trennen?
- Die Rolle des Vaters in der Entwicklung des Kindes
- Wie gehen wir als Eltern mit Aggression und Gewalt um?
- Der Einfluss von Medien auf Kinder und Jugendliche
- Stieffamilien – Rollen, Aufgaben und Chancen

Kontakt: Psychologische Beratungsstelle für Eltern-, Jugend-, Ehe- und Lebensberatung des Evang. Kirchenbezirks Bernhausen

Eisenbahnstr. 3

70794 Filderstadt 1

Tel.: 0711 - 702096

Fax: 0711 - 706570

C. Fortbildungsangebot für ErzieherInnen

„Kleine Helden - Kinder aus suchtblasteten Familien“

Viele ErzieherInnen berichten von Kindern, in deren Familie sie Suchtprobleme vermuten bzw. diese gewiss bestehen. Sie erleben die Auswirkungen auf die Kinder und wünschen sich Unterstützung für ihr konkretes Handeln.

Kinder übernehmen bestimmte Rollen, Familien entwickeln eigene Strukturen und der pädagogische Alltag im Kindergarten ist gefordert, Halt und Unterstützung für diese Kinder zu geben.

Bei 2,5 Millionen alkoholabhängigen Menschen in Deutschland und weiteren 4 Millionen Menschen mit einem missbräuchlichen Alkoholkonsum sind eine Vielzahl von Kindern, die mit einer Alkoholproblematik in ihrer Familie leben, in unseren Kindertageseinrichtungen zu finden.

Im Landkreis wurden Angebote für diese Zielgruppe entwickelt - auch weil Kinder aus suchtbelasteten Familien eine der größten Risikogruppen sind, was die Entwicklung einer eigenen Suchtproblematik betrifft.

Termin: Donnerstag, der 29.06.2006, 14.00 - 18.00 Uhr
Ort: Landratsamt Esslingen, Uhlandstr. 1
Teilnehmerzahl: 20
Zielgruppe: ErzieherInnen in den Kindertageseinrichtungen im Landkreis Esslingen

Diese Fortbildung ist kostenfrei.

Eine Anmeldung ist erforderlich – bitte beiliegenden Anmeldebogen benutzen.



Schwerpunktthema 2006



Prävention von Ess-Störungen in Kindergarten und Elternhaus

Nach neueren Schätzungen sind bis zu 20 % der Kinder und Jugendlichen übergewichtig, dies zeigt sich bereits deutlich auch schon im Kindergartenalter. Gerade in diesem Alter werden Weichen gestellt für die spätere Körper- und Persönlichkeitsentwicklung und besonders auch für den Umgang mit Essen und Ernährung.

Die Erfahrungen zeigen, dass es sich bei manchen Kindern nicht um eine harmlose Auffälligkeit handelt, die sich mit fortschreitendem Alter allein auswächst. Bei Übergewicht und Adipositas (krankhaftes Übergewicht) geht es nicht nur um ein Schönheitsproblem, ein Gesundheitsrisiko oder Problem des Essverhaltens. Gravierender wirken sich manchmal die emotionalen und sozialen Folgen für die Kinder aus. Kinder erleben, aufgrund ihres Übergewichts gehänselt und ausgeschlossen zu sein. Oftmals versuchen sie, Alleinsein, Langeweile und Mangel an Zuwendung mit Naschen und Essen zu kompensieren. Bewegungsmangel ist nicht nur ein (mit-)verursachender, sondern vor allem auch aufrechterhaltender Faktor eines bereits bestehenden Übergewichts.

Das Kooperationstreffen Ess-Störungen (aus Psychologischen Beratungsstellen, Beratungsstellen gegen sexuelle Gewalt, Suchtberatung, Jugend- und Drogenberatung, Pro Familia, Arbeitskreis Leben, Klinken, Ärzte, Ernährungsberaterinnen, Therapeutinnen, u.a.) hat Angebote zur Prävention von Ess-Störungen im frühen Kindesalter zusammengestellt, die den Kindertageseinrichtungen im Landkreis empfohlen werden:

- Theaterpädagogisches Projekt für Kinder
- Elternabende
- Fortbildung für Erzieherinnen

1. Theaterpädagogisches Projekt für Kinder

Theaterprojekt im Kindergarten »Mit allen Sinnen leben«

zur Prävention von Ess-Störungen

Angebot:

Das Projekt soll modellhaft in einem Kindergarten / einer Kindertageseinrichtung im Landkreis durchgeführt werden.

Es wird eine Kindertageseinrichtung gesucht, die das Projekt im Juni / Juli oder Herbst 2006 durchführen will (Kostenbeteiligung der Einrichtung: 100,- €).

Zielgruppe:

Vorschulkinder (Alter: 5 - 6 Jahre), max. 12 Kinder

Wichtig ist, dass mindestens eine Erzieherin bei dem Projekt mitspielt oder das Projekt zuschauend begleitet.

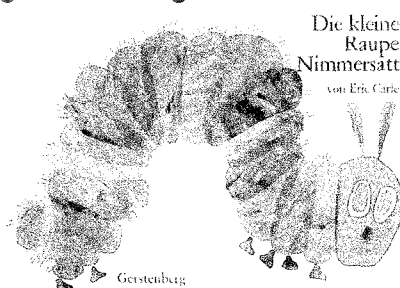
Zeitrahmen:

Das Theaterprojekt findet im Kindergarten / in der Kindertageseinrichtung an sechs Vormittagen mit je 1,5 Stunden in einem Zeitraum von 3 - 4 Wochen statt, mit einer abschließenden Präsentation für die Eltern der beteiligten Kinder und bei Interesse ergänzt durch einen Elternabend zum Thema Suchtvorbeugung.

Geplant:

Juni / Juli 2006 oder Herbst 2006

Projektleitung: Regina Peter, Theaterpädagogin in Esslingen



Zielsetzung - Methodik:

Ausgehend von der (Bilder-)Geschichte „Die Raupe Nimmersatt“, die die Kinder erspielen und erzählen, werden eigene Geschichten aus dem Alltag der Kinder entwickelt und mit einbezogen. Diese durch Improvisation entwickelten Szenen unterscheiden sich dadurch vom üblichen freien Rollenspiel („Vater-Mutter-Kind“), dass sie den anderen Kindern präsentiert werden. Dadurch erfahren die Kinder Ausdrucksmöglichkeiten, die ihnen neu sind.

Die „Raupe Nimmersatt“ begleitet die Kinder bei der Essenssuche, beim Sattwerden und wie sie neu ihre eigenen Sinne und Bedürfnisse entdecken und erkennen. In diesem Theaterworkshop können die Kinder unterschiedliche Verhaltensweisen in Rollenspielen und selbst entwickelten Szenen ausprobieren. Interaktionsspiele sensibilisieren die Sinne, die Selbst- und Fremdwahrnehmung, fördern die Phantasie und Sprache und stärken das Selbstvertrauen.

Diese Form des Spielens verlangt von jedem einzelnen Kind eine Portion Mut, Konzentrationsfähigkeit und das solidarische Zusammenspiel in der Gruppe. Da das Theaterspiel sowohl den körperlichen wie sprachlichen Ausdruck verlangt, ist es für die Anleitung wichtig, dass die Kinder die deutsche Sprache verstehen.

Am Anfang stehen Wahrnehmungs- und Sensibilisierungs-Übungen, Atem-, Stimm- und Körper-Übungen, Rhythmusspiele, Phantasiereisen und Gruppenspiele, die die Grundbedingungen zur freien Improvisation schaffen.

Für die Präsentation werden nun Situation und Rolle festgelegt; die Szenen werden nicht einstudiert, da eine exakte Wiederholbarkeit bei dieser Altersstufe nur bedingt möglich ist. Die Theaterpädagogin führt durch die Präsentation, indem sie die Geschichte erzählt und die Spielszenen in einen Rahmen einbettet. Die Eltern haben die Möglichkeit, Einblick in das Projekt zu bekommen.

Im Vorgespräch wird das Projekt den Wünschen und Bedürfnissen der Erzieherinnen für die jeweilige Einrichtung angepasst.

Kostenrahmen:

Die Gesamtkosten des Projektes betragen 570,- €, die Kostenbeteiligung des Kigas 100,- € in der Modellphase (die restlichen Kosten für das Modellprojekt werden über das Landratsamt Esslingen getragen, später evtl. über Sponsoren, Fördervereine oder Elternbeiträge).

Das Projekt wurde bereits bei den Hoppelhasen e.V in Esslingen-Zollberg und in Stuttgart durchgeführt und kann bei Interesse in den Kindertageseinrichtungen im Landkreis angeboten werden.

Im Herbst ist eine Fortbildung für Erzieherinnen geplant, bei der Inhalte und Methoden des Projektes für die eigene Umsetzung vermittelt werden sollen.

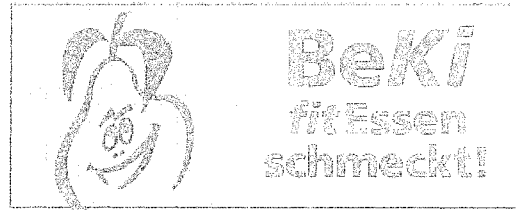
Ansprechpartnerin / Anmeldung:

Christiane Heinze, Koordination Suchtprophylaxe, Tel. 07021 / 970 430,
E-Mail:Christiane.Heinze@drogenberatung-kirchheim.de

2. Elternabende

2.1. BeKi - Bewusste Kinderernährung

Eine Landesinitiative des Ministeriums für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg



BeKi - die Kurzform für Bewusste Kinderernährung - ist eine Landesinitiative, die vor 25 Jahren vom Ministerium für Ernährung und Ländlichen Raum Baden-Württemberg gegründet wurde. Unter dem Motto „Fit essen schmeckt“ hat sich BeKi den neuen Umgang mit Essen und Trinken, mit Lebensmitteln und dem eigenen Körper als Zukunftsaufgabe gesetzt. Denn mittlerweile sind jedes 5. Kind und jeder 3. Jugendliche in Deutschland zu dick, so dass ernährungsbedingte Probleme schon im Kindesalter auf dem Vormarsch sind.

Mit der Landesinitiative BeKi werden in Tageseinrichtungen für Kinder, Schulen und Erwachsenenbildungseinrichtungen durch die BeKi-Fachfrauen Veranstaltungen angeboten, die Kindern helfen sollen...

... die Vielfalt der Lebensmittel kennen und schätzen zu lernen

... gesundheitsbewusst zu essen und zu trinken

... selbstständiger zu werden und z.B. die Körpersignale von Hunger und Sättigung zu beachten.

Außerdem sollen Eltern und weitere Erziehungsbeauftragte durch BeKi solides Ernährungswissen und Ernährungserziehungskompetenz erlernen.

BeKi wendet sich deswegen an:

- Eltern mit Kindern zwischen einem halben Jahr und 12 Jahren
- Erzieher/innen, Lehrer/innen
- Hauswirtschaftliches Personal in Kindertagesstätten
- Schüler/innen bis Klasse 6

BeKi und seine Grundsätze

BeKi ist ein Programm, das rundum Spaß machen soll und Kindern auf spielerische Weise eine ausgewogene Ernährung näher bringt. Die Informationen, die BeKi liefert sind seriös, wissenschaftlich abgesichert und beruhen auf ganzheitlichen wissenschaftlichen Erkenntnissen. Außerdem sind sie neutral: Firmen- oder Produktwerbung sind nicht zulässig.

Sie wünschen eine Veranstaltung zum Thema Ernährung mit einer BeKi-Fachfrau für Kinderernährung?

1. Nehmen Sie Kontakt auf mit einer BeKi-Fachfrau für Kinderernährung (Liste) oder mit der BeKi-Koordinatorin beim Landratsamt (für Esslingen, Frau Barbara Golinski, 0711 / 3902-1483) und sprechen Sie mit ihr über Ihren Veranstaltungswunsch.
2. Diese Kontaktperson wird Ihnen dabei helfen, eine BeKi-Fachfrau zu finden, mit der Sie Ihre Veranstaltung planen und durchführen können.
3. Alles Weitere (Inhalte der Veranstaltung, Zeiten) besprechen Sie mit dieser BeKi-Fachfrau.
4. Für die Veranstaltungen fallen keine Honorarkosten an!

Fachfrauen für Kinderernährung im Landkreis Esslingen

K K	KG	Beichter Iris	73730 Esslingen Staufeneckstr. 24	Tel.: 0711/367428
K K	KG	Graf Susanne	73257 Köngen Christian-Mali-Str. 14	Tel.: 07024/86495
K K	KG	Hägele-Fink Heidi	73230 Kirchheim Hülenbergstr. 20	Tel.: 07021/82443
K K	KG	Killgus Uta Maria	70794 Filderstadt-Plattenhardt Holzwiesenstr. 6	Tel.: 0711/7070402
	KG	Kreußler Susanne	73773 Aichwald-Schanbach Rilkeweg 5	Tel.: 0711/364859
K K	KG	Mitschker-Heinkel Barbara	70794 Filderstadt-Sielmingen Auerbachstr. 11	Tel.: 07158/3784
	KG	Nick Gerhild	70771 Leinfelden-Echterdingen Pappelweg 5	Tel.: 0711/751770
K K	KG	Waizenegger Ruth	72622 Nürtingen-Zizishausen Im Vorderen Feld 23	Tel.: 07022/65703

KK: Kleinkind KG: Kindergarten



2.2 „Essen und Trinken – ja, das ist wichtig, doch wie sich ernähren, wie mach' ich es richtig ?“

Die beste Prävention ist, das Gute tun.

Die zweitbeste Prävention ist, das Schlechte vermeiden.

Und die drittbeste Prävention ist, bestehende Probleme eindämmen.

Wir wollen uns mit Ihnen einen Abend lang mit der besten Prävention beschäftigen. Aber woher weiß ich, was wirklich gut für mein Kind (und für mich) ist ? Das Angebot an Lebensmitteln und Getränken ist riesig. Um diese Frage zu beantworten, werden wir uns verschiedene andere Fragen stellen:

- Warum essen wir ?
- Was passiert im Körper mit unserem Essen ?
- Was brauchen wir für Nährstoffe ?
- Wann und wie oft sollten wir essen ?

Damit es nicht bei der trockenen Theorie bleibt, dürfen Sie auch mit allen Sinnen schmecken ...

Auf Wunsch kann die Thematik auch mit dem Schwerpunkt „Frühstück“ oder „Übergewicht“ behandelt werden.

Dauer: 1 ½ Std.

Zielgruppe: Eltern und Erzieherinnen

Kosten: keine (Wunsch der Teilnehmerliste)

Ansprechpartnerin:

Jutta Feußner, Diplom-Oecotrophologin
AOK Esslingen, Marketing/Gesundheitsförderung AOK-KundenCenter
Plochingen, Fabrikstraße 7, 73207 Plochingen, Tel. 07153 / 8319 – 30, Fax
07153 / 8319 – 29, E-Mail: jutta.feussner@bw.aok.de
www.aok.de/bw/esslingen

2.3 Richtige Ernährung – kinderleicht?

Mit der richtigen Ernährung von Anfang an werden entscheidende Grundlagen für Gesundheit und Leistungsfähigkeit in Kindheit, Jugend und Erwachsenenalter gelegt. Zahlreiche Erkenntnisse aus Medizin und Ernährungswissenschaft sprechen heute dafür, dass die Vorbeugung ernährungsabhängiger Krankheiten möglichst früh beginnen sollte.

Es ist daher eine lohnende Aufgabe, für eine ausgewogene und gesunde Ernährung von Kindern zu sorgen.

Eine besonders günstige Phase für eine wirksame Ernährungserziehung ist das Kindergarten- und frühe Schulalter. In dieser Zeit sind Kinder besonders aufnahmebereit und Neuem gegenüber aufgeschlossen.

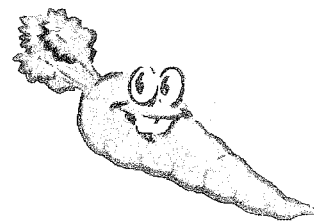
Ziel des Abends ist es, die Grundlagen der Ernährung im Kindergartenalter allgemeinverständlich vorzustellen und praktische Empfehlungen zu geben. Kindliche Geschmacksvorlieben sollen dabei angemessen berücksichtigt werden. Für die Familien ist es wichtig, dass die Ernährungsempfehlungen leicht zu realisieren sind.

Die aid-Kinderpyramide dient dabei als Grundlage. Sie stellt die Ernährung der Kinder kindgerecht und einfach verständlich dar.

Dauer: ca. 1 ½ Stunden
Zielgruppe: Eltern, Großeltern, Erzieherinnen
Kosten: kostenlos (Wunsch der Teilnehmerliste)

Ansprechpartnerin und Referentin:

Anke Hagemann, Diätassistentin DKL/DGE,
IKK Esslingen-Nürtingen
KundenCenter Esslingen
Bahnhofplatz 2, 73728 Esslingen
Tel. 0711/39001-14, Fax. 0711/39001-50
E-Mail: Anke.Hagemann@ikkbw-hs.de



2.4 Gesunde Kinderernährung – worauf kommt es an ?

Gesunde Kinderernährung bildet die Grundlage einer positiven Entwicklung unserer Kinder. Mit vitalstoffreicher Ernährung und Getränken das Immunsystem stärken und somit Infekten, Allergien und Vielem mehr vorbeugen.

Aus dem Vortragsprogramm:

- Was sind Lebensmittel ? – was sind Krankheitsmittel ?
- Grundlagen gesunder Ernährung – worauf muss man bei Kindern achten !
- Hilfe ! – mein Kind mag aber kein Gemüse !
- Milchunverträglichkeit ! leckere gesunde Alternativen
- Gesunde mineralstoffreiche Getränke – schnell und einfach selbst gemacht !
- Gesundes Kindergartenvesper !
- Viele praktische Tipps für ein schnelles, gesundes Mittag- und Abendessen, das auch Kinder mögen

Dauer: 1 ½ Std.
Zielgruppe: Eltern und Erzieherinnen
Kosten: nach Absprache

Ansprechpartnerin:

Elke Wörfel,
Mutter von 4 Kindern und Ernährungs- und Gesundheitsberaterin,
73207 Plochingen, Tel. 07153 / 71949

2.5

Übergewicht und Adipositas

Ärztinnen und Ärzte des Gesundheitsamtes Esslingen kommen gerne zu Ihnen in die Einrichtung zu einem Elternabend oder einem Elterncafé am Nachmittag zu einem Vortrag zum Thema Übergewicht oder Adipositas.

Wir beraten Sie oder Eltern, was für Kinder mit Übergewicht oder Adipositas getan werden kann, auch schon präventiv.

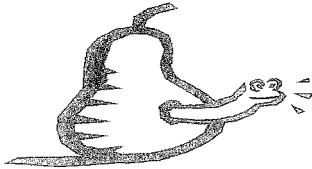
Im Bedarfsfall kann auch eine Einzelberatung in Anspruch genommen werden.

Dauer: 1 ½ Std.

Zielgruppe: Eltern und Erzieherinnen

Kosten: keine

Ansprechpartner: Dr. med. Karl-Heinz Schick
Gesundheitsamt des Landratsamtes Esslingen, Beblinger Str. 2,
Tel. 0711 / 3902 - 1636



3. Fortbildung für ErzieherInnen

„Es kann nie zu früh sein ...“

Prävention von Ess-Störungen in Kindergarten und Elternhaus

Inhalte:

- Motive des Essens und Konsumverhalten
- Botschaften über das Essen aus dem Elternhaus
- Schönheitsideale und Vorstellungen über Dick- und Dünnsein
- Informationen über Ess-Störungen
- Beratungs- und Unterstützungsangebote im Landkreis
- Erfahrungsaustausch rund um das Thema „Essen im Kindergarten“
- Umsetzung einer ganzheitlichen Prävention von Ess-Störungen im Kindergarten mit Kindern und Eltern – auch ein Thema des Orientierungsplans

Auf spielerische Weise soll das Thema Prävention von Ess-Störungen gemeinsam erarbeitet werden. Ziel ist es, Ideen zu entwickeln, wie Prävention von Ess-Störungen in einem ganzheitlichen Verständnis schon im Kindergarten umgesetzt und begonnen werden kann. Kindergärten können dabei von anderen Kindergärten lernen. Wie bestimmen eigene Erfahrungen und Haltungen den Umgang mit dicken und dünnen Kindern? Wann wird professionelle Hilfe gebraucht? Wie kann ein guter Umgang mit Essen im Kindergarten für Kinder erfahrbar gemacht werden?

Wir wollen Lust auf das Thema „Essen“ machen und gemeinsam Ideen entwickeln für die präventive Arbeit mit Kindern und Eltern.

Im Herbst 2006 soll im Bereich Prävention von Ess-Störungen eine weitere Fortbildung zur Umsetzung des Theaterpädagogischen Projektes für Kinder „Mit allen Sinnen leben“ angeboten werden, spielerisch und lebendig, mit dem Ziel, Elemente des Projektes selbst im eigenen Kindergarten umzusetzen.

Eine Ausschreibung folgt noch.

Termin: 27. und 31. Juli 2006, jeweils von 14.00 – 18.00 Uhr
Teilnehmerzahl: 15
Kosten: 30,- €
Zielgruppe: ErzieherInnen in den Kindertageseinrichtungen im Landkreis Esslingen
Ort: Umlandstraße 1, Landratsamt Esslingen-Pliensauvorstadt

Anmeldung ist erforderlich – bitte beiliegenden Anmeldebogen benutzen.

4. Ergänzende Angebote

4.1 „Frühe Malentwicklung bei Kindern“



„Das Gras wächst nicht schneller wenn man daran zieht“
Vortrag über die Malentwicklung des Kindes von den Anfängen bis zum Schulalter

Die weltweite Forschungsarbeit von Arno Stern belegt, dass es bei allen kleinen Kindern dieser Erde eine naturgemäße Entwicklung in der malenden Äußerung gibt. Ebenso wie in den anderen Gebieten von körperlich-seelischem Ausdruck (Sprache, Musik, Bewegung) folgt die Entwicklung auch hier natürlichen Gesetzen.

- Dauer des Vortrags: ca. 90 Minuten (Bildbeispiele Powerpoint-Präsentation)
Anschließende Diskussion: ca. 30 Min.
- Für: Erzieherinnen u. Eltern
- Kosten: nach Vereinbarung + Fahrtkosten
- Referenzen: Arche Noah Kindergarten, Esslingen, Tel.: 0711-371350; Kindergarten, Holzmaden, Tel.: 07023-71039

Referentin:

Christine Plachki-Pleikies

Diplom-Kunsttherapeutin (FH), Psychotherapie (HPG)
Dozentin an der FH für Kunsttherapie, Nürtingen

Atelier / Praxis:

Buchhardtweg 47
73230 Kirchheim / Teck
Tel.: 07021-51702
www.kunsttherapie-p-p.de



4.2 „Grenzen setzen“ als Suchtvorbeugung

An diesem Abend steht das Thema „Grenzen setzen“ als wichtiger Aspekt der Suchtvorbeugung im Mittelpunkt.

Altersgerechte Grenzen schaffen einen Rahmen, in dem Selbstbewusstsein wachsen kann. Sie geben Sicherheit bei der Werteentwicklung und fördern das soziale Miteinander.

Dauer: 1 ½ Std.
Zielgruppe: Eltern und Erzieherinnen
Kosten: 60,- €
Referentin: Irmela Schmidt, Dipl. Sozialpädagogin (FH), tätig in der Kinder- und Familienarbeit

Ansprechpartnerin / Anmeldung:

Christiane Heinze, Koordination Suchtprophylaxe, Tel. 07021 / 970 430,
E-Mail: Christiane.Heinze@drogenberatung-kirchheim.de

4.3 „Bewegung, Tanz und Körperarbeit“

Fortbildung zur Suchtvorbeugung: „Neue Bewegungsräume erforschen“

*Der Beginn liegt in der Bereitschaft, sich auf den Weg zu begeben,
sich weit dem Neuen und Unbekannten zu öffnen,
dabei immer wieder zur eigenen Mitte zurückzukehren,
offen zu bleiben für die Erfahrung mit Achtsamkeit und Gelassenheit.*

In der präventiven Arbeit ist die Stärkung unserer Kinder das wichtigste Grundprinzip.

Zum Inhalt:

In diesem 2-tägigen Workshop haben Sie die Möglichkeit, eigene Erfahrungen mit verschiedensten praxiserprobten Methoden der ganzheitlichen Körperarbeit in Verbindung von Bewegung und Tanz zu sammeln. Diese können Sie in Ihrer Arbeit mit Kindern und Jugendlichen gut einsetzen.

„Wann immer du spürst, dass die äußeren Einflüsse dich überwältigen und du nicht mehr deutlich fühlen kannst, dann konzertiere dich auf deinen Körper.

Entspanne dich..., atme tief ein..., atme mit dem Bauch...“

Anne Kent Rush

Der Schwerpunkt des Workshops liegt auf der Verbindung von Körperarbeit, Bewegung und Tanz zu unterschiedlichen musikalischen Elementen. Dabei geht es um das Erforschen und Erweitern des eigenen Bewegungsraums, wodurch neue Möglichkeiten und Fähigkeiten entdeckt werden können. Freude an der Bewegung, Spiel und Spass stehen im Vordergrund.

Folgende Fragen können helfen, das eigene Handeln zu reflektieren:

- Was fördert mich besonders ?
- Welche noch unbekannten Fähigkeiten und Ressourcen entdecke ich an mir ?
- Womit behindere ich mich immer wieder und baue mir Widerstände auf ?

Anregungen zu solchen Fragen kann uns der Einsatz von Musik in Verbindung mit Bewegung und Körperarbeit geben.

Durch diese spielerischen Übungen bieten wir Kindern und Jugendlichen die Möglichkeit, eigene Stärken und Fähigkeiten zu entdecken und einen neuen Zugang zu ihren Gefühlen und ihrem Körper zu entwickeln. Das Gefühl: mein Körper und ich gehören zusammen und „so wie es ist, ist es okay“ ist eine wichtige Grundlage, achtsam und verantwortlich mit sich umzugehen – etwas ganz Wesentliches aus dem Blickwinkel der Suchtvorbeugung.

Lassen Sie sich darauf ein, eigene Erfahrungen zu machen, es wird Ihnen Freude – und später ihren Kindern und Jugendlichen - Spaß machen.

Diese Methoden sind und ersetzen keine Therapie - können aber gute Impulse geben und Entwicklungen anstossen.

Mitbringen: Bequeme Kleidung (sehr wichtig!), dicke Socken oder Turnschuhe und eine Decke

Im Waldheim gibt es die Möglichkeit, gemeinsam Mittag zu essen. Wer nicht warm essen möchte, bitte ein Vesper mitbringen.

Ort: Kath. Gemeindehaus auf dem Zollberg
Waldheimstraße, Ecke Roßbergstraße
(der Flachbau, in dem auch der Kindergarten beheimatet ist, ca. 50 Meter neben der Kirche)

Termin : 22.6. – 23.6.2006

Donnerstag : 9.30 – 16.45 Uhr

Freitag : 9.30 – 16.00 Uhr

Teilnehmerzahl: 14

Kosten: 70,- €

(mit der Überweisung des Teilnehmerbeitrages ist der Platz reserviert)

Referentinnen:

Iska Müller, Dipl.Sozialarbeiterin (FH), Systemische Beraterin, Theaterspielleiterin, Sozialpädagogische Familienhilfe, Vermittlungs- und Beratungsdienst für sozialpädagogische Erziehungsstellen

Petra Rachel, Dipl. Sozialpädagogin (FH), Yogalehrerin - Unterricht und Fortbildungen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene im Bereich Körperarbeit

Anmeldung ist erforderlich – bitte beiliegenden Anmeldebogen benutzen.

Materialien und Broschüren zum Thema „Suchtvorbeugung im Kindesalter“

Materialien

- Ganzheitlich orientierte Suchtprophylaxe als Hilfe zur Persönlichkeitsentfaltung von Kindern
Sozia - Verlag
(sogenannter „Kindergarten - Ordner“ müsste in jedem Kindergarten vorhanden sein - er bietet theoretischen Hintergrund und eine Vielzahl an Methoden, Geschichten und Liedern, die Lust machen zum ausprobieren!)

Broschüren

- Kinder stark machen - zu stark für Drogen
3 teilige Broschüre für Eltern, herausgegeben von der BzGA
- Kinder aus suchtkranken Familien
Bilderbüchlein für Kinder
- Was tun gegen Sucht
7 Vorschläge für Eltern und Erzieher, herausgegeben von der Aktion Sorgenkind
- Kindern von Suchtkranken Halt geben
Freundeskreis der Suchtkrankenhilfe und BKK Bundesverband
Mail: freundeskreise-sucht.de

Alle genannten Materialien können - in kleiner Stückzahl - über das Landratsamt Esslingen - Koordination Suchtprophylaxe - angefordert werden.

Rückblick: Fortbildung für ErzieherInnen 2005

„Suchtvorbeugung konkret“ Ergebnissammlung zu Themen der Suchtvorbeugung (Gruppenarbeit)

<p>Glaubwürdige Vorbilder</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Fehler zugeben können ◦ partnerschaftliches Verhältnis ◦ Kinder in ihrer Meinung ernst nehmen ◦ Konsequenz/Regeln und Grenzen ◦ Einhalten von Regeln ◦ weg vom Perfektionismus – sich selbst sein lassen ◦ Natürlichkeit vorleben ◦ Gefühle zeigen und zulassen ◦ Ehrlichkeit und Offenheit 	<p>Geborgenheit und Zuwendung</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ das Kind so zu akzeptieren und anzunehmen, wie es ist ◦ auf Signale zu achten, die vom Kind kommen (Verhalten) ◦ Feinfühligkeit ◦ Unterstützendes Verhalten ◦ Selbstvertrauen stärken ◦ Geduld haben ◦ Nähe wahrnehmen/zulassen und geben ◦ Kleine Aufmerksamkeiten (lächeln, sprechen, zuhören) ◦ Kommunikation in der Gruppe fördern ◦ Gefühle wahrnehmen/ äußern / ernstnehmen ◦ nicht hierarchisch über das Kind stellen, partnerschaftliches Erzieherverhalten ◦ Menschlichkeit / Herzlichkeit / Aufrichtigkeit
<p>Freiraum für Entdeckungsreisen</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Naturtage / Waldtage ◦ Passende Kleidung ◦ dem Kind Zutrauen schenken / etwas Zumuten ◦ Grenzerfahrungen machen ◦ Raum geben/ Zeit geben für Erfahrungen ◦ Vielfältiges anregendes Material bereitstellen z.B. Naturmaterialien / Papprollen / selbst hergestellte Farben ◦ Materialien frei zugänglich für die Kinder! ◦ Kindgerechte Unternehmungen in der Familie ◦ den Eltern Mut machen, Freiräume mit ihrem Kind zu genießen 	<p>Spielraum für Phantasie und Gemeinschaft</p> <ul style="list-style-type: none"> ◦ Zweckfreien Raum (z. B. in der Natur) anbieten ◦ wenig Spielmaterial, möglichst vielseitig verwendbar ◦ Geschichten und Märchen hören und nachspielen ◦ möglichst viele Sinne ansprechen ◦ Kochen und gemeinsam essen

