

# Programme zur Gesundheitsförderung für Kindertagesstätten, Schulen und Betriebe



**Bewegung**



**Ernährung**



**Psychisches  
Wohlbefinden**

Nachfolgend sind Programme und Fördermöglichkeiten der Gesundheitsförderung und Prävention der Gesetzlichen Krankenversicherung (GKV) sowie weiterer Anbieter aufgezeigt, die besonders Kitas und Schulen, teilweise aber auch Freizeiteinrichtungen und Betriebe in Anspruch nehmen können. Das Dokument dient Institutionen und Interessierten als Übersicht. Für weiterführende individuelle und kostenfreie Informationen und Beratung können die Personen oder Einrichtungen kontaktiert werden, die am Ende jeder Angebotsbeschreibung aufgeführt sind.

Die Angebote sind größtenteils kostenfrei für die Einrichtungen.

Nähere Informationen sind den folgenden Kurzbeschreibungen und den jeweilig weiterführenden Webseiten zu entnehmen.

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhalts keine Gewähr übernommen werden kann.

Bei Bedarf kann die Übersicht erweitert werden.

## **Impressum**

Herausgegeben von:



Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.  
Paulinstraße 60, 54292 Trier, <http://www.hdg-trier.de/>  
Stand: Januar 2021  
Hinweise und Ergänzungen senden Sie bitte an  
Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V.  
Paula Orlt, [info@hausdergesundheit-trier.de](mailto:info@hausdergesundheit-trier.de)  
Tel.: 0651-4362217

## **Kontakt**

Jugendamt Trier  
Bettina Mann, [bettina.mann@trier.de](mailto:bettina.mann@trier.de)  
Tel.: 0651-7183547

Impuls Trier – Stadt in Bewegung ist ein Projekt der Stadt Trier in Kooperation mit dem Haus der Gesundheit Trier/Trier-Saarburg e.V. und der Europäischen Akademie des Rheinland-Pfälzischen Sports e.V. Trier. Ziel des Projektes ist es, überall in Trier begleitete Bewegungsangebote für alle anzubieten und somit Gesundheit zu fördern. Dieses Projekt wird mit Mitteln der Techniker Krankenkasse (TK) gefördert.

## **In Kooperation**



## Inhalt

<b>1. Übersicht.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Programme zur Gesundheitsförderung für Kindertagesstätten.....</b>	<b>6</b>
2.1 Papilo-3bis6.....	6
2.2 BKK Gesundheitskoffer "Fit von klein auf" Kita.....	7
2.3 Jolinchen KIDS.....	8
2.4 Achtung!Kinderseele: Wir sind EINS!.....	9
2.5 Papilo-Integration.....	10
2.6 Papilo-U3.....	11
2.7 Kita-Patenprogramm.....	12
2.8 Remise Trier-Ehrang e.V.: Entspannungslöwen.....	13
2.9 TIGERKIDS.....	14
2.10 Schatzsuche.....	15
2.11 Remise Trier-Ehrang e.V.: Motorikfüchse.....	16
2.12 Remise Trier-Ehrang e.V.: Die kleine Raupe Nimmersatt.....	17
2.13 Remise Trier-Ehrang e.V.: Psychomotorik / Bewegungsspiele.....	18
2.14 KIKS UP in der Kita.....	19
2.15 STARKE KINDER KISTE!.....	20
2.16 Kindergarten Plus.....	21
2.17 Die Kleinen stark machen.....	22
2.18 Bewegungskita Rheinland-Pfalz.....	23
<b>3. Programme zur Gesundheitsförderung für Schulen.....</b>	<b>24</b>
3.1 fit4future Teens.....	24
3.2 Stark in die Zukunft.....	25
3.3 SNAKE.....	26
3.4 Bleib locker.....	27
3.5 MindMatters.....	28
3.6 Verrückt? Na und! .....	29
3.7 KIKS UP – Klasse Klasse.....	30
3.8 Klasse 2000.....	31
3.9 Papilo-6bis9.....	32
3.10 BKK Gesundheitskoffer „Fit von klein auf“ Grundschule.....	33
3.11 Die Rakuns – Das gesunde Klassenzimmer.....	34
3.12 froach macht Schule.....	35
3.13 TK-MedienUniversum.....	36
3.14 Gemeinsam Klasse sein.....	37
3.15 Law4school.....	38
3.16 Lions-Quest.....	39
<b>4. Programme zur Gesundheitsförderung für Betriebe.....</b>	<b>40</b>
4.1 Meister von Morgen.....	40
4.2 BGM-Netzwerk.....	41
4.3 Techniker Krankenkasse.....	42
4.4 AOK – Die Gesundheitskasse.....	43
4.5 Gesunder Arbeitsplatz Kita.....	44
4.6 psyGA.....	45
4.7 Psychisch fit arbeiten.....	46

## 1. Übersicht

<b>Programme zur Gesundheitsförderung für Kindertagesstätten</b>	Bewegung	Ernährung	Psychisches Wohlbefinden
Papilo-3bis6			√
BKK Gesundheitskoffer "Fit von klein auf"	√	√	√
Jolinchen KIDS	√	√	√
Achtung!Kinderseele: Wir sind EINS!			√
Papilo-Integration			√
Papilo-U3			√
Kita-Patenprogramm			√
Katholische Familienbildungsstätte Trier-Ehrang Remise e.V.: Entspannungslöwen			√
TIGERKIDS	√	√	√
Schatzsuche			√
Katholische Familienbildungsstätte Trier-Ehrang Remise e.V.: Motorikfüchse	√		√
Katholische Familienbildungsstätte Trier-Ehrang Remise e.V.: Die kleine Raupe Nimmersatt	√	√	√
Katholische Familienbildungsstätte Trier-Ehrang Remise e.V.: Psychomotorik/ Bewegungsspiele	√		√
KIKS UP in der Kita	√	√	√
STARKE KINDER KISTE!			√
Kindergarten Plus			√
Die Kleinen stark machen	√	√	
Bewegungskita Rheinland-Pfalz	√		

<b>Programme zur Gesundheitsförderung für Schulen</b>	Bewegung	Ernährung	Psychisches Wohlbefinden
fit4future Teens	√	√	√
Stark in die Zukunft			√
SNAKE			√
Bleib locker			√
MindMatters			√
Verrückt? Na und!			√
KIKS UP – Klasse Klasse	√	√	√
Klasse 2000	√	√	√
Papilo-6bis9			√
BKK Gesundheitskoffer „Fit von klein auf“ Grundschule	√	√	√
Die Rakuns – Das gesunde Klassenzimmer	√	√	√
froach macht Schule	√		
TK-MedienUniversum			√
Gemeinsam Klasse sein			√
Law4school			√
Lions-Quest			√

<b>Programme zur Gesundheitsförderung für den Betrieb</b>	Bewegung	Ernährung	Psychisches Wohlbefinden
Meister von Morgen			√
BGM-Netzwerk	√	√	√
Techniker Krankenkasse	√	√	√
AOK – Die Gesundheitskasse	√	√	√
Gesunder Arbeitsplatz Kita			√
psyGA			√
Psychisch fit arbeiten			√

## 2. Programme zur Gesundheitsförderung für Kindertagesstätten

### 2.1 Papilio-3bis6

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Das Präventionsprogramm Papilio-3bis6 fördert die Entwicklung von Kindern ganzheitlich und grundlegend. Es integriert sich wie selbstverständlich in den Kitaalltag und unterstützt und erleichtert die erzieherische Arbeit. Papilio-3bis6 wirkt über die Erzieherinnen und Erzieher auf Kinder und Eltern.</p> <p>Erzieherinnen und Erzieher sind die zentralen Vermittelnden des Programms. Wichtig ist dabei das sog. "entwicklungsfördernde Erziehungsverhalten". Das bedeutet, dass sie insbesondere in konflikträchtigen Situationen positiv-unterstützend auf das Kind eingehen. Sie führen auch die Papilio-Spiele (sog "Maßnahmen") mit den Kindern durch und beziehen die Eltern mit ein.</p> <p>So spielerisch Papilio-3bis6 auch daherkommt – es steckt richtig was dahinter. Das Programm basiert auf wissenschaftlichen Erkenntnissen. Dass es in Kindergärten durchführbar ist und auch tatsächlich etwas bewirkt, wurde in einer Studie mit Modellprojekt bewiesen. Rund 700 Kinder waren daran beteiligt.</p>
Instrumente	<p>Meins-deinsdeins-unser-Spiel Paula und die Kistenkoblde Spielzeug-macht-Ferien-Tag Gefühlskoblde</p>
Methode der Programmvermittlung	<p>Fortbildungsbausteine für Erzieherinnen und Erzieher Elternabende Eltern-Club Kinderspiele</p>
Fördermittelgeber	BARMER, AOK, FAU und weitere
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	<p>Kitas, die an Papilio-3bis6 interessiert sind, müssen keine besonderen Voraussetzungen erfüllen. Die Erzieherinnen und Erzieher erwerben in einer Fortbildung das notwendige Wissen, um Papilio-3bis6 in ihren Gruppen einzuführen.</p> <p>Als Teilnehmende können Sie gemäß Präventionsgesetz (§ 20a SGB V) eine Förderung der Fortbildung bei einer Krankenkasse beantragen. Die Förderbedingungen sind kassenindividuell.</p>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Rheinland-Pfalz: Renate Weber, Papilio-Fortbildungsmanagement, Fon 0821 4480 8596, <a href="mailto:renate.weber@papilio.de">renate.weber@papilio.de</a> <a href="https://www.papilio.de/papilio-3bis6.html">https://www.papilio.de/papilio-3bis6.html</a></p>

## 2.2 BKK Gesundheitskoffer "Fit von klein auf"

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita, Erzieherinnen und Erzieher
Handlungsfeld(er)	Bewegung, Ernährung, Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>In sechs Modulen liefert der Gesundheitskoffer Antworten auf viele Fragen rund um die Gesundheitsförderung im Kindesalter und beinhaltet darüber hinaus zahlreiche praktische Handlungshilfen: Bewegung, Ernährung, Entspannung, Mein Körper, Betriebliche Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Kita und Lebenskompetenzförderung – diese Themenpalette wird für die altersgerechte Arbeit bereitgestellt.</p> <p>Diese sechs sogenannten Gesundheitsbausteine (= Praxisordner) enthalten jeweils eine thematische Einführung mit leicht verständlich aufbereiteten Hintergrundinfos, eine Sammlung von Spielen und Anregungen für den täglichen Einsatz in der Praxis sowie Vorschläge für zeitlich länger angelegte Projekte und Aktionen.</p> <p>Darüber hinaus gibt es in jedem Gesundheitsbaustein die Rubrik "Elterninformationen". Hier werden Argumente zur elterlichen Sensibilisierung sowie praktische Aktivitäten zum Einbezug von Müttern, Vätern und weiteren Bezugspersonen vorgeschlagen. Unterstützende Materialien wie die 60 cm große beispielbare Handpuppe namens "Florina", eine CD mit Kinderliedern rund um die Themen des Gesundheitskoffers sowie Faltblätter und Plakate für die Eltern runden das Angebot ab.</p>
Instrumente	Gesundheitskoffer
Methode der Programmvermittlung	Multiplikatoren-Schulungen, Praxisordner, Elterninformationen
Fördermittelgeber	BKK
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Den Gesundheitskoffer können Sie für 300,00 Euro erwerben. Sie sind Mitarbeiterin oder Mitarbeiter einer Kita? Dann haben Sie die Möglichkeit, den Gesundheitskoffer kostenlos zu erhalten. Wenden Sie sich hierzu an eine Betriebskrankenkasse (BKK)
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	Maja Schrader: <a href="mailto:schrader@teamgesundheit.de">schrader@teamgesundheit.de</a> 0201/89070-309 <a href="http://www.fitvonkleinauf.de">www.fitvonkleinauf.de</a>

## 2.3 Jolinchen KIDS

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita, Erzieherinnen und Erzieher
Handlungsfeld(er)	Bewegung, Ernährung, Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>JolinchenKids passt sich flexibel an die Bedürfnisse jeder Kita an. Den Ausgangspunkt bildet eine Bestandsaufnahme beziehungsweise Bedarfsanalyse: Präventionsexperten der AOK analysieren gemeinsam mit der Kita, welche Maßnahmen zur Gesundheitserziehung und -bildung die Kita bereits umsetzt. Erzieher, Träger und Eltern entscheiden anschließend über den Programmablauf und wählen Bausteine für ihre Kita aus. Auch dabei dürfen sie auf die Beratung der AOK-Experten zählen. JolinchenKids bringt den Kleinen auf spielerische Art und Weise Freude an Bewegung und gesundem Essen bei. Zusätzlich bereit gestellte Informationen unterstützen auch die Erzieherinnen und Erzieher und helfen dabei, Gesundheit zu einem spannenden Thema für Kinder werden zu lassen.</p> <p>Das Programm JolinchenKids besteht aus fünf Modulen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegung</li> <li>• Ernährung</li> <li>• seelisches Wohlbefinden</li> <li>• Elternpartizipation</li> <li>• Erzieherinnengesundheit, Erziehergesundheit</li> </ul> <p>Jede Kita kann Schritt für Schritt alle oder ausgewählte Module des Programms in den Alltag integrieren und dort dauerhaft verankern. Die AOK begleitet die Kitas aktiv bei der Umsetzung – mit Schulungen, Materialien, Workshops, Kurs- und Beratungsangeboten.</p>
Instrumente	<p>Drachenkind Jolinchen Entdeckungsreise: Gesund-und-lecker-Land Fitmach-Dschungel Insel Fühl-mich-gut</p>
Methode der Programmvermittlung	<p>Schulungen für Erzieherinnen und Erzieher Praxisbegleitung Workshops</p>
Fördermittelgeber	AOK
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	<p>JolinchenKids ist für alle Kitas in Deutschland kostenfrei. Nehmen Sie Kontakt zu Ihrer AOK – Die Gesundheitskasse auf.</p>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Martina Ebener Virchowstraße 30 67304 Eisenberg E-Mail: <a href="mailto:martina.ebener@rps.aok.de">martina.ebener@rps.aok.de</a> <a href="https://www.aok.de/pk/rps/inhalt/jolinchenkids-fit-und-gesund-in-der-kita-8/">https://www.aok.de/pk/rps/inhalt/jolinchenkids-fit-und-gesund-in-der-kita-8/</a></p>



## 2.4 Achtung!Kinderseele: Wir sind EINS!

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita mit Migrationshintergrund und Fluchterfahrung
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Kinder mit Fluchterfahrung, die in deutschen Kitas ankommen, haben einen weiten Weg hinter sich und oft belastende Erfahrungen gemacht. Viele können die Erlebnisse ihrer Flucht einordnen, sind psychisch unbeeinträchtigt und kommen in ihrem neuen Lebensumfeld zurecht. Andere wiederum können ihre Erfahrungen nicht bewältigen und brauchen Unterstützung.</p> <p>Ziel von „Wir sind EINS!“ ist es, die seelische Gesundheit von Kita-Kindern mit Migrationshintergrund und Fluchterfahrung in Paten-Kitas zu stärken.</p> <p>Im Rahmen von „Wir sind EINS!“ wurden zwei Präsentationsleitfäden für die Paten-Kitas entwickelt. Sie können Erzieherinnen und Erziehern dabei helfen psychische Auffälligkeiten, die sich im Zusammenhang mit Fluchterfahrung oder einem Migrationshintergrund entwickeln können, schneller zu erkennen und besser einzuordnen.</p>
Instrumente	Präsentationsleitfäden
Methode der Programmvermittlung	Infoabende für Erzieherinnen, Erzieher und Eltern
Fördermittelgeber	Deutsche Postcode Lotterie
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Voraussetzung ist eine kostenlose Teilnahme an dem Kita-Patenprogramm, Antragsstellung über Kontaktaufnahme
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Neelke Janssen Fon: +49 40 320 88 30 25 Fax: +49 40 320 88 30 19 <a href="mailto:n.janssen@achtung-kinderseele.org">n.janssen@achtung-kinderseele.org</a> <a href="https://www.achtung-kinderseele.org/wir-sind-eins">https://www.achtung-kinderseele.org/wir-sind-eins</a></p>

## 2.5 Papilio-Integration

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Erzieherinnen und Erzieher
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Durch die steigende Zahl an Kindern mit Migrations- und Fluchthintergrund wachsen die Anforderungen an pädagogische Fachkräfte. Einerseits brauchen eingereiste und geflüchtete Kinder eine besondere Feinfühligkeit. Andererseits sollen alle Kinder gleichermaßen bedarfsgerecht und professionell betreut werden. In der Praxis stehen Erzieherinnen und Erzieher bisweilen vor verschiedensten Herausforderungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was tun, wenn ein Kind Hinrichtung spielt?</li> <li>• Soll es weiterhin Schweinefleisch geben, oder nicht?</li> <li>• Wie Vorurteilen entgegenwirken, wenn ein Kind z.B. sagt: "Iih, die fasse ich nicht an, die sieht komisch aus."</li> </ul> <p>Und wie reagieren, wenn Eltern die Regeln einer Kita überhaupt nicht kennen und deshalb:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zu spät kommen.</li> <li>• Mal so, mal so kommen.</li> <li>• An Veranstaltungen nicht teilnehmen.</li> </ul> <p>Die Fortbildung Papilio-Integration greift all diese Fragen und Situationen auf.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sie zielt vor allem auf konkrete Handlungssicherheit.</li> <li>• Sie vermittelt praktische Handlungskompetenz - ohne Theorie-Ballast, ohne abstrakte Konzepte.</li> <li>• Erzieherinnen und Erzieher erwerben zusätzliche Kompetenzen im Umgang mit den neuen Situationen und Herausforderungen – auch im Umgang mit den Eltern.</li> <li>• Sie gewinnen Sicherheit und sehen Lösungen – nicht die Probleme.</li> <li>• Kultursensitives, vorurteilsbewusstes pädagogisches Handeln wird Teil des Kita-Alltags.</li> <li>• Von der interkulturellen Kompetenz der Erzieherinnen und Erzieher profitiert die Arbeit mit allen Kindern und Eltern gleichermaßen.</li> </ul>
Instrumente	
Methode der Programmvermittlung	2 Seminartage + 0,5 Tage Nachhaltigkeitstreffen
Fördermittelgeber	Krankenkassen
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Teilnahmegebühr: max. 390,- € Als Teilnehmerin und Teilnehmer können Sie gemäß Präventionsgesetz (§ 20a SGB V) eine Förderung Ihrer Fortbildung bei jeder Krankenkasse beantragen. Die Förderbedingungen sind kassenindividuell.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	Renate Weber, Papilio-Fortbildungsmanagement Fon 0821 4480 8596 <a href="mailto:renate.weber@papilio.de">renate.weber@papilio.de</a> <a href="https://www.papilio.de/fortbildung-erzieher-integration.html">https://www.papilio.de/fortbildung-erzieher-integration.html</a>

## 2.6 Papilio-U3

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder unter drei Jahren in der Kita
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Immer mehr Kinder werden bereits vor ihrem dritten Lebensjahr in Kitas betreut. In diesem jungen Alter spielt die Qualität der außerfamiliären Betreuung eine besonders wichtige Rolle für die weitere Entwicklung der Kinder.</p> <p>Die Fortbildung Papilio-U3 vermittelt Wissen über die speziellen Entwicklungsbedürfnisse von Kindern unter drei Jahren.</p> <p>Die Fachkräfte gewinnen dadurch Freude und Sicherheit im Umgang mit Kindern und Eltern.</p> <p>Sie</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verfeinern ihr Gespür für die Bedürfnisse der Kinder und geben ihnen Sicherheit und Geborgenheit.</li> <li>• fördern Kinder individuell, je nach Persönlichkeit/Temperament.</li> <li>• helfen Kindern bei Gefühlsausbrüchen, z.B. wenn sie ängstlich, wütend oder traurig sind.</li> <li>• gehen auf die verschiedenen Bedürfnisse der Kinder in der Gruppe ein.</li> <li>• nutzen Videomitschnitte aus dem Kita-Alltag zur Selbstreflexion.</li> </ul> <p>Die Fortbildung richtet sich an pädagogische Fachkräfte in Kitas mit Kindern unter drei Jahren (Krippen).</p>
Instrumente	Praxisordner, Hingucker
Methode der Programmvermittlung	Fortbildung für Erzieherinnen und Erzieher
Fördermittelgeber	BARMER, Robert Bosch Stiftung
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Ihre Kita kann gemäß Präventionsgesetz (§ 20a SGB V) eine Förderung Ihrer Fortbildung bei der BARMER beantragen.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Renate Weber, Papilio-Fortbildungsmanagement, 0821 4480 8596 <a href="mailto:renate.weber@papilio.de">renate.weber@papilio.de</a> <a href="https://www.papilio.de/fortbildung-erzieher-papilio-u3.html">https://www.papilio.de/fortbildung-erzieher-papilio-u3.html</a></p>

## 2.7 Kita-Patenprogramm

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Im „Kita-Patenprogramm“ werden Fachärztinnen und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -Psychotherapie als Patinnen und Paten vermittelt, damit sie Eltern, Erzieherinnen und Erziehern konkret mit Fachwissen aus der Praxis unterstützen.</p> <p>Die Patinnen und Paten begleiten mindestens zwei Mal im Jahr Informationsabende oder Fragerunden für Eltern, Erzieherinnen und Erzieher in ihrer Paten-Kita.</p> <p>Im Team wird festgelegt, welche Themenschwerpunkte (Medienkonsum, Angst, Aggression...) bei einem Gespräch mit dem Paten besprochen werden sollen. Es ist auch möglich, den Informationsaustausch ganz frei in Form einer Fragerunde oder Diskussion zu gestalten.</p> <p>Immer dabei, der rote Paten-Koffer! Ein Koffer gefüllt mit fachlichem Begleitmaterial. Die Patinnen und Paten übernehmen die Patenschaft ehrenamtlich, so ist das Angebot für die teilnehmenden Kitas kostenfrei.</p>
Instrumente	Paten-Koffer
Methode der Programmvermittlung	Praxisbegleitung, Informationsveranstaltungen, Fragerunden
Fördermittelgeber	Stiftung für die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Jede Kita kann kostenlos teilnehmen, wichtig ist, dass es eine feste Ansprechperson für die Patenschaft gibt.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Neelke Janssen Fon: +49 40 320 88 30 25 Fax: +49 40 320 88 30 19 <a href="mailto:n.janssen@achtung-kinderseele.org">n.janssen@achtung-kinderseele.org</a> <a href="https://www.achtung-kinderseele.org/kita-patenprogramm">https://www.achtung-kinderseele.org/kita-patenprogramm</a></p>

## 2.8 Katholische Familienbildungsstätte Trier-Ehrang Remise e.V.: Entspannungslöwen

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Durch Entspannungs- und Körperwahrnehmungsübungen lernen die Kinder, wie ihr Körper reagiert und wie sie ihn beeinflussen können. Sie lernen auf spielerische Weise ihren Körper und ihre Handlungsmöglichkeiten kennen und können schnell und effektiv die erlernten Entspannungsmuster in den Alltag integrieren.</p> <p>Die Konzentrationsfähigkeit wird erhöht, Ängste können gemindert werden und das Aggressionspotenzial wird gesenkt. Es werden verschiedene Entspannungstechniken gelehrt, jedoch beruht das Hauptaugenmerk auf der progressiven Muskelrelaxation nach Jacobsen. Familienzeit zu fördern ist uns ein Anliegen.</p> <p>Wir zeigen Schnittstellen auf, wie wir die Eltern einbeziehen können und den Transfer ins Elternhaus herstellen.</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Praxisbegleitung
Fördermittelgeber	/
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Informationen zur individuellen Durchführung in Ihrer Einrichtung, den Rahmenbedingungen und Kosten erhalten Sie von Frau Weber-Wertz.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Isabelle Weber-Wertz Tel. 0651-9960374 oder Tel. 0651-64895 Fax. 0651/9960373 <a href="mailto:weber-wertz@fbs-remise.de">weber-wertz@fbs-remise.de</a> <a href="https://www.fbs-remise.de/kita-und-schule/">https://www.fbs-remise.de/kita-und-schule/</a></p>

## 2.9 TIGERKIDS

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita
Handlungsfeld(er)	Bewegung, Ernährung, Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Mit dem Programm „TigerKids - Kindergarten aktiv“ stellt die Stiftung Kindergesundheit die Gesundheitsförderung in den Kindergärten in den Mittelpunkt ihres Engagements.</p> <p>Gemeinsam mit dem Tiger als Handpuppe lernen die Kinder auf spielerische Art und Weise die wichtigsten Themen der Gesundheitsförderung kennen. Durch gemeinsames Erleben und Ausprobieren in den Themenfeldern Ernährung, Bewegung und Entspannung werden die Kinder für eine gesunde Lebensweise begeistert. Die Erzieherinnen und Erzieher werden bei Ihrer Arbeit mit umfangreichen Programmmaterialien und ergänzenden Ideen zur Gestaltung eines gesunden Umfeldes im Kindergarten unterstützt. Auch die Eltern der TigerKids Kinder sind fester Bestandteil des Programmes.</p> <p>TigerKids ermöglicht sowohl Kindern als auch Erzieherinnen und Erziehern viele positive Erfahrungen und bewegt somit die gesamte Familie. Alle haben Spaß an der Bewegung, Entspannung und einer gesunden und leckeren Ernährung.</p> <p>Die Kinder sollen ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich mindestens eine Stunde täglich bewegen und ausreichend entspannen</li> <li>• weniger inaktiven Freizeitbeschäftigungen nachgehen</li> <li>• mehr frisches Obst und Gemüse essen</li> <li>• mehr energiefreie, ungesüßte Getränke konsumieren</li> <li>• ein gesundes Frühstück in den Kindergarten mitbringen</li> </ul>
Instrumente	Tiger-Handpuppe, Lok
Methode der Programmvermittlung	Materialbox mit Broschüren: praxistaugliches Konzept zur Gesundheitsbildung, Leitfaden für Erzieherinnen und Erzieher, Tipp-Cards
Fördermittelgeber	Stiftung Kindergesundheit, Siemens- Betriebskrankenkasse (SBK)
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Kostenlose Bestellung unter: <a href="https://www.tigerkids.de/erzieher-und-erzieherinnen/kostenloses-material-bestellen">https://www.tigerkids.de/erzieher-und-erzieherinnen/kostenloses-material-bestellen</a>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	Sabine Schreiner & Lena Malsch Pettenkoferstr. 8a · 80336 München Telefon: 089 / 35647909 E-Mail: <a href="mailto:tigerkids@kindergesundheit.de">tigerkids@kindergesundheit.de</a> <a href="https://www.tigerkids.de/">https://www.tigerkids.de/</a>

## 2.10 Schatzsuche

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Schatzsuche ist ein Eltern-Programm für Kindertagesstätten. Es folgt einem ressourcenorientierten Ansatz. Die Aufmerksamkeit der Erwachsenen richtet sich auf die Stärken und Schutzfaktoren der Kinder. Durch Stärkung der Resilienz wird das seelische Wohlbefinden gefördert. Das Bild einer abenteuerlichen Schatzsuche ist der rote Faden des Eltern-Programms. Mütter, Väter oder andere Bezugspersonen begeben sich als Expertinnen und Experte ihrer Kinder auf eine Reise. Sie entdecken Stärken und heben Schätze, die in den Kindern schlummern.</p> <p>Zertifizierte Fachkräfte führen Schatzsuche in ihrer Kita durch. Das Eltern-Programm umfasst sechs Treffen. Kreative Methoden und Materialien schaffen eine angenehme Atmosphäre und motivieren Eltern bei ihrer Reise. Schatzsuche ist ein niedrigschwelliges Angebot für alle Eltern.</p> <p>Ziele des Eltern-Programms Eltern</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sind für die Stärken und Bedürfnisse der Kinder sensibilisiert</li> <li>• verfügen über Wissen zum Thema seelisches Wohlbefinden</li> <li>• profitieren von einer vertrauensvollen Kommunikation mit den Fachkräften der Kita</li> <li>• haben mehr Freude und Spaß an Erziehungsaufgaben</li> <li>• kennen Unterstützungsangebote im Stadtteil</li> </ul>
Instrumente	Schatzkarte
Methode der Programmvermittlung	Weiterbildung für Erzieherinnen und Erzieher zur Umsetzung des Eltern-Programms, Medienpaket
Fördermittelgeber	Techniker Krankenkasse
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	<p>Medienpaket wird kostenfrei zur Verfügung gestellt. Für die Beteiligten (in der Regel nehmen zwei pädagogische Fachkräfte pro Einrichtung teil) wird in Rheinland-Pfalz eine Gebühr von 200,00 € pro Fachkraft erhoben.</p> <p>In diesen Kosten sind enthalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 6-tägige Weiterbildung der Erzieherinnen und Erzieher</li> <li>- Weiterbildungsmaterialien</li> <li>- Eine Inhouse-Schulung für jede beteiligte Kita</li> <li>- Medienpaket für die Kita zur Durchführung des Eltern-Programms</li> <li>- Fachberatung und kollegialer Austausch</li> </ul>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e. V.                  Jessica Schnichels, <a href="mailto:jschnichels@lzg-rlp.de">jschnichels@lzg-rlp.de</a>                  Tel.: 06131 2069-47                  Anabel Becker, <a href="mailto:abecker@lzg-rlp.de">abecker@lzg-rlp.de</a>                  Tel.: 06131 2069-62  <a href="https://www.lzg-rlp.de/de/angebote-fuer-kindertagesstaetten.html">https://www.lzg-rlp.de/de/angebote-fuer-kindertagesstaetten.html</a>  <a href="https://www.schatzsuche-kita.de/bundeslaender/rheinland-pfalz/">https://www.schatzsuche-kita.de/bundeslaender/rheinland-pfalz/</a></p>

## 2.11 Katholische Familienbildungsstätte Trier-Ehrang Remise e.V.: Motorikfüchse

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita
Handlungsfeld(er)	Bewegung, Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Kinder brauchen Bewegung, denn Bewegung macht flexibel, selbstbewusst und vor allem jede Menge Spaß! Anhand von Spielen und Übungseinheiten werden die Grob- und Feinmotorik, die Wahrnehmung, die Konzentration, das Sozialverhalten, die Kreativität und Phantasie gefördert.</p> <p>Familienzeit zu fördern ist uns ein Anliegen. Wir zeigen Schnittstellen auf, wie wir die Eltern einbeziehen können und den Transfer ins Elternhaus herstellen.</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Praxisbegleitung
Fördermittelgeber	/
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Informationen zur individuellen Durchführung in Ihrer Einrichtung, den Rahmenbedingungen und Kosten erhalten Sie von Frau Weber-Wertz.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Isabelle Weber-Wertz Tel. 0651-9960374 oder Tel. 0651-64895 Fax. 0651/9960373 <a href="mailto:weber-wertz@fbs-remise.de">weber-wertz@fbs-remise.de</a> <a href="https://www.fbs-remise.de/kita-und-schule/">https://www.fbs-remise.de/kita-und-schule/</a></p>



2.12 Katholische Familienbildungsstätte Trier-Ehrang Remise e.V.: Die kleine Raupe Nimmersatt

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita
Handlungsfeld(er)	Bewegung, Ernährung, Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Im Kinderbuch „Die kleine Raupe Nimmersatt“ von Eric Carle werden unterschiedliche Themengebiete angesprochen. Viele Kinder kennen und lieben die Geschichte.</p> <p>Mit viel Spaß, Ideen und interessanten Materialien erleben die Kinder die Geschichte in ganz unterschiedlicher Art und Weise. Die zentrale Rolle spielt die Entwicklung vom Ei, zur Raupe bis hin zum Schmetterling.</p> <p>In diesem Kitaprojekt bieten wir unterschiedliche Module wie Psychomotorik, Musik, Tanz, Sinneswahrnehmung, gesunde Ernährung und vieles mehr an. Das aktive Tun steht für die Kinder im unmittelbaren Zusammenhang zur Raupe Nimmersatt und der Geschichte.</p> <p>Die Kinder werden in unterschiedlichen Bereichen, von Grob- und Feinmotorik über Sprache, Sinneswahrnehmung, Koordination und Konzentration ganzheitlich gefördert.</p> <p>Familienzeit zu fördern ist uns ein Anliegen. Wir zeigen Schnittstellen auf, wie wir die Eltern einbeziehen können und den Transfer ins Elternhaus herstellen.</p>
Instrumente	Kinderbuch „Die kleine Raupe Nimmersatt“
Methode der Programmvermittlung	Praxisbegleitung
Fördermittelgeber	/
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Informationen zur individuellen Durchführung in Ihrer Einrichtung, den Rahmenbedingungen und Kosten erhalten Sie von Frau Weber-Wertz.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Isabelle Weber-Wertz Tel. 0651-9960374 oder Tel. 0651-64895 Fax. 0651/9960373 <a href="mailto:weber-wertz@fbs-remise.de">weber-wertz@fbs-remise.de</a> <a href="https://www.fbs-remise.de/kita-und-schule/">https://www.fbs-remise.de/kita-und-schule/</a></p>

## 2.13 Katholische Familienbildungsstätte Trier-Ehrang Remise e.V.: Psychomotorik / Bewegungsspiele

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita
Handlungsfeld(er)	Bewegung, Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>In dem Projekt Bewegungsspiele/Psychomotorik liegt der Schwerpunkt auf der ganzheitlichen Förderung. Die Kinder können in vielen verschiedenen Bereichen speziell gefördert werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motorik (Grob- und Feinmotorik)</li> <li>• Wahrnehmung (Sinneserfahrungen)</li> <li>• Gleichgewicht (Balance)</li> <li>• Sprache</li> <li>• Koordination</li> <li>• Konzentration und Ausdauer</li> <li>• Sozialverhalten (der Umgang mit anderen Kindern)</li> <li>• Kreativität und Phantasie</li> <li>• Frustrationstoleranz</li> <li>• Selbstvertrauen</li> </ul> <p>Spiele und Übungen werden mit Hilfe der verschiedenen Materialien und Geräte angeboten, dabei sind z.B. Bewegungsmodule, Reifen, Bälle, Seile, Luftballons, Schwungtuch, psychomotorische Materialien ebenso wichtig wie Alltags- und Naturmaterialien. Mit den vielseitigen Materialien lassen sich tolle Spiele entwickeln, die die Kinder in den verschiedensten Bereichen unterstützen/stärken/fördern, ihnen Spaß machen und gleichzeitig auch entspannend wirken. Durch Bewegungslandschaften, Bewegungsgeschichten und Phantasiereisen werden die Kinder in vielen Punkten gefördert, sowie die Phantasie und Vorstellungskraft angeregt. Mit Liedern und Fingerspielen unterstützen wir die Sprache und das Verständnis. In diesem Projekt steht die Freude am gemeinsamen Bewegen, Tanzen, Singen und Spielen im Mittelpunkt. Gleichzeitig werden die Kinder spielerisch gestärkt bzw. gefördert.</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Praxisbegleitung
Fördermittelgeber	/
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Informationen zur individuellen Durchführung in Ihrer Einrichtung, den Rahmenbedingungen und Kosten erhalten Sie von Frau Weber-Wertz.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Isabelle Weber-Wertz Tel. 0651-9960374 oder Tel. 0651-64895 Fax. 0651/9960373 <a href="mailto:weber-wertz@fbs-remise.de">weber-wertz@fbs-remise.de</a> <a href="https://www.fbs-remise.de/kita-und-schule/">https://www.fbs-remise.de/kita-und-schule/</a></p>

## 2.14 KIKS UP in der Kita

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita
Handlungsfeld(er)	Bewegung, Ernährung, Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>KIKS UP setzt im Bereich der Verhaltens- und Verhältnisprävention an, die dann besonders erfolgreich ist, wenn es gelingt, dass alle beteiligten Träger, Kita, Team und Elternschaft mit einbezogen werden. Alle von KIKS UP entwickelten Angebote greifen ineinander und sind daher besonders wirksam. Die Maßnahmen von KIKS UP können individuell auf die Wünsche, Bedürfnisse bzw. Gegebenheiten der Kita abgestimmt werden.</p> <p>Kiks Up-leben                  Papilio Basisseminar: 1 Tag:                  Theorie 1 Tag: Erziehungsverhalten                  2 x ½ Tag: Kindmaßnahmen                  1 Tag: Elternarbeit                  ½ Tag: Dokumentation</p> <p>Kiks UpFit                  Bewegungsförderung in der Kita Basisseminar (3 h): Grundbegriffe (Elementare Grundfertigkeiten, konditionelle und koordinative Fähigkeiten, Gerätelandschaften, Bewegungsgeschichten), Unfallschutz, Elternarbeit</p> <p>Kiks Up-Genuss                  Genussförderung in der Kita Basisseminar (4 h): Qualitätsstandards; Elternarbeit; Sinnesschulung; Zwischen Bio, kosher und Ramadan etc.; Ernährungsverhalten und Aggressivität; Vor- und Nachteile „zuckerfreier“ Vormittag</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Fortbildungen für Erzieherinnen und Erzieher Praxisbegleitung
Fördermittelgeber	Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	<p>Alle KIKS UP-Maßnahmen werden in der Konzeption der Kita verankert.</p> <p>Die päd. Fachkräfte verpflichten sich zur Teilnahme an mindestens einem Qualitätszirkel pro Jahr.</p>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>KIKS UP                  Am Goldstein 9, 61231 Bad Nauheim                  (0 60 32) 92 55 04-0                  E-Mail: <a href="mailto:info@kiksup.de">info@kiksup.de</a>                  Internet: <a href="http://www.kiksup.de">www.kiksup.de</a></p>

## 2.15 STARKE KINDER KISTE!

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita ab 4 Jahren
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Die STARKE KINDER KISTE! Das ECHTE SCHÄTZE! Präventionsprogramm richtet sich gezielt an KITAS damit Fachkräfte und Eltern frühzeitig mit Prävention und Ich-Stärkung aller Kinder beginnen können.</p> <p>Alle am ECHTE SCHÄTZE! Präventionsprogramm beteiligten KITAS werden mit „ihren“ Kindern (ab 4 Jahren) bis zum Schulbeginn mit dem Programm gearbeitet und die sechs Präventionsprinzipien vermittelt haben.</p> <p>Mit der STARKE KINDER KISTE! werden KITA-Kinder spielerisch und mit viel Freude am Entdecken des eigenen Körpers mit den eigenen Grenzen und Gefühlen vertraut und sprechfähig gemacht und gestärkt.</p> <p>Häufig beginnt sexueller Missbrauch schon im Vorschulalter. Deshalb ist es wichtig, Kinder so früh wie möglich zu informieren und stark zu machen.</p> <p>Das KITA-Team, der gesamte KITA-Verbund werden intensiv in einer Ein-Tagesschulung durch eine Fachberatungsstelle fit gemacht für Intervention und Prävention sowie den Einsatz der Materialien.</p> <p>Eltern und Sorgeberechtigte können maßgeblich zum Erfolg des Projektes beitragen, indem Sie die sechs zentralen Präventionsprinzipien in den familiären Alltag einfließen lassen.</p>
Instrumente	Katze Kim, STARKE KINDER KISTE!
Methode der Programmvermittlung	Schulung für Erzieherinnen und Erzieher
Fördermittelgeber	Deutsche Postcode Lotterie
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Wie können KITAS mitmachen? 3 bis 5 Kitas schließen sich zu einem „KITA-Verbund“ zusammen und bewerben sich gemeinsam für eine gesponserte "STARKE KINDER KISTE!" oder sorgen selbst für die Finanzierung der KISTE!
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Deutsche Kinderschutzstiftung Hänsel + Gretel Friedrich-Eberle-Str. 4d, 76227 Karlsruhe 0721 669 856 59 <a href="mailto:info@haensel-gretel.de">info@haensel-gretel.de</a> <a href="https://haensel-gretel.de/projekte/starke-kinder-kiste">https://haensel-gretel.de/projekte/starke-kinder-kiste</a></p>

## 2.16 Kindergarten Plus

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita, 4-5-Jährige
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Kindergarten <i>plus</i> hat das Ziel, die soziale, emotionale und geistige Bildung der Kinder zu stärken und zu fördern. Unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten der Kinder werden die für den Lernerfolg im Kindergarten und im späteren Leben unverzichtbaren Basisfähigkeiten gefördert: Selbst- und Fremdwahrnehmung, Einfühlungsvermögen, Selbstregulation und Selbstwirksamkeit, Konflikt- Kompromissfähigkeit, Beziehungsfähigkeit, Selbstwertgefühl.</p> <p>Das Programm besteht aus neun Bausteinen und einem Vertiefungsmodul und wird mit den 4- und 5-jährigen Kindern in der Kita umgesetzt. Die Gruppengröße während einer Kindergarten <i>plus</i>-Durchführung beträgt üblicherweise acht bis zu zwölf Kinder. Die Umsetzung von Kindergarten <i>plus</i> wird jeweils entsprechend der Bedürfnisse der Kinder und der Gruppe angepasst. Beispielsweise kann auch in kleineren Gruppen mit vier bis sechs Kindern besonders intensiv und kompensatorisch gearbeitet werden.</p> <p>Der Einsatz der vielfältigen Elternmaterialien, der Alltagstransfer von Methoden und Materialien und die Integration von Kindergarten <i>plus</i> in das pädagogische Konzept der Arbeit erhöhen die Wirksamkeit und Nachhaltigkeit des Programms.</p> <p>Kindergarten <i>plus</i> wird von pädagogischen Fachkräften durchgeführt, die an einer Basisfortbildung teilgenommen hat. Nach Möglichkeit sollten zwei pädagogische Fachkraft die Durchführung unterstützen. Die geschulten Fachkräfte setzen Kindergarten <i>plus</i> üblicherweise in der eigenen Einrichtung um.</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Fortbildung für Erzieherinnen und Erzieher, Elternmaterialien
Fördermittelgeber	Deutsche Liga für das Kind e.V.
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Die Anschub-Kosten für das Projekt mit 4- und 5-jährigen Kindern betragen 1.170,- Euro pro Kita. Davon werden in der Regel 170,- Euro von der Kindertageseinrichtung als Eigenbeitrag übernommen. In den Kosten enthalten sind sämtliche Materialien für Kinder und Eltern sowie die Fortbildung der pädagogischen Fachkräfte.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Kindergarten plus Charlottenstraße 65, D-10117 Berlin Tel.: 01575-42 25 37 7 E-Mail: <a href="mailto:info@kindergartenplus.de">info@kindergartenplus.de</a> <a href="http://www.kindergartenplus.de">www.kindergartenplus.de</a> <a href="http://www.lions.de/kindergarten-plus">www.lions.de/kindergarten-plus</a></p>

## 2.17 Die Kleinen stark machen

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita
Handlungsfeld(er)	Bewegung und Ernährung
Inhalt	<p>Die Kita ist nach der Familie die erste Bildungsinstitution. Hier können wichtige Grundlagen für einen gesunden Lebensstil geschaffen und die Gesundheit der Kinder gefördert werden. Doch wo kann eine Kita ganz konkret bei der Umsetzung von Gesundheitsthemen ansetzen? Was läuft schon richtig gut und wie gibt es noch Potenzial, um die gemeinsame Zeit mit den Kindern aktiver und die Mahlzeiten gesünder zu gestalten? Genau hier setzt das Projekt „Die Kleinen stark machen. Gemeinsam für eine gesunde Zukunft.“ an: Es unterstützt Kitas dabei, gesundheitsförderliche Strukturen auf- und auszubauen und begleitet sie auf ihrem Weg. Davon profitieren nicht nur die Kinder durch eine gestiegene Gesundheitskompetenz, sondern auch pädagogische Fachkräfte und Eltern. Jede Kita kann zwischen zwei Projektvarianten wählen: dem Bewegungs- und dem Ernährungsmodul. Jedes dieser Module umfasst fünf Praxismodule, die parallel zum gesamten Prozess stattfinden. Auch die Eltern werden in das Projekt einbezogen und erhalten über regelmäßige, auf sie zugeschnittene Newsletter Anregungen für den Familienalltag. Nach Projektabschluss kann die Kita den Prozess der Gesundheitsförderung dann eigenständig fortführen. Das Projekt „Die Kleinen stark machen“ unterstützt Kitas auf ihrem Weg zu gesundheitsfördernden Einrichtungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Individuelle Auswahl von Praxismodulen (Bewegung oder Ernährung)</li> <li>▪ Vielfältige Anregungen für den pädagogischen Alltag</li> <li>▪ Analyse der aktuellen Situation in Bezug auf zentrale Themen der Gesundheitsförderung</li> <li>▪ Unterstützung bei der Definition der Ziele und Planung von Maßnahmen in der Kita</li> <li>▪ Individuelle Begleitung durch die IKK-Fachkraft</li> <li>▪ Weiterentwicklung des Teams und des Kita-Konzepts</li> <li>▪ Einbindung der Eltern</li> <li>▪ Stärkung der Nachhaltigkeit</li> </ul>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Praxismodule, Elternnewsletter
Fördermittelgeber	IKK Classic
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Über Kontaktaufnahme
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	Kostenlose IKK-Servicehotline 08 00 455 1111 <a href="http://www.ikk-classic.de/kindergesundheit">www.ikk-classic.de/kindergesundheit</a>

## 2.18 Bewegungskita Rheinland-Pfalz

Setting	Kita
Zielgruppe(n)	Kinder in der Kita
Handlungsfeld(er)	Bewegung
Inhalt	<p>Das Profil „Bewegungskita Rheinland-Pfalz“ ist ein anerkanntes Konzept der Bildungs- und Gesundheitsförderung durch Bewegung und bietet viele Vorteile für Kinder, Eltern, Team und Träger. Bewerben können sich alle rheinland-pfälzischen Kindertageseinrichtungen.</p> <p>Kindertagesstätten, die der Bewegung einen wesentlichen Stellenwert in ihrer pädagogischen Arbeit einräumen, können mit dem Qualitätssiegel "Bewegungskita Rheinland-Pfalz" vom Verein Bewegungskindertagesstätte Rheinland-Pfalz e.V. ausgezeichnet werden!</p> <p>Vorteile für Ihre Kinder: Eine Bewegungskita ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stellt die Interessen der Kinder und deren Grundbedürfnis nach Bewegung in den Mittelpunkt des pädagogischen Handelns</li> <li>- fördert in besonderem Maße die Gesundheit der Kinder</li> <li>- unterstützt Bildungsprozesse und Schulfähigkeit durch Bewegung und Spiel</li> <li>- fördert die ganzheitliche Entwicklung und Selbstständigkeit.</li> </ul> <p>Vorteile für Ihr Personal: Eine Bewegungskita ...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- stärkt die Kompetenzen der Erzieher/-innen durch Selbsterfahrung und Wissenserweiterung in Zusatzqualifikationen</li> <li>- fördert Kompetenzen zur Gestaltung kindgerechter Bewegungsangebote</li> <li>- befähigt zu qualifizierter Elternarbeit</li> <li>- stärkt das Team durch ein gemeinsames Konzept.</li> </ul> <p>Kindertageseinrichtungen, die Interesse an der Umsetzung dieses kindgerechten Konzepts haben, werden vom Verein Bewegungskindertagesstätte Rheinland-Pfalz e.V. kostenlos beraten und unterstützt.</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Beratung und Begleitung durch den Verein, Checklisten
Fördermittelgeber	/
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	<p>Checklisten und Anträge unter:  <a href="https://www.bewegungskita-rlp.de/service/antraege-und-checklisten">https://www.bewegungskita-rlp.de/service/antraege-und-checklisten</a></p>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>06131/2814-375 oder per E-Mail unter <a href="mailto:geschaeftsstelle@bewegungskita-rlp.de">geschaeftsstelle@bewegungskita-rlp.de</a>  <a href="https://www.bewegungskita-rlp.de/">https://www.bewegungskita-rlp.de/</a></p>

### 3. Programme zur Gesundheitsförderung für Schulen

#### 3.1 fit4future Teens

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler, 15-19 Jahre
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden, Bewegung, Ernährung
Inhalt	<p>Das Programm für die Altersgruppe von 15- bis 19-Jährigen setzt unmittelbar in der Lebenswelt Schule an und nimmt die aktuelle Lebenssituation der Zielgruppe in den Fokus.</p> <p>Der Schwerpunkt liegt im ersten Projektjahr auf dem Thema Stressbewältigung. Denn: Fast jede*r zweite Schüler*in leidet unter Stress. Insbesondere Stress in der Schule führt zu Kopf-, Bauch- oder Rückenschmerzen. Zudem ernähren sich viele Schülerinnen und Schüler schlecht. Deshalb bietet <i>fit4future Teens</i> zusätzlich auch Inhalte zu Bewegung und Ernährung an.</p> <p>Im zweiten Projektjahr liegt der Schwerpunkt auf dem Thema Medienkompetenz.</p> <p><i>fit4future Teens</i> unterstützt Schulen auf ihrem Weg zur gesundheitsförderlichen Institution. Die verschiedenen verhaltens- und verhältnispräventiven Maßnahmen dienen dazu, die Teilnehmenden sowohl im Unterricht als auch mit Hilfe digitaler Tools zu motivieren und praktische Anregungen für ein gesundheitsbewussteres Verhalten zu vermitteln. Im Setting Schule und zu Hause. Nachhaltig, praxisorientiert und ohne erhobenen Zeigefinger. Sozusagen ein Schulfach "Gesundheit".</p> <p>Im Rahmen der Partnerschaft erhalten die teilnehmenden Schulen (Realschulen und Gymnasien sowie alle Schulformen, die zur Mittleren Reife bzw. Hochschulreife führen) eine zweijährige Betreuung und Unterstützung in Form von Workshops, digitalen Inhalten sowie hochwertigen Spiel- und Sportgeräten. Dabei werden die unterschiedlichen Bedürfnisse der Jugendlichen beachtet.</p>
Instrumente	fit4future-Box
Methode der Programmvermittlung	Workshops für Lehrkräfte, fit4future-Lehrer-Coaches Leitfaden, Online-Mitgliederbereich, Podcast, Broschüren
Fördermittelgeber	DAK Gesundheit, Cleven-Stiftung
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Jetzt bewerben und vom kostenlosen, zweijährigen Programm fit4future Teens profitieren! Fordern Sie hier Ihr Bewerbungsformular an: <a href="https://teens.fit-4-future.de/jetzt-bewerben">https://teens.fit-4-future.de/jetzt-bewerben</a>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	fit4future c/o planero GmbH Sylvensteinstraße 2, 81369 München <a href="mailto:teens@fit-4-future.de">teens@fit-4-future.de</a> 089 / 7466 1445 <a href="http://www.teens.fit-4-future.de">www.teens.fit-4-future.de</a>



### 3.2 Stark in die Zukunft

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler ab der 8. Klasse
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Das Erwachsenwerden bringt einige Herausforderungen mit sich, denen sich eine Vielzahl von Schülern, Schülerinnen und Studierenden nicht gewachsen fühlen. Dies spiegelt sich in den wissenschaftlichen Erkenntnissen wider, dass immer mehr Kinder und Jugendliche bereits psychische Auffälligkeiten in den Bereichen Stimmung, Verhalten, Konzentration oder Umgang mit Mitmenschen aufzeigen. Mit dem Programm „Stark in die Zukunft“ wird diesen Entwicklungen entgegengewirkt und Schülerinnen, Schüler und Studierende dazu befähigen, ihr Leben gesundheitsförderlich zu gestalten und sich selbstbestimmt entwickeln zu können. Krisensituation sollen schneller erkannt und bewusste Bewältigungsstrategien ausgewählt werden. Ziel unserer ressourcenorientierten Herangehensweise ist es</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Selbstreflexion anzuregen,</li> <li>• das Selbstwertgefühl zu steigern,</li> <li>• die Eigenverantwortlichkeit zu unterstützen,</li> <li>• persönliche Ressourcen zu stärken,</li> <li>• (Lebens-)Kompetenzen zu fördern und</li> <li>• Empowerment zu entwickeln.</li> </ul> <p>Nachweislich sind dafür insbesondere die folgenden Themen von entscheidender Bedeutung, welche die einzelnen Bausteine unseres Programms darstellen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resilienz</li> <li>• Selbstwirksamkeit</li> <li>• Stress</li> <li>• Selbstmanagement</li> <li>• Konfliktlösung</li> <li>• Kommunikation</li> </ul> <p>Die Methoden und Formate sind flexibel gestaltbar, sodass die Module unter verschiedensten Gegebenheiten und Möglichkeiten eingesetzt werden können. Ein besonderes Augenmerk richten wir dabei auf die Nachhaltigkeit unseres Programms.</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Schulungen für Lehrkräfte
Fördermittelgeber	IKK Classic
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Interessierte Schulen, Hochschulen und Universitäten können sich bei der cco netzwerke GmbH direkt über das Projekt informieren und beraten lassen.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<a href="mailto:info@cco-netzwerke.de">info@cco-netzwerke.de</a> <a href="https://www.stark-in-die-zukunft.com/">https://www.stark-in-die-zukunft.com/</a>

### 3.3 SNAKE

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler der 8. und 9. Klasse
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Die TK hat das Stressbewältigungsprogramm SNAKE ("Stress nicht als Katastrophe erleben") für Schülerinnen und Schüler der achten und neunten Klasse in Zusammenarbeit mit der Universität Marburg entwickelt und evaluiert. Das Programm bereitet die Jugendlichen auf den Umgang mit zukünftigen Stresssituationen vor und hilft ihnen, aktuelle Belastungssituationen besser zu bewältigen. Die Jugendliche lernen anhand des anschaulichen Stressmodells „SNAKE“ fünf Problemlösungsschritte für Stresssituationen kennen.</p> <p>Zur Auswahl stehen die Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gedanken und Stress</li> <li>- soziale Unterstützung</li> <li>- Entspannung und Zeitmanagement</li> </ul> <p>Im Training wird die Klasse in zwei Gruppen geteilt und jeweils von einem ausgebildeten Kursleiter betreut. Gemeinsam erarbeiten die Jugendlichen so verschiedene Strategien zur Stressbewältigung und erproben diese. Das Trainingsprogramm für Jugendliche umfasst acht Sitzungen von jeweils anderthalb Stunden Dauer. Dabei fallen vier Doppelstunden für das Grundmodul an, vier weitere für eines der Zusatzmodule.</p>
Instrumente	Stressmodell SNAKE
Methode der Programmvermittlung	Trainingsprogramm für die Schülerinnen und Schüler Praxisbegleitung
Fördermittelgeber	Techniker Krankenkasse
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Voraussetzung ist, dass sich die Schule bereits aktiv mit Gesundheitsförderung auseinandersetzt oder die Rahmenbedingungen schafft, das TK-Programm SNAKE in ein gesundheitsförderliches Gesamtkonzept einzubetten. Die Schule nimmt an einem Landesprogramm teil.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	Weitere Informationen auf <a href="http://tk.de">tk.de</a> , Suchnummer 2010446 Mail: <a href="mailto:gesundeschule@tk.de">gesundeschule@tk.de</a>

### 3.4 Bleib locker

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler der 3. und 4. Klasse
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Der Kurs richtet sich an Kinder im Alter zwischen acht und zehn Jahren. Denn je früher Kinder lernen mit Stress umzugehen, desto besser kommen sie auch später mit stressauslösenden Situationen zurecht.</p> <p>Auf spielerische Weise lernen die Kinder, Stress zu erkennen und zu bewältigen.</p> <p>Die Kinder lernen anhand eines anschaulichen Stressmodells, selbst einzuschätzen, wie sehr bestimmte Situationen sie belasten. Durch die Trainer werden neue Bewältigungsstrategien vermittelt und gemeinsam erprobt.</p> <p>Die Kinder erfahren zudem, wie viele verschiedene Methoden es gegen Stress gibt, und finden heraus, welche für sie selbst am geeignetsten sind.</p> <p>Das Trainingsprogramm umfasst acht Sitzungen von jeweils anderthalb Stunden Dauer. Auch die Eltern werden mit zwei begleitenden Elternabenden in das Gesamtgeschehen eingebunden.</p>
Instrumente	Stressmodell
Methode der Programmvermittlung	Praxisbegleitung Kurseinheiten für Schülerinnen und Schüler, Arbeitshefte, Elternabende
Fördermittelgeber	Techniker Krankenkasse
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	<p>Voraussetzung ist, dass sich die Schule bereits aktiv mit Gesundheitsförderung auseinandersetzt oder die Rahmenbedingungen schafft, das TK-Programm Bleib locker in ein gesundheitsförderliches Gesamtkonzept einzubetten.</p> <p>Die Schule nimmt an einem Landesprogramm teil.</p>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Weitere Informationen unter <a href="http://tk.de">tk.de</a>, Suchnummer 2010308</p> <p>Mail: <a href="mailto:gesundeschule@tk.de">gesundeschule@tk.de</a></p>

### 3.5 MindMatters

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler, Lehrkräfte
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>MindMatters ist ein bundesweites, wissenschaftlich begleitetes und in der Praxis erprobtes Programm zur Förderung der psychischen Gesundheit in der Schule. Es basiert auf dem Konzept der "Guten gesunden Schule". Mit den im Fachunterricht einsetzbaren Unterrichts- sowie den Schulentwicklungsmodulen hilft MindMatters Schulen dabei, das Wohlbefinden und die psychische Gesundheit von Schülerinnen und Schülern sowie von Lehrkräften zu fördern. MindMatters leistet damit einen Beitrag zur Verbesserung der Schulqualität und der Lehr- und Lernergebnisse.</p> <p>Module für die Unterrichtsentwicklung in der Primarstufe - Gemeinsam(es) Lernen mit Gefühl</p> <p>Module für die Unterrichtsentwicklung in der Sekundarstufe I &amp; II - Freunde finden, behalten und dazugehören - Mit Stress umgehen – im Gleichgewicht bleiben - Mobbing? - Nicht in unserer Schule! - Rückgrat für die Seele - Wie geht's? - Fit für Ausbildung und Beruf!</p> <p>Module für die Schulentwicklung - SchoolMatters - CommunityMatters - LifeMatters</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Fortbildungen für Lehrkräfte, Schulleiterinnen und Schulleiter, Online-Werkzeugkästen, Unterrichtsmodule, Praxisbegleitung
Fördermittelgeber	BARMER, UK NRW und GUVH/LUKN
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Wenn Sie sich für die Einführung von MindMatters in Ihrer Schule interessieren, wenden Sie sich an das MindMatters-Programmzentrum.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Zentrum für Angewandte Gesundheitswissenschaften (ZAG) <a href="http://www.mindmatters-schule.de">www.mindmatters-schule.de</a> Leuphana Universität Lüneburg Wilschenbrucher Weg 84a, 21335 Lüneburg Fon: 04131 677-7991 oder -7989 Mail: <a href="mailto:mindmatters@uni.leuphana.de">mindmatters@uni.leuphana.de</a></p> <p>BARMER Landesvertretung Rheinland-Pfalz/Saarland Gutenbergplatz 12, 55116 Mainz Gabi Paus, <a href="mailto:gabi.paus@barmer.de">gabi.paus@barmer.de</a> Telefon 0800 333004 452-215</p>

### 3.6 Verrückt? Na und!

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler ab 14 Jahren und Lehrkräfte
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Mit den „Verrückt? Na und!“-Schultagen und Fortbildungen ermutigen wir Schulen, mit psychischer Gesundheit gute Schule zu machen. Wir zeigen einfache und wirksame Wege, wie an Schulen die seelische Gesundheit gestärkt und psychische Krisen gemeistert werden können, damit alle gut die Schule schaffen.</p> <p>Der Schultag besteht aus drei Teilen</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ansprechen statt Ignorieren: Wachmachen für seelisches Wohlbefinden in Schule und Ausbildung. Ausgangspunkt sind die Lebenserfahrungen der Teilnehmenden. Häufige Themen: Schulleistungen, Prüfungsstress, Mobbing, Süchte, Belastungen in der Familie, Krankheit, Suizid.</li> <li>2. Glück und Krisen: Von Lebensschicksalen und eigener Verantwortung – Vom Nothilfe-Koffer für seelische Krisen bis zum achtsamen Miteinander in der Schulgemeinschaft.</li> <li>3. Mut machen, Durchhalten, Wellen schlagen: Austausch mit und Lernen von jungen und jung gebliebenen Erwachsenen, die seelische Krisen gemeistert haben.</li> </ol> <p>Die Teilnehmenden</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- lernen Warnsignale seelischer Krisen kennen</li> <li>- diskutieren jugendtypische Bewältigungsstrategien</li> <li>- hinterfragen Ängste und Vorurteile gegenüber psychischen Krisen</li> <li>- erfahren, wer und was helfen kann</li> <li>- finden heraus, was ihre Seele stärkt</li> <li>- begegnen Menschen, die psychische Krisen gemeistert haben</li> </ul> <p>Wir bieten Fortbildungen bedürfnisorientiert für gesamte Schulkollegien als auch für Lehrkräfte verschiedener Schulen an. Ziel ist es immer, Schutzfaktoren in Bezug auf jedes einzelne Schulmitglied und die Schule als Organisation zu stärken und Risikofaktoren zu minimieren.</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Praxisbegleitung, Schultage: Gespräche, Gruppengespräche, Rollenspiele, Diskussion Fortbildungen für Lehrkräfte
Fördermittelgeber	BARMER
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Schultag buchen unter: <a href="https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-lernen/schultag-buchen/">https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-lernen/schultag-buchen/</a> Fortbildung für Lehrkräfte: <a href="mailto:a.lange@irrsinnig-menschlich.de">a.lange@irrsinnig-menschlich.de</a>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	Anne-Kathrin Lange <a href="mailto:a.lange@irrsinnig-menschlich.de">a.lange@irrsinnig-menschlich.de</a> Programmleitung "Verrückt? Na und!" Telefon +49 / 341 / 492561-80 <a href="https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-lernen/wieso-verrueckt-na-und/">https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-lernen/wieso-verrueckt-na-und/</a>

### 3.7 Kiks UP – Klasse Klasse

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler in der Grundschule
Handlungsfeld(er)	Bewegung, Ernährung, Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Das bundesweit mehrfach ausgezeichnete Präventionsprogramm KIKS UP hat ein einzigartiges leicht in den Unterrichtsalltag zu integrierendes Präventionskonzept entwickelt. Spielerisch werden die Bereiche Sucht- und Gewaltprävention sowie Bewegungsförderung und Ernährungsbildung vermittelt. KLASSE KLASSE bietet dazu vielfältige und ansprechend gestaltete Materialien. Diese machen eine entwicklungsbegleitende Förderung der Kinder einfach umsetzbar. Die Praxiserfahrungen belegen, dass die Schülerinnen und Schüler sich mit viel Spaß und einer hohen Eigenmotivation auch mit schwierigen Themen auseinandersetzen, die Klassengemeinschaft gestärkt wird und ein angenehmes Lernklima entsteht. KLASSE KLASSE bietet der Lehrkraft dabei viele Einfluss- und Steuerungsmöglichkeiten, um die Lerninhalte an die Bedürfnisse der Klasse anzupassen. Für die Grundschule hat KIKS UP eine einzigartige Idee entwickelt. Im ganzheitlichen Präventionsspiel KLASSE KLASSE spielen Lehrkraft, Schülerinnen und Schüler gemeinsam täglich an einem Spielbrett Einheiten zu verschiedensten Themen. Die Auswahl der Themen obliegt der Lehrkraft, da diese ihre Klasse am besten kennt und weiß, zu welchem Zeitpunkt welche Lerneinheit notwendig bzw. unterstützend ist.</p> <p>Die Ziele von KLASSE KLASSE: Kinder werden zu starken, selbstbewussten, sozial und emotional kompetenten Persönlichkeiten, die sich gerne bewegen, ausgewogen ernähren und auf ihre Gesundheit achten.</p>
Instrumente	Spielbrett
Methode der Programmvermittlung	Fortbildungen für Lehrkräfte Spielkartenbox für Schülerinnen und Schüler
Fördermittelgeber	AOK, Dirk Nowitzki-Stiftung
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	<p>Die Lehrer Fortbildung kostet pro Person maximal € 190,00. Regional können diese geringer sein. Anmeldung unter: <a href="http://www.kiksup-akademie.de">www.kiksup-akademie.de</a> Die KLASSE KLASSE Materialien kosten pro Lehrkraft € 358,00. Diese werden regional von unterschiedlichen Kostenträgern übernommen.</p>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>KIKS Up Am Goldstein 9, 61231 Bad Nauheim Telefon: (0 60 32) 92 55 04-0 E-Mail: <a href="mailto:info@kiksup.de">info@kiksup.de</a> <a href="http://www.kiksup.de">www.kiksup.de</a> <a href="http://www.klasse-klasse.com">www.klasse-klasse.com</a></p>

3.8 Klasse 2000

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler in der Grundschule
Handlungsfeld(er)	Bewegung, Ernährung, Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Mit Klasse2000 und seiner Symbolfigur KLARO erfahren die Kinder, was sie selbst tun können, damit es ihnen gut geht und sie sich wohlfühlen. Frühzeitig und kontinuierlich von Klasse 1 bis 4 lernen die Kinder mit Klasse2000 das 1x1 des gesunden Lebens – aktiv, anschaulich und mit viel Spaß. Lehrkräfte und speziell geschulte Gesundheitsförderer gestalten rund 15 Klasse2000-Stunden pro Schuljahr zu den wichtigsten Gesundheits- und Lebenskompetenzen. So entwickeln Kinder Kenntnisse, Haltungen und Fertigkeiten, mit denen sie ihren Alltag so bewältigen können, dass sie sich wohlfühlen und gesund bleiben.</p> <p>Ziele</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Kindern ist es wichtig, gesund zu sein und sie sind überzeugt, selbst etwas dafür tun zu können.</li> <li>- Kinder kennen ihren Körper und wissen, was sie tun können, damit er gesund bleibt und sie sich wohl fühlen</li> <li>- Kinder besitzen wichtige Lebenskompetenzen: z.B. mit Gefühlen und Stress umgehen, mit anderen kooperieren, Konflikte lösen und kritisch denken.</li> </ul> <p>Themen (pro Schuljahr ca. 15 Unterrichtseinheiten)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gesund essen &amp; trinken</li> <li>- Bewegen &amp; entspannen</li> <li>- Sich selbst mögen &amp; Freunde haben</li> <li>- Probleme &amp; Konflikte lösen</li> <li>- Kritisch denken &amp; Nein sagen</li> </ul>
Instrumente	KLARO
Methode der Programmvermittlung	Praxisbegleitung, Impulsstunden, Elternheft
Fördermittelgeber	Klasse2000 wird über Spenden und Fördergelder in Form von Patenschaften für einzelne Klassen finanziert.
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	<p>Der Beitrag, 220 € pro Klasse wird über Klasse2000-Paten und Spenden finanziert.</p> <p>Anmeldung unter: <a href="https://www.klasse2000.de/aktiv-mitmachen/mitmachen-als-schule">https://www.klasse2000.de/aktiv-mitmachen/mitmachen-als-schule</a></p>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Verein Programm Klasse 2000 e.V. Feldgasse 37, 90489 Nürnberg Tel.: 0911891210 <a href="mailto:info@klasse2000.de">info@klasse2000.de</a> <a href="http://www.klasse2000.de">www.klasse2000.de</a></p>

### 3.9 Papilio-6bis9

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler in der Grundschule
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Papilio-6bis9 ist getragen von der Überzeugung, dass Lehrkräfte eine Schlüsselrolle bei der Entwicklung der Kinder einnehmen. In einer 3-tägigen Fortbildung werden sie dafür fit gemacht, das Programm mit den Kindern im Unterricht umzusetzen.</p> <p>Ausgangspunkt sind Erkenntnisse der positiven Psychologie, dass Positives den Menschen öffnet und diese Offenheit/Neugier Lernprozesse fördert.</p> <p>Die Lehrkräfte setzen 27 Einheiten à 45 Minuten um. Die Einheiten umfassen Spiele, Geschichten, Rituale, Übungen etc.</p> <p>Papilio-6bis9 hat vier Hauptziele:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sozial-emotionale Kompetenzen fördern</li> <li>• Positives Klassenklima schaffen</li> <li>• Exekutivfunktionen fördern</li> <li>• Problemlösefertigkeiten fördern</li> </ul> <p>Besonderheit der Themen 3 und 4 ist die Zusammenarbeit mit der Augsburger Puppenkiste. Die Paula-Geschichten sind als Marionettentheaterstücke inszeniert und die Gefühlskobolde Heulibold, Zornibold, Bibberbold und Freudibold helfen den Kindern beim Umgang mit Emotionen.</p> <p>Was macht das Grundschulprogramm einzigartig?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Nach der Einführung verstetigen sich Methoden und Rituale im Schulalltag.</li> <li>• Es fördert die positive Interaktion zwischen Lehrkraft und Kind.</li> <li>• Es orientiert sich am konkreten Bedarf der Schule. Die Lehrkräfte führen es durch und gestalten so das Lernumfeld.</li> <li>• Das Programm verbessert die Zusammenarbeit zwischen Lehrkräften und Nachmittagsbetreuung, da beide mit Papilio-6bis9 arbeiten können.</li> <li>• Es fördert alle Kinder, ohne einzelne Kinder zu stigmatisieren.</li> </ul>
Instrumente	Augsburger Puppenkiste
Methode der Programmvermittlung	Fortbildung für Lehrkräfte, Handbuch
Fördermittelgeber	Förderung über § 20a SGB V
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Gesamtkosten 2.629,- € Grundschulen und Einrichtungen der Nachmittagsbetreuung können eine Förderung der Fortbildungskosten nach dem Präventionsgesetz (§ 20a SGB V) beantragen. Informationen zu Fördermöglichkeiten in allen Bundesländern erfragen Sie bitte bei Papilio.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	Renate Weber, Papilio-Fortbildungsmanagement, Fon 0821 4480 8596, <a href="mailto:renate.weber@papilio.de">renate.weber@papilio.de</a> <a href="https://www.papilio.de/fuer-grundschulen.html">https://www.papilio.de/fuer-grundschulen.html</a>



### 3.10 BKK Gesundheitskoffer „Fit von klein auf“ Grundschule

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler in der Grundschule
Handlungsfeld(er)	Bewegung, Ernährung, Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Die so genannten "Fit von klein auf - Unterrichtsbausteine" beinhalten direkt einsetzbare Unterrichtsstunden für die 1./2. Klasse sowie 3./4. Klasse.</p> <p>Die Unterrichtsmaterialien zielen darauf ab, eine intensive Auseinandersetzung mit den wichtigsten Themenbereichen der Gesundheitsförderung zu ermöglichen, um dadurch die physischen, psychischen und sozialen Ressourcen und Schutzfaktoren von Schülerinnen und Schülern im Grundschulalter zu stärken. Die Förderung der Kompetenzen für einen verantwortungsbewussten Umgang mit der eigenen Gesundheit in den Bereichen Bewegung, Ernährung, psychische und soziale Gesundheit werden dabei in den Mittelpunkt gestellt.</p> <p>Ganz wichtig dabei: Ebenso wie die Praxisanregungen im Markt der Möglichkeiten stehen auch die "Fit von klein auf – Unterrichtsbausteine" unter dem Motto "Gesundheit macht Spaß". Entsprechend wird im Rahmen der Unterrichtsstunden darauf gesetzt, den Schülerinnen und Schülern die Freude an Bewegung, Ernährung und bewusstem Erleben zu vermitteln und ihnen Raum für positive Erlebnisse und Erfahrungen zu ermöglichen.</p> <p>Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt der „Fit von klein auf – Unterrichtsmaterialien“ ist zudem die Einbeziehung der Eltern, denn eine partnerschaftliche Zusammenarbeit von Lehrkräften und Eltern zählt zu den wichtigsten Voraussetzungen für eine effektive und nachhaltige Umsetzung von Gesundheitsförderung in Grundschulen.</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Unterrichtsbausteine für Lehrkräfte, Einbezug der Eltern durch Familienhausaufgaben
Fördermittelgeber	BKK
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Download unter <a href="http://www.fitvonkleinauf.de/grundschulen/unterrichtsbausteine/">http://www.fitvonkleinauf.de/grundschulen/unterrichtsbausteine/</a>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	Fit von klein auf Rellinghauser Straße 93, 45128 Essen Projektbearbeitung: Maja Schrader E-Mail: <a href="mailto:schrader@teamgesundheit.de">schrader@teamgesundheit.de</a>

### 3.11 Die Rakuns – Das gesunde Klassenzimmer

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler in der Grundschule
Handlungsfeld(er)	Bewegung, Ernährung, Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Ziel des Programms ist es, die Gesundheits- und Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler zu stärken, damit sie frühzeitig ein gesundheitsbewusstes Verhalten entwickeln.</p> <p>In Zusammenarbeit mit Grundschulpädagoginnen wurden umfangreiche Unterrichtsmaterialien zu den wichtigsten Gesundheitsthemen entwickelt. Parallel zum Unterricht werden die Grundschülerinnen und Grundschüler von den RAKUNS durch das Kinderportal begleitet, so dass sie sich spielerisch zu Gesundheitsexpertinnen und Gesundheitsexperten zertifizieren können.</p> <p>Dabei helfen die kleinen Comic-Waschbären Lola und Tom Rakun (Rakun steht für das englische Wort "raccoon", das Waschbär bedeutet) – zusammen mit ihren Freunden, dem Schwein Pit Piggel, der Schildkröte Tobi Trödel, Ria Reh und Feli Faultier.</p> <p>Kindgerecht vermitteln „Die Rakuns“ und ihre Clique den Schülerinnen und Schülern wichtige Gesundheitsbotschaften zu den Themen Körperpflege und -hygiene, Bewegung und Entspannung, Ernährung, Körper- und Selbstwahrnehmung sowie zum Umgang mit Medien.</p> <p>Neben vielen spannenden Informationen und Ratschlägen können die Kinder durch einfache Experimente beispielsweise selbst feststellen, wie viel Fett oder Zucker Lebensmittel enthalten oder ihre eigene Flüssigseife herstellen. Zur Umsetzung des Programms im Unterricht erhalten die Lehrkräfte hochwertige, abwechslungsreiche und detaillierte Materialien.</p>
Instrumente	Die Rakuns
Methode der Programmvermittlung	Programmmaterial, Kinderportal
Fördermittelgeber	IKK Classic
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Bestellen Sie hier KOSTENLOS die Materialien für Ihre Klasse: <a href="https://www.rakuns.de/das-programm/bestellung.html">https://www.rakuns.de/das-programm/bestellung.html</a>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>DIE RAKUNS Stiftung Kindergesundheit Pettenkofertstr. 8a, 80336 München Frau Julia Birnbaum Telefon: +49 89 35647908 E-Mail: <a href="mailto:rakuns(at)kindergesundheit.de">rakuns(at)kindergesundheit.de</a> <a href="https://www.rakuns.de/fuer-kinder.html">https://www.rakuns.de/fuer-kinder.html</a> <a href="https://www.ikk-classic.de/pk/leistungen/vorsorge/praeventionsprogramme">https://www.ikk-classic.de/pk/leistungen/vorsorge/praeventionsprogramme</a></p>

### 3.12 froach macht Schule

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler
Handlungsfeld(er)	Bewegung
Inhalt	<p>Kinder und Jugendliche in Deutschland bewegen sich häufig zu wenig. Die fixen Tagesabläufe und Strukturen in der Schule lassen wenig Raum für körperliche Aktivität.</p> <p>Als E-Health-Lösung für den Unterricht bietet froach macht Schule wirksame Minipausen fürs Klassenzimmer. Mit diesen kurzen Unterrichtsunterbrechungen fördert froach macht Schule den natürlichen Bewegungsdrang und das Wohlbefinden der Kinder. Kognitive Fähigkeiten sollen unterstützt und die Lernleistung verbessert werden. froach möchte so einen Beitrag zur Gesundheits- und Medienerziehung leisten.</p> <p>In der Online-Plattform stehen den Schülerinnen und Schülern 40 interaktive Übungsvideos zur Verfügung, die dem Bewegungsmangel im schulischen und außerschulischen Bereich entgegenwirken. Die 3D-animierte Figur froach demonstriert den Kindern in diesen kurzen Videosequenzen verschiedene Übungen zum Nachmachen. Mit dabei sind Bewegungsabläufe aus den Bereichen Konzentration, Kreativität, Muntermachen, Entspannung sowie Rücken &amp; Augen.</p> <p>So möchte froach macht Schule zu aktiven Pausen animieren. Die Schülerinnen und Schüler erhalten ein fächerübergreifendes Unterrichtsmittel, das flexibel einsetzbar ist: ob am Whiteboard, Computer, Tablet oder über den Beamer. froach macht Schule ist von Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten und Psychologen entwickelt.</p> <p>Begleitend zur digitalen Anwendung besucht froach an Projekttagen die Schulen mit einem Trainer, der zu Bewegung im Klassenzimmer informiert. Bei Teamspielen und Schulwettbewerben können die Kinder ihrem Spaß an Aktivität freien Lauf lassen.</p>
Instrumente	froach
Methode der Programmvermittlung	Übungsvideo, Projekttag, Einführungstag für Lehrkräfte
Fördermittelgeber	Fördermöglichkeiten über Krankenkassen
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Whiteboard, Internetzugang und PC müssen vorhanden sein. Demo-Version unter: <a href="https://www.froachmachtschule.de/">https://www.froachmachtschule.de/</a>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Thomas Reformat                  Telefon: +49 (0) 30 915 44289                  Mobil: +49 (0) 177 407 0935                  E-Mail-Adresse: <a href="mailto:thomas.reformat@froach.de">thomas.reformat@froach.de</a>  <a href="http://www.froachmachtschule.de">www.froachmachtschule.de</a>  <a href="https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/froach-macht-schule/">https://www.in-form.de/netzwerk/projekte/froach-macht-schule/</a></p>

### 3.13 TK-MedienUniversum

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler der 4. Klasse
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Medienkompetenz – die kommende vierte Kulturtechnik neben Lesen, Schreiben und Rechnen – ist auch Lebenskompetenz. Ohne sie sind ein selbstbestimmtes Leben und gesellschaftliche Teilhabe kaum mehr möglich.</p> <p>Und das beginnt schon in der Grundschule - denn viele Kinder besitzen in diesem Alter schon ihr erstes eigenes Mobilgerät. Unterstützen Sie Ihre Schüler dabei und werden Sie Gesundheitsförderer!</p> <p>Doch warum Medien- und Gesundheitsbildung verbinden? Weil es für beide Bereiche nicht reicht, nur abrufbares Wissen zu vermitteln. Wer heute Verantwortung für seine Gesundheit übernehmen will, muss zwar wissen, was gut für ihn ist, aber auch die Stärke besitzen, danach zu leben.</p> <p>Gestalten Sie für Ihre Schüler spannende Lernräume, in denen digitale Medien auf unterschiedliche Weise thematisiert werden. Stärken Sie Selbst-, Sozial-, und Handlungskompetenzen sowie Medienkompetenz in der Rolle als Unterstützer.</p> <p>Das Material haben kompetente Partner für Sie entwickelt: die Techniker Krankenkasse, die Universität Greifswald und das Medienzentrum Greifswald e.V.</p> <p>Es ist so konzipiert, dass Sie die einzelnen Einheiten je nach Bedarf miteinander kombinieren können. Ergänzend finden Sie hier auch Hintergrundwissen zum pädagogischen Konzept und zum Thema „Medien und Gesundheit“ sowie Methoden, Begriffserklärungen und vieles mehr. Außerdem bietet Ihnen der Downloadbereich direkt einsetzbare Bausteine in interaktiver Form oder als PDF. Diese Arbeitsmaterialien erzählen im Hintergrund die Geschichte des Medienplaneten Dorky. Die originellen Aliens begleiten die Kinder bei ihren Entdeckungen in der Medienwelt und helfen ihnen, Erfahrungen und Erkenntnisse einzuordnen.</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Medienkompetenz-Portal mit verschiedenen Bausteinen und Arbeitsmaterialien
Fördermittelgeber	Techniker Krankenkasse
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Registrierung unter: <a href="https://www.medienuniversum.info/de/registrierung">https://www.medienuniversum.info/de/registrierung</a>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	Weitere Informationen auf tk.de, Suchnummer 2077000 <a href="https://www.medienuniversum.info/de">https://www.medienuniversum.info/de</a>

### 3.14 Gemeinsam Klasse sein

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>"Gemeinsam Klasse sein" ist ein Projekt gegen Mobbing und Cybermobbing und unterstützt Schulen und Eltern dabei, dass Kinder gerne zur Schule gehen und sich in ihrer Klasse wohlfühlen. Es versetzt Schulen in die Lage gezielt und präventiv gegen Mobbing und Cybermobbing vorzugehen.</p> <p>Gemeinsam arbeiten die Lehrkräfte mit der Klasse an den Themen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was ist Mobbing und was schützt davor?</li> <li>• Wie können wir uns gegenseitig helfen?</li> <li>• Was ist das besondere an Cybermobbing?</li> <li>• Was ist wichtig für den Umgang miteinander in unserer Klasse?</li> </ul> <p>Projektstage stärken den Zusammenhalt</p> <p>Im Projekt "Gemeinsam Klasse sein" beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler intensiv mit dem Thema Mobbing. Sie erforschen in Übungen, Rollenspielen und Gesprächen, wie sie positiv und konstruktiv miteinander umgehen können. Verschiedene Filme und Erklärvideos machen deutlich, welche Folgen Mobbing für die Betroffenen hat und was die Schülerinnen und Schüler selbst tun können, um Mobbing gar nicht erst entstehen zu lassen.</p> <p>Das Ziel: Die Klasse entwickelt eine solide Basis dafür, dass sie eine tragfähige Gemeinschaft für die Zukunft wird.</p> <p>Am Elternnachmittag werden auch die Mütter und Väter in die Projektwoche einbezogen und erfahren, was die Klasse erarbeitet hat.</p> <p>Die Online-Plattform als Kernelement des Projekts</p> <p>Für die Projektstage werden die Klassenleitungen entsprechend geschult und erhalten anschließend einen Zugangscode für die Online-Plattform. Die Online-Plattform bietet alle Materialien wie Leitfäden, Filme, Arbeitsblätter und Übungen zum Download an. Darüber hinaus gibt es auf der Plattform verschiedene Schulungsfilme, die die Lehrkräfte bei der Umsetzung und Kommunikation des Projekts unterstützen.</p> <p>Auch liefert die Plattform weiterführende Hinweise für Schulen, zum Beispiel zu den Themen Mobbing-Intervention, Einbeziehung der Elternschaft sowie Tipps zur Weiterarbeit und Sicherung der Nachhaltigkeit.</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Schulung für Lehrkräfte, Projektstage, Online-Plattform
Fördermittelgeber	Techniker Krankenkasse
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Weitere Informationen auf tk.de, Suchnummer 2039966
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	Pädagogisches Landesinstitut, Abteilung 3 Schulpsychologie Themenverantwortung Gewaltprävention, Telefon: 06131 611113 Weitere Informationen auf tk.de, Suchnummer 2010444

### 3.15 Law4school

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler ab der 5. Klasse, Eltern, Lehrkräfte
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Law4school setzt auf Prävention - ab sofort in allen Schulen in Deutschland für alle Beteiligten.</p> <p>Die Webinare richten sich an SchülerInnen, Eltern und LehrerInnen, da alle sensibilisiert werden müssen:</p> <p>Klasse 5 und 6 - rechtliche Aspekte zu den Themen „Cybermobbing“ und „Recht am eigenen Bild“ werden für dieses Alter angepasst anhand von Praxisbeispielen dargestellt.</p> <p>Ab Klasse 7 bis in die Oberstufe bzw. Berufsschulen – ergänzend kommen hier Themen wie „Verbreitung von (Kinder-) Pornographie“, „Hate Speech“. Dieses Webinar führt die Inhalte aus dem Webinar für die 5./6. Klasse fort, so dass empfohlen wird, im Abstand von zwei Jahren die SchülerInnen erneut teilnehmen zu lassen.</p> <p>Eltern – hier herrscht oft Ahnungslosigkeit, was Kinder im Netz tun, da man selbst eher vorsichtig mit den Neuen Medien umgeht.</p> <p>LehrerInnen – Sie können auch selbst von Cybermobbing, Verletzungen des Rechts am eigenen Bild betroffen sein. Dann stellt sich die Frage: Wie soll ich reagieren?</p> <p>Unterstützung erhalten Sie bei der TK durch das Projekt Gesunde Schule.</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Webinar mit Handout und Übungsfällen zum Download
Fördermittelgeber	Techniker Krankenkasse
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	<p>Anmeldung beim jeweiligen Webinar:  <a href="https://www.law4school.de/webinarliste.htm">https://www.law4school.de/webinarliste.htm</a>                  Kosten: 60,00€</p>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Telefon: 0176 - 44401418 oder 0381 – 2424350  <a href="https://www.law4school.de/">https://www.law4school.de/</a></p>

### 3.16 Lions-Quest

Setting	Schule
Zielgruppe(n)	Schülerinnen und Schüler zwischen 10 und 21 Jahren
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Die Erwachsenen von morgen verdienen unsere besondere Aufmerksamkeit, damit sie bestmöglich auf die Zukunft vorbereitet werden. Dabei hilft Lions-Quest. Das Fortbildungsprogramm für Lehrerinnen und Lehrer besteht aus drei unterschiedlichen Seminaren mit dem Ziel der nachhaltigen Förderung junger Menschen von 10 bis 21 Jahren. Lions-Quest stärkt das Selbstbewusstsein, die Resilienz, die interkulturelle Achtsamkeit sowie die Fähigkeit zur Reflexion, Kommunikation und Konfliktlösung. Vermittelt durch Lehrerinnen und Lehrer strahlen die Inhalte von Lions-Quest bis ins individuelle Erwachsenenleben der Kinder und Jugendlichen – und damit weit in unsere Gesellschaft hinein.</p> <p>Lions-Quest „Erwachsen werden“ von 10 bis 14 Jahren Lions-Quest „Erwachsen werden“ wirkt sich positiv auf das Klassenklima und die Lernatmosphäre aus. Es fördert die Gesundheit und Resilienz der Schülerinnen und Schüler und erweitert den Handlungsspielraum und das Rollenverständnis der Lehrerinnen und Lehrer.</p> <p>Lions-Quest „Erwachsen handeln“ von 15 bis 21 Jahren Lions-Quest „Erwachsen handeln“ wirkt sich positiv auf das Lern- und Arbeitsklima aus. Es fördert die Schlüsselkompetenzen und das Demokratieverständnis bei Schülerinnen und Schülern und erleichtert den Übergang von der Schule zum Beruf.</p> <p>Lions-Quest „Zukunft in Vielfalt“ von 10 bis 21 Jahren Lions-Quest „Zukunft in Vielfalt“ wirkt sich positiv auf das Klassenklima und die Lernatmosphäre aus. Es stärkt interkulturelle Kompetenzen und die Resilienz bei Schülerinnen und Schülern.</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Seminare für Lehrkräfte und Berufsgruppen aus dem sozialen Bereich, Programmhandbücher
Fördermittelgeber	LIONS CLUBS INTERNATIONAL, KKH
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	<p>Kosten: 145-200€ pro Teilnehmer*in, Kostenübernahme möglich Anmeldung Seminare: <a href="https://lions-quest.de/erwachsen-werden">lions-quest.de/erwachsen-werden</a> <a href="https://lions-quest.de/erwachsen-handeln">lions-quest.de/erwachsen-handeln</a> <a href="https://lions-quest.de/zukunft-in-vielfalt">lions-quest.de/zukunft-in-vielfalt</a></p>
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Hilfswerk der Deutschen Lions e. V. Bleichstraße 3, 65183 Wiesbaden Tel.: +49 (0)611 99154-81, Mail: <a href="mailto:info@lions-quest.de">info@lions-quest.de</a> <a href="https://www.lions-quest.de/seminare/">https://www.lions-quest.de/seminare/</a></p>

## 4. Programme zur Gesundheitsförderung für Betriebe

### 4.1 Meister von Morgen

Setting	Betrieb
Zielgruppe(n)	Auszubildende
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Mit dem Programm Meister von Morgen sensibilisieren wir Bezugspersonen von Auszubildenden für psychische Krankheiten und zeigen Hilfswege auf. Fachärztinnen und Fachärzte für Kinder- und Jugendpsychiatrie und -Psychotherapie informieren professionelle Ausbildungsbegleiterinnen und -begleiter über psychische Erkrankungen bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Gemeinsam sensibilisieren wir so das Ausbildungsumfeld und stärken die seelische Gesundheit von Auszubildenden.</p> <p>Dabei geht es um Themen, wie Depressionen, Angst, Drogenmissbrauch oder das Aufmerksamkeitsdefizit Syndrom (ADHS). Die Fachärztinnen und Fachärzte stehen für Fragen zur Verfügung und geben bei Bedarf Tipps, wie Hilfe professionell eingesetzt werden kann.</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Praxisbegleitung, Informations- und Fortbildungsveranstaltungen für Ausbildungsbegleiterinnen und -begleiter
Fördermittelgeber	Deutsche Bahn Stiftung
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Anmeldung durch Kontaktaufnahme.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Neelke Janssen Telefon &amp; Fax Fon: +49 40 320 88 30 25 Fax: +49 40 320 88 30 19 Email: <a href="mailto:n.janssen@achtung-kinderseele.org">n.janssen@achtung-kinderseele.org</a> <a href="https://www.achtung-kinderseele.org/meister-von-morgen">https://www.achtung-kinderseele.org/meister-von-morgen</a></p>



#### 4.2 BGM-Netzwerk

Setting	Betrieb
Zielgruppe(n)	Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber, Geschäfts- und Personalführung
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden, Bewegung, Ernährung
Inhalt	<p>Gerade psychische Belastungen stellen Unternehmensführung sowie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter vor besondere Herausforderungen. Allerdings: Kleine und mittelständische Betriebe verfügen häufig nicht über genügend Zeit und Personal, um hier gezielt gegenzusteuern.</p> <p>Die BGM-Telefonfortbildungen bieten auf unkomplizierte Weise Information und Unterstützung bei der praktischen Umsetzung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements. So werden neben dem fachlichen Input auch Fragen der Teilnehmenden beantwortet und es können Kontakte zu Experten im Land geknüpft werden.</p> <p>Die Fortbildungen finden jeweils am letzten Mittwoch eines Monats von 11:00 – 12:00 Uhr statt.</p> <p>Sie wählen sich zum angegebenen Termin mit der Telefonnummer: 0221 98203406 und dem Zugangscode: 245877# ein.</p> <p>Zielgruppen sind Geschäfts- und Personalführung von kleinen und mittelständischen Unternehmen, Verbänden, Vereinen, Kommunen und Fachkräfte für betriebliches Gesundheitsmanagement.</p> <p>Termine unter: <a href="https://www.lzg-rlp.de/de/telefon-fortbildungen.html">https://www.lzg-rlp.de/de/telefon-fortbildungen.html</a></p> <p>Das BGM-Netzwerk Rheinland-Pfalz unterstützt die regionalen und kommunalen Netzwerke bei der Umsetzung von Veranstaltungen zum Thema BGM: <a href="https://www.lzg-rlp.de/de/veranstaltungen-in-den-regionen.html">https://www.lzg-rlp.de/de/veranstaltungen-in-den-regionen.html</a></p> <p>Fachtagungen zum Thema BGM: <a href="https://www.lzg-rlp.de/de/fachtag.html">https://www.lzg-rlp.de/de/fachtag.html</a></p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Telefonfortbildungen, Fachtagungen, Netzwerkbildung
Fördermittelgeber	Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V.
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Teilnahme an den Telefonfortbildungen kostenfrei
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. Hölderlinstraße 8, 55131 Mainz Vivian Feller Tel.: 06131206981 <a href="mailto:vfeller@lzg-rlp.de">vfeller@lzg-rlp.de</a> <a href="https://www.lzg-rlp.de/de/netzwerk-partner.html">https://www.lzg-rlp.de/de/netzwerk-partner.html</a></p>

### 4.3 Techniker Krankenkasse

Setting	Betrieb
Zielgruppe(n)	Arbeitnehmerinnen, Arbeitnehmer, Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber
Handlungsfeld(er)	Bewegung, Ernährung, Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Die Techniker unterstützt Unternehmen mit individuellen Angeboten. Im Rahmen ihres gesetzlichen Auftrags bietet Ihnen die Techniker ein umfassendes Angebot - ganz individuell auf Ihre Unternehmenssituation abgestimmt.</p> <p><b>Ergonomie am Arbeitsplatz</b> Bewegungsmangel, Dauersitzen, statisches Stehen oder schwere körperliche Arbeit können den Rücken belasten. Ein ergonomisch optimal gestalteter Arbeitsplatz kann die Belastung mindern. Die Techniker bietet Ihrem Unternehmen nachhaltige Lösungen wie Ergonomieberatungen oder Wirbelsäulenscreenings. In unseren TK-Broschüren finden Sie außerdem jede Menge praktische Tipps.</p> <p><b>TK-Gesundheitskurse</b> Wenn Sie Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter für die Teilnahme an einem Gesundheitskurs zum Thema Bewegung motivieren möchten, hilft unsere TK-Gesundheitskurssuche.</p> <p><b>Ernährung</b> In zahlreichen Berufen sind regelmäßige Mahlzeiten die Ausnahme. Auch in vielen Büros gibt es weder eine Kantine noch eine Küche. Trotzdem: Falls es irgendwie möglich ist - planen Sie regelmäßige Mahlzeiten ein. Wir haben für Sie Ernährungstipps für den Joballtag zusammengestellt: <a href="https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/balance-im-job/gesund-essen-fuer-die-arbeit-2005340">https://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance/balance-im-job/gesund-essen-fuer-die-arbeit-2005340</a></p> <p><b>Gesundes Führen</b> Die Arbeitswelt ist im Wandel und stellt Führungskräfte und Mitarbeitende vor neue Herausforderungen. Wir haben Informationen zusammengestellt, wie Führungskräfte ihre Mitarbeitende begleiten und unterstützen können: <a href="https://www.tk.de/firmenkunden/service/gesund-arbeiten/betriebliche-gesundheitsfoerderung/gesund-fuehren-2058980">https://www.tk.de/firmenkunden/service/gesund-arbeiten/betriebliche-gesundheitsfoerderung/gesund-fuehren-2058980</a></p>
Methode der Programmvermittlung	Praxisbegleitung, Material
Fördermittelgeber	Techniker Krankenkasse
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Sie interessieren sich für das betriebliche Gesundheitsmanagement oder haben Fragen zu einem unserer speziellen Angebote? Dann zögern Sie nicht und kontaktieren Sie uns.
Ansprechpartner/in/Weiterführende Informationen	Kontaktaufnahme unter: <a href="https://www.tk.de/service/form/2030698/fikugesundheitsfoerderung/fikugesundheitsfoerderung.form#gesundheitsfoerderungIhreAngaben">https://www.tk.de/service/form/2030698/fikugesundheitsfoerderung/fikugesundheitsfoerderung.form#gesundheitsfoerderungIhreAngaben</a> <a href="https://www.tk.de/firmenkunden/service/gesund-arbeiten/betriebliche-gesundheitsfoerderung-2031426">https://www.tk.de/firmenkunden/service/gesund-arbeiten/betriebliche-gesundheitsfoerderung-2031426</a>

#### 4.4 AOK – Die Gesundheitskasse

Setting	Betrieb
Zielgruppe(n)	Arbeitnehmerinnen, Arbeitnehmer, Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber
Handlungsfeld(er)	Bewegung, Ernährung, Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Wer Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF) in seinem Unternehmen in jeder Hinsicht gewinnbringend umsetzen möchte, ist gut beraten, einen ganzheitlichen Ansatz zu verfolgen. Denn die Gesundheit der Beschäftigten hängt von vielen Faktoren im Unternehmen ab. Zum Beispiel:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wie gestaltet sich die Führungskultur?</li> <li>• Wie ist das Betriebsklima?</li> <li>• Funktioniert die Life-Balance für alle Beschäftigten?</li> <li>• Welche Aufgaben haben die Beschäftigten?</li> </ul> <p>Das Kosten-Nutzen-Verhältnis ist überaus positiv: Mit jedem investierten Euro können im Ergebnis 2,70 Euro durch reduzierte Fehlzeiten eingespart werden. Für Investitionen in den Arbeitsschutz zeigt sich ein vergleichbar positives Kosten-Nutzen-Verhältnis. Bei Stress zeigte sich, dass neben dem Einsatz hilfreicher Apps auch weiter auf die persönliche Beratung gesetzt werden sollte. Ebenfalls sehr erfolgreich waren Programme zur Raucherentwöhnung und Arbeitsschutztrainings, mit denen die Arbeitssicherheit erhöht wurde. Nutzen Sie auch die Online-Seminare der AOK, in denen Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber live die Vorteile und Erfolgsfaktoren der Betrieblichen Gesundheitsförderung erfahren.</p> <p>Die AOK unterstützt Unternehmen während des gesamten Prozesses der Betrieblichen Gesundheitsförderung praxisnah und konkret. Die AOK-Expertinnen und Experten bieten Maßnahmen an, die ganz speziell auf die Anforderungen an Arbeitsplätzen zugeschnitten sind.</p>
Methode der Programmvermittlung	Praxisbegleitung, Gesundheitstage, Fortbildungen für Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber
Fördermittelgeber	AOK Rheinland-Pfalz/Saarland
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Sie erhalten kostenfrei ein Package mit individuell für Sie zusammengestellten AOK-Angeboten für Ihren Betrieb. In einem kontinuierlichen Prozess von Analyse über die Planung und Durchführung von Maßnahmen bis zur Evaluation zeigen wir Ihnen, wie Sie sich für die Zukunft sicher aufstellen.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Frau Sandra di Toro AOK Rheinland-Pfalz/Saarland - Betrieblicher Gesundheitsmanager/ SV Beethovenstr. 30 54516 Wittlich 06571-919 252 <a href="https://www.aok.de/fk/rps/betriebliche-gesundheit/grundlagen/betriebliche-gesundheitsfoerderung/">https://www.aok.de/fk/rps/betriebliche-gesundheit/grundlagen/betriebliche-gesundheitsfoerderung/</a></p>

#### 4.5 Gesunder Arbeitsplatz Kita

Setting	Betrieb: Kita
Zielgruppe(n)	Erzieherinnen und Erzieher
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Mit dem Gesundheitsbaustein "Gesunder Arbeitsplatz Kita" von „Fit von klein auf“ möchten wir Sie ermuntern, dem Aspekt der betrieblichen Gesundheitsförderung (BGF) in Ihrer Einrichtung verstärkte Aufmerksamkeit zu widmen. So finden Sie im Rahmen der einzelnen Inhalte vielfältige Anregungen sowie Hintergrundinfos rund um die BGF in der Kita – diese sollen Sie unterstützen, arbeitsbedingte Belastungen und Ressourcen an Ihrem Arbeitsplatz zu erkennen sowie Lösungswege zu entwickeln, wie Sie Ihre Kita bzw. Ihren Arbeitsalltag gesundheitsförderlicher gestalten können.</p> <p>In der Einführung geben wir Ihnen zunächst einen zusammenfassenden Einblick in die aktuelle Forschung und Diskussion zum Thema arbeitsbedingte Belastungen und Ressourcen von Erzieherinnen und Erziehern sowie deren gesundheitlicher Situation. Der erste Praxispart ist die Gesunde Kita Kiste, die Ihnen aufzeigt, was Sie gegen arbeitsbedingte Belastungen unternehmen bzw. wie Sie diesen vorbeugen können. Entsprechend finden Sie in dieser "Gesundheitskiste" eine bunte Vielfalt an Hinweisen und Anregungen für einen gesundheitsgerechten Arbeitsalltag in Kindertageseinrichtungen. Weitere praktische Anregungen zur Förderung Ihrer Gesundheit und Ihres Wohlbefindens am Arbeitsplatz Kita haben wir für Sie in den Highlights des Bausteins zusammengestellt. Mit Hilfe eines Leitfadens stellen wir Ihnen die verschiedenen Schritte zur nachhaltigen Organisation und Durchführung gesundheitsförderlicher Maßnahmen vor, mit dem Ziel Ihnen auf diese Weise auf dem Weg zum Gesunden Arbeitsplatz Kita Handlungshilfe zu leisten.</p> <p>Der letzte Beitrag des Gesundheitsbausteins mit dem Titel "Entspannt durch den Tag" steht ganz unter dem Motto "sich Zeit nehmen und mit allen Sinnen entspannen". So finden Sie hier eine Vielzahl an praktischen Entspannungstipps für zu Hause oder Ihren Arbeitsplatz, die Ihre Kraft- und Energiereserven wieder auftanken helfen.</p>
Instrumente	Gesunde Kita Kiste
Methode der Programmvermittlung	Handlungshilfen, Praxistage mit Fortbildungen für Erzieherinnen und Erzieher
Fördermittelgeber	BKK
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Sie sind Mitarbeiterin oder Mitarbeiter einer Kita? Dann haben Sie die Möglichkeit, den Gesundheitskoffer kostenlos zu erhalten. Wenden Sie sich hierzu an eine Betriebskrankenkasse (BKK)
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	Maja Schrader: <a href="mailto:schrader@teamgesundheit.de">schrader@teamgesundheit.de</a> , 0201/89070-309 <a href="http://www.fitvonkleinauf.de">www.fitvonkleinauf.de</a>

#### 4.6 psyGA

Setting	Betrieb
Zielgruppe(n)	Arbeitnehmerinnen, Arbeitnehmer, Arbeitgeberinnen und Arbeitgeber
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Das Betriebliche Gesundheitsmanagement (BGM) ist eine Querschnittsaufgabe, die verschiedene Akteure beteiligt. Wie geht es weiter, wenn ein Unternehmen sich gesunde und motivierende Arbeitsbedingungen zum Ziel gesetzt hat? Die Anliegen sind beim Thema psychische Gesundheit ganz unterschiedlich. Führungskräfte, Beschäftigte oder Inhaberinnen und Inhaber von Betrieben finden deshalb bei psyGA genauso wie Betriebs- und Personalräte oder Fachkräfte für das BGM die für sie passenden Angebote.</p> <p>psyGA bietet eine große Bandbreite an Formaten – von eLearning-Tools, über Broschüren und Praxisordnern, bis hin zu einem Hörbuch zum Thema Burnout und Kurzchecks. Alle Angebote enthalten jede Menge Lösungsvorschläge und Tipps – für weniger Stress am Arbeitsplatz und eine starke psychische Gesundheit.</p> <p>Alle Angebote sind zum Download verfügbar. Eine Auswahl können Sie kostenfrei bestellen. Die Verwendung der Inhalte im eigenen Design ist möglich.</p>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	eLearning-Tools, Broschüren und Praxisordner, Hörbuch
Fördermittelgeber	Bundesministerium für Arbeit und Soziales
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Bei umfangreicheren Bestellwünschen wenden Sie sich bitte an die Geschäftsstelle der Initiative Neue Qualität der Arbeit.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Telefon: 030 515 48 4000</p> <p>E-Mail: <a href="mailto:info@inqa.de">info@inqa.de</a></p> <p><a href="https://www.psyga.info/unsere-angebote">https://www.psyga.info/unsere-angebote</a></p>

#### 4.7 Psychisch fit arbeiten

Setting	Betrieb
Zielgruppe(n)	Arbeitnehmerinnen, Arbeitnehmer, Arbeitgeberinnen, Arbeitgeber, Auszubildende
Handlungsfeld(er)	Psychisches Wohlbefinden
Inhalt	<p>Psychisch fit arbeiten - maßgeschneiderte Angebote für Ihr Unternehmen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Workshops für Auszubildende</li> <li>• Workshops für Young Professionals</li> <li>• Infoveranstaltungen, Fortbildungen und Trainings für Ausbilder, Ausbilderinnen, Führungskräfte, Betriebliches Gesundheitsmanagement, Betriebsrat und weitere Akteure</li> </ul> <p>Die Veranstaltungen werden von einem Experten-Tandem aus einem Fachexperten, z.B. Psychologin, Psychiater oder Sozialpädagogin und einem persönlichen Experten durchgeführt. Persönliche Expertinnen und Experten sind Menschen, die während ihres Berufslebens seelische Krisen gemeistert haben. Durch die Begegnung und das Teilen ihrer Lebensgeschichten bekommen psychische Gesundheitsprobleme ein Gesicht und werden enttabuisiert. Der Austausch mit den persönlichen Experten ist der Schlüssel zur Veränderung von Einstellungen und Verhalten.</p> <p>Gesundheitskompetente Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sind motivierter</li> <li>• sind leistungsfähiger</li> <li>• haben weniger Krankheits- und Fehlzeiten</li> <li>• haben mehr Ausbildungs- und Arbeitserfolg</li> <li>• wissen, wo es im Ernstfall Hilfe und Unterstützung gibt</li> <li>• suchen sich schneller Hilfe</li> <li>• fühlen sich im Unternehmen wohler</li> <li>• binden sich langfristiger ans Unternehmen</li> </ul>
Instrumente	/
Methode der Programmvermittlung	Fortbildungen, Workshops, Infoveranstaltungen
Fördermittelgeber	/
Information zur Antragsstellung/ Voraussetzungen	Kosten auf Anfrage, in Abhängigkeit von Teilnehmerzahl, Anzahl gebuchte Workshops etc.
Ansprechpartner/in/ Weiterführende Informationen	<p>Irrsinnig Menschlich e.V.                  Thomas Baumeister                  Telefon 0341 / 22289-90                  E-Mail-Adresse <a href="mailto:t.baumeister@irrsinnig-menschlich.de">t.baumeister@irrsinnig-menschlich.de</a>  <a href="https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-arbeiten/wieso-psychisch-fit-arbeiten/">https://www.irrsinnig-menschlich.de/psychisch-fit-arbeiten/wieso-psychisch-fit-arbeiten/</a></p>