

Themen- und Methodensammlung für die
Fortbildung
„Prävention von Ess-Störungen bei Kindern im Kindergarten-Alter“
für Erzieherinnen

Zielgruppe:
Erzieherinnen

Ziel:
Sensibilisieren, Alltag im Kiga reflektieren, sich als Vorbild /Orientierung wahrnehmen, informieren über Ess-Störungen und an wen man sich wenden kann, mit Eltern kompetent umgehen können, Erzieherinnen Lust machen auf das Thema und Kinder ganzheitlich fördern

Methodik:
Wohltuend, nicht moralisierend, wertschätzend:
wenig Information, Inhalte in der Gruppe erarbeiten, Übungen spielerisch ausprobieren, die man auch mit Kindern machen kann, Übungen zur Selbstreflexion

Inhalte:

1. Was hat das Thema Essen / Ess-Störungen mit mir selbst zu tun
 - als Frau / als Erzieherin ?
2. Informationen über Ess-Störungen
 - warum Prävention von Ess-Störungen bereits im Kindergarten-Alter ?
3. Um welche Themen geht es bei der Prävention von Ess-Störungen ?

Bedeutung des Essens

- Essen als Lebensgrundlage (Wertschätzung des Essens, Rhythmus des Essens und mit allen Sinnen essen, um Sättigung zu erleben, nicht Diäten, ausreichend Kalorien und Trinken, u.a.)
- Essen als Genuss (mit allen Sinnen, als Schutz vor Übermaß)
- Soziale Komponente des Essens
- Gewohnheiten – Regeln beim Essen – Rituale
- Botschaften über das Essen (Teller muss man leer essen, Essen wirft man nicht weg, essen wenigstens probieren und dann entscheiden, ...)
- Kleinkinder und Essen (Stillen nach Bedarf, Kinder haben immer Flasche bei der Hand, nicht jedes Weinen mit Essen/Trinken beantworten, ...)
- Indianergeburtstag statt Süßigkeitenschlacht, nicht als Ersatz bei Hunger)
- Geschmack wird gemacht (Lebensmittelindustrie setzt Zucker, Fleisch-extrakte in Kindernahrung zu ..., Lockstoffe in Chips sollen Konsum fördern...)
- Motive des Essens (Belohnung, Entspannung, Sich nicht Spüren, Lange-weile, Unsicherheit – weiß nicht, was ich spielen soll, Kompensation, u.a.)
- Einfluss der Gruppe auf das Essen (wie dick oder dünn muss ich sein, was muss ich haben, was muss ich tun, um dazu zu gehören ...)
- Einfluss der Werbung („Wie sieht eine glückliche Familie aus in punkto essen?“ Burger sind „in“))
- Vorbilder (Lernen am Modell)

Umgang mit Essen in der Familie / im Kindergarten

- wie wird im Kiga gegessen ? was gibt es an Ritualen ? was bringen Kinder mit ? wie regelmäßig wird gegessen ?
- welche Bemerkungen fallen bei dünnen und dicken Kindern ? wie reagieren Erzieherinnen ?

Kinder und Schutz

- Was drückt „Dicksein“ vielleicht auch aus ? Schutzbedürfnis ? Missbrauchs- oder Gewalterfahrung ? Belastungen ?

Eigenes Körperbild / Umgang und Annehmen des eigenen Körpers / Bewegung/ Entspannung / Sich mögen und verwöhnen

Was brauchen Kinder für ihre Entwicklung ? Geborgenheit / Sicherheit / Vertrauen, Anerkennung / Liebe, Freiräume, Phantasie / Kreativität, Orientierung / Vorbilder / Regeln / Grenzen, Selbstvertrauen/Selbstbewusstsein: wer bin ich? Was bin ich wert ?

4. Was ist die Konsequenz für die Arbeit mit Kindern ? mit den Eltern ?

5. Welche Hilfsmöglichkeiten gibt es für Kinder ? Eltern ?

Methoden-Ideen:

Seilspiel:

Raum in zwei Hälften mit einem Seil teilen, Fragen an die Teilnehmerinnen stellen, bei Ja müssen die Teilnehmerinnen in eine Hälfte, bei Nein in die andere Hälfte gehen, Fragen rund um das Thema Essen ...

Konsumprofil:

Was habe ich im Laufe der letzten Woche konsumiert, wie viel ? anhand eines Profils
Weshalb habe ich es konsumiert ? welches Bedürfnis steht dahinter ?

Wohlfühlprofil:

Was habe ich mir in der letzten Woche Gutes getan ? wie hat es sich angefühlt?
warum habe ich so wenig für mich getan ?

Fantasiereise:

In die eigene Kindheit, ein schönes und ein schlimmes Bild zum Thema Essen mitbringen und darüber erzählen in der Runde, welche Gefühle sind damit verbunden ? hat es noch Auswirkungen auf mein Essen heute ?

ABC-Einstieg:

Was fällt mir zu jedem Buchstaben zum Thema Essen ein ?

Wahrnehmungs-Körper-Übungen

**Ablauf Fortbildung „Prävention von Ess-Störungen“
im Kindesalter / im Kiga
(4 Blöcke)**

- 15 TeilnehmerInnen
- Jeder Block 1 ½ Std.
- für Pausen: Obst, Nüsse, Rohkost / Kekse, Brezeln
- Ort: Uhlandstraße, Landratsamt Esslingen
- Einladung über Info-Brief an alle Kigas
- Teilnehmerbeitrag: 30 €

1. Block: Motive des Essens

Begrüßung und Infos über Ablauf

Seilspiel

- Fragen rund um das Thema ankommen und Essen

Teilnehmerrunde

- mit Karten oder Symbolen
- was verbinde ich mit dem Thema Essen ?
- was sind meine Wünsche an die Fortbildung ?
- was bewegt mich zu diesem Thema ?

Konsumprofil

- für sich selbst ausfüllen:
was habe ich in den letzten 7 Tagen konsumiert ?
- in der 3er-Gruppe: „Fokus Naschen“ (süß oder salzig)
war diese Woche typisch für mich ? in welchen Situationen habe ich
genascht ? was war das Motiv ? das Bedürfnis ?
- Rückbericht in der großen Runde
- in der 3er-Gruppe:
welche Motive stecken hinter „dem Essen überhaupt“ ?
sammeln auf Kärtchen (→ auf Flip-Chart-Papier)
- In der Großgruppe vorstellen

Zusammenfassung

- hinter dem Essen stehen viele Motive
- oftmals ist Essen = Strategie / Kompensation / Lösungsmuster
- jede/r hat seine „Konsummittel“ und Muster, mit sich und Belastungen, u.a.
umzugehen ...

Übung mit Ball:

- wenn ich traurig bin, dann ... wenn ich wütend bin, dann ... wenn ich
erschöpft bin ...

2. Block: Selbstreflektion Essen

Fantasiereise

- in die Kindheit, ins Elternhaus: Mitbringen eines schönen und eines schlimmen Bildes bezüglich des Essens (10 Min) und malen (10 Min)
- in der 3er- Gruppe die Bilder zeigen und besprechen
- später Großrunde darüber berichten, was der Gruppe aufgefallen ist

Großgruppe

- sammeln auf Wandzeitung: Botschaften über das Essen aus meiner Familie, per Zuruf

Kleingruppe 3er-Gruppe

- welche dieser Botschaften zum Thema Essen aus meinem Elternhaus gelten für mich noch heute ?
- will ich das ? von welchen möchte ich mich verabschieden ? wie gestalte ich sie um ?
- welche der Botschaften übertrage ich auf Kinder ?

Übung für die Sinne

- blind Schokolade anschauen, fühlen, riechen und schmecken

Aufgabe für zu Hause

- Lebensmittel ganz bewusst schmecken (gesunde und ungesunde)

3. Block: Ich und die Kinder / Fachfrau und Vorbild

Einstiegsrunde

- was ist mir seither zum Thema Essen / an meinem Ess-Verhalten aufgefallen ?

Schönheitsideale

- Runde: die Teilnehmerinnen wählen sich ein Bild einer Frau aus (Bilder aus Zeitschriften)
welche Frau spricht mich an ? warum ?
welche Rolle spielt „dick oder dünn“ ?
- Stimmungsbild:
wer ist zufrieden mit sich ? wer ist zufrieden mit seinem Körper ?
Gespräch:
woher kommen unsere Schönheitsideale ? Werbung ? woran liegt es, dass gerade Frauen so kritisch zu ihrem Körper sind ?
- Kleingruppe:
Was bedeutet für mich „Dicksein“ oder „Dünnsein“ – für was steht das ?
krank und gesund ? hässlich und schön ? passiv und aktiv ?
Wie bestimmen diese Bilder meinen Umgang mit Kinder:
- Wie gehe ich mit dicken und dünnen Kindern um ? was hat das mit meiner eigenen Geschichte zu tun ? war ich selbst dickes oder dünnes Kind ?
- Rolle der Kindergruppe – wie greife ich steuernd ein ?

Informationen

- Adipositas / Magersucht / Bulimie

- Körpergestalt als Schutz (Kinder und Gewalt/ Missbrauch/ Traumatisierung)

Fragen

4. Block: Umsetzung im Kiga / Hilfsangebote

Brainstorming mit Aufschreiben auf 3 Wandzeitungen auf Zuruf

- Wie muss ein Kindergarten sein, damit alle Kinder Ess-Störungen bekommen ?

Kleingruppenarbeit anhand je einer Wandzeitung

- Umarbeiten auf der Wandzeitung:
- Wie muss ein Kindergarten sein, damit alle Kinder einen guten Umgang mit dem Essen, mit sich und ihrem Körper entwickeln ?
- Vorstellung in der Großgruppe

Gruppengespräch: Essen im Kindergarten

- was ist mir wichtig bezüglich des Essens im Kiga ?
- was fällt mir auf bei Kindern ? bei den Eltern ? wie reagiere ich darauf ?
- was gibt es an Ritualen ?

Gruppengespräch: Umsetzung des Themas im Kiga (ganzheitlich) mit den Kindern und den Eltern (Bezug zum Orientierungsplan) als Konzept

- was wäre wünschenswert ?
- was habe ich schon ausprobiert im Kindergarten ? welche Erfahrungen habe ich gemacht ? was bewährt sich ?
- was brauche ich dazu ?

Beispiele für das Thema:

- Ernährung
- Bewegung
- Entspannung
- Selbstwert
- Elternarbeit / Elternabend

Tipps für Angebote und Referenten

Hilfsangebote für Eltern und Kinder

- Was/wen kennen die Erzieherinnen ?
- wenn ich mir Sorgen um ein Kind mache, was dann ? wann spreche ich Eltern an ? wann sollte ich fachliche Hilfe einbeziehen ?

Abschlussrunde

- mit Satzanfängen
(besonders gefallen hat mir, nicht gedacht hätte ich, erstaunt war ich)
- eine Karte auswählen, aufschreiben und kurz darüber berichten (wird später zugeschickt)
Was möchte ich als nächsten Schritt praktisch ausprobieren, wenn ich wieder in meinen Kiga komme ?
was plane ich längerfristig umzusetzen ?