

A) Ziele

- ➔ Die Eltern erhalten Informationen zur Vielfalt gesunder Lebensweisen.
- ➔ Die Eltern erhalten Informationen über Möglichkeiten, Bewegung und Musik in den Alltag zu integrieren.
- ➔ Die Eltern reflektieren, in welchen Bereichen sie bereits etwas für ihre Gesundheit tun.
- ➔ Die Eltern erhalten Anregungen, über ihre Familienplanung zu reflektieren.
- ➔ Die Fachkraft lernt die Einstellungen und Stärken der Eltern zu gesunder Lebensweise kennen.
- ➔ Die Fachkraft erhält Hinweise und Ideen zur passgenauen Gesundheitsförderung in der Familie.

B) Einführung

In diesem Themenbereich geht es um die Förderung der gesunden Lebensweise der Eltern. Diese umfasst eine bunte Vielzahl von Verhaltensweisen, die sich allesamt positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit auswirken.

Die finanziellen und sozialen Herausforderungen der Familien, die in den Frühen Hilfen begleitet werden, wirken sich auch auf ihre Lebensweise aus. Viele gesundheitsförderliche Aktivitäten wie Sport- und Freizeitangebote kosten Geld, das in den Familien knapp ist. Beim Einkauf von Nahrungsmitteln wird oft in erster Linie auf den Preis geschaut. Finanzielle, soziale und psychische Belastungen erschweren die Beziehungen zu Menschen und die Beteiligung am gesellschaftlichen Leben.

Manchmal scheint es so, dass Schwangerschaft und die Geburt eines Kindes die bereits vorher vorhandenen Belastungen noch vergrößern und sich dadurch auch die Wahrscheinlichkeit für gesundheitsschädliche Verhaltensweisen wie Rauchen und Alkohol und für kraftraubende Streitkultur und soziale Isolation erhöht.

Andererseits stellen Schwangerschaft und die erste Zeit als Eltern eine große Chance für die Verbesserung des Gesundheitsverhaltens der Eltern (und manchmal auch des Umfeldes) dar. Besonders während der Schwangerschaft ist eine Mutter in der Regel sensibler für ihre Körperwahrnehmungen. Eltern – und besonders Mütter – sind in dieser Zeit offener für Informationen und Empfehlungen zur gesunden Lebensweise:

- Eltern wünschen sich ein gesundes Kind.
- Eltern erkennen: Es lohnt sich, etwas für die Gesundheit ihres Kindes zu tun.
- Eltern überdenken ihre bisherigen Verhaltensweisen.

Eltern sind Vorbilder für ihre Kinder. Kinder lernen von ihren Eltern auch, was sie für ihre Gesundheit tun können. Förderung der gesunden Lebensweise der Eltern bewirkt:

- Das Gesundheitsverhalten der Eltern verbessert sich.
- Kinder lernen von ihren Eltern gesunde Verhaltensweisen.

Gesundheitsförderung setzt prinzipiell bei den Stärken und Möglichkeiten der Familien an. Es geht darum, die Familie dabei zu begleiten, ihre Möglichkeiten für eine gesunde Lebensweise zu erweitern. Über die Themen, bei denen sie sich verändern möchten, entscheiden sie selbst. Die Fachkraft erhält im Gespräch über gesunde Verhaltensweisen darüber hinaus auch Anhaltspunkte für Gesundheitsrisiken in der Familie. Zum Beispiel erzählt eine Mutter: „Es entspannt mich am meisten, wenn ich mich vors Fernsehen setze.“ Durch die Erzählung der Mutter ergibt sich die Möglichkeit, über andere (gesündere) Ideen zur Entspannung zu sprechen.

Dieser Themenbereich enthält Arbeitsblätter, die die Eltern anregen, dem Spaß an Musik und Bewegung Raum zu geben und sie in den Alltag zu integrieren. Musizieren, Singen und Bewegung können die Entwicklung des Kindes fördern. Gemeinsamer Spaß beim Spielen,

Musizieren mit verschiedenen Alltagsgegenständen, beim Singen oder beim Toben wirkt sich positiv auf die sozial-emotionale Entwicklung und die Eltern-Kind-Beziehung aus. Musizieren und Singen fördert die geistige und sprachliche Entwicklung. Bewegung wie Toben und Klettern fördern die körperliche Entwicklung, was sich wiederum positiv auf die geistige Entwicklung auswirkt.

Das Material in diesem Themenbereich bietet außerdem Möglichkeiten, auch „heikle“ Themen wie Rauchen, Essverhalten, Familienplanung und Verhütung auf neutrale Weise anzusprechen. Zu vielen der in diesem Themenbereich genannten Verhaltensweisen gibt es bei NEST vertiefendes Arbeitsmaterial (z. B. zum Thema Entspannung: Modul Gesundheit Themenbereich Psychische Gesundheit).

Zum Weiterlesen:

- aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V., Geschäftsstelle: Gesund ins Leben – Netzwerk Junge Familie, Einheitliche Handlungsempfehlungen für Ernährung und Bewegung. www.gesund-ins-leben.de/fuer-fachkraefte/handlungsempfehlungen
- Beratung und Broschüren in Leichter Sprache (zum Beispiel: Liebe, Sex und Verhütung). www.donumvitae.org/projekt_inklusion
- BMFSFJ, 13. Kinder- und Jugendbericht, 2009. www.bmfsfj.de/BMFSFJ/Service/Publikationen/publikationen,did=
- Informationen zu Schwangerschaft, Kinderwunsch, Verhütung, Beratung, Schwanger unter 20 Jahren. www.familienplanung.de
- Internetplattform des Kooperationsverbundes zur Stärkung gesundheitlicher Chancengleichheit in Deutschland. www.gesundheitliche-chancengleichheit.de
- Ratey, J., Hagerman, E., Superfaktor Bewegung: Das beste für Ihr Gehirn!, VAK Verlags GmbH, Kirchzarten, 2. Aufl. 2013

Material der BZgA:

- Erkennen – Bewerten – Handeln: Zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland, 2008. BZgA und Robert Koch Institut (Hrsg.), www.kindergesundheit-info.de/fuer-fachkraefte/fachinformationen/downloads
- Gesundes Aufwachsen für alle! Gesundheitsförderung konkret, Band 17. Bestellnummer: 60649170
- Schutzfaktoren für Kinder und Jugendliche. Gesundheitsförderung konkret, Band 35. Bestellnummer: 60635000.
- Die Pille danach – Faltblatt in verschiedenen Sprachen. Bestellnummer: 13061000
- Sichergehn – Verhütung für sie und ihn. Bestellnummer: 13060000

C) Arbeitsmaterial

20301 Spielkarten gesund leben

Das Material besteht aus 45 Spielkarten. Jede Karte benennt einen Aspekt von gesunder Lebensweise. Zusätzlich gibt es Blanko-Karten, die die Fachkraft oder die Eltern beschriften können.

Es kann sinnvoll sein, aus der Fülle der Karten vor dem Einsatz in einer Familie einige Karten auszuwählen. Das erleichtert den Eltern und der Fachkraft den Überblick. Die Fachkraft kann so vorweg einen Schwerpunkt setzen, der zu den Zielen der Beratung passt.

Es gibt verschiedene Arbeitsweisen mit den Karten:

„Brainstorming“ – gemeinsam Ideen sammeln: Was gehört zu einer gesunden Lebensweise?

Gemeinsam werden Karten ausgewählt, die – ganz allgemein – von Eltern (und Fachkraft) als wichtig für eine gesunde Lebensweise angesehen werden. Dabei lernt die Fachkraft die Einstellung der Eltern kennen. Die Eltern werden als kompetente Gesprächspartner angesprochen.

→ Eignet sich als Einstiegsgespräch in das Thema Gesund leben.

Gespräch über bereits praktizierte gesunde Verhaltensweisen:

Das tue ich für meine Gesundheit!



Die Eltern treffen eine Auswahl: Was tue ich bereits für meine Gesundheit?
 Die praktizierten gesunden Verhaltensweisen erhalten Aufmerksamkeit und Wertschätzung.
 Daraus ergeben sich positive Empfindungen für die eigene Selbstwirksamkeit: In diesen Bereichen verhalte ich mich gesund! Das wiederum vergrößert die Wahrscheinlichkeit, gesundes Verhalten weiterhin zu praktizieren.
 Die Fachkraft kann ggf. anregen, wie das positive Verhalten ausgedehnt werden kann (häufiger, länger etc.).

Ermutung zu einer neuen gesunden Verhaltensweise:

Das möchte ich ausprobieren. Das traue ich mir zu.



Die Eltern wählen selbst eine Karte aus.
 Eine Blanko-Karte kann als Memo selbst beschrieben oder bemalt werden.

Es empfiehlt sich, die Arbeitsweise „Gespräch über bereits praktizierte gesunde Verhaltensweisen“ vor „Ermutung zu einer neuen gesunden Verhaltensweise“ zu legen. Mit dem Ergebnis zu „Gespräch über bereits praktizierte gesunde Verhaltensweisen“ wird die Motivation für „Ermutung zu einer neuen gesunden Verhaltensweise“ erhöht.

20302 Ich plane meine Familie


20303 Bewegung im Alltag


20304 Musik macht Spaß

Weiterer Hinweis:

Wie kann die Fachkraft im Termin mit den Eltern gesundes Verhalten zeigen, ohne aufdringlich und „besserwisserisch“ zu wirken?

Zum Beispiel:

Beim Termin in den Räumen einer Einrichtung Wasser oder Kräutertee, evtl. aufgeschnittenes Obst anbieten!

Ein Gespräch bei einem Spaziergang führen!

Als Fachkraft dafür sorgen, dass es nicht nach kaltem Zigarettenrauch riecht und auf keinen Fall selbst in Anwesenheit der Familie rauchen!

D) Querverweise

Zu vielen auf den Karten angesprochenen Aspekten gibt es in anderen Modulen des NEST-Materials weiter gehendes Arbeitsmaterial. Hier eine Auswahl:

Modul Kind und Eltern

- **Themenbereich Mama und Kind**
10101 Schwangerschaft: 6. Monat
- **Themenbereich Papa und Kind**
10201 Schwangerschaft: 6. Monat
- **Themenbereich Sicherheit fürs Kind**
10407 Gesunder Kinder-Schlaf
10410 Gesundes Spiel-Zeug
- **Themenbereich Kindliche Entwicklung**
10603 Mein Kind lernt von mir
- **Themenbereich Medien**
10707 Fernsehen in unserem Alltag

Modul Gesundheit

- **Themenbereich Schwangerschaft, Geburt und danach**
 - 20102 Gesund durch die Schwangerschaft: Mein Plan
 - 20107 Gesunde Zähne in der Schwangerschaft
 - 20108 Sex in der Schwangerschaft
 - 20109 Sex kurz nach der Geburt
- **Themenbereich Gesundheitsdienste**
 - 20206 Ich bereite den Arzt-Besuch vor
- **Themenbereich Ernährung**
 - 20416 Kinder lernen beim Essen
- **Themenbereich Rauchfrei/Suchtfrei**
 - 20505 Ich rauche weniger
 - 20506 Nach dem Rück-Fall
- **Themenbereich Psychische Gesundheit**
 - 20603 Gute Laune – schlechte Laune
 - 20606 Meine Kraft

Modul Alltag

- **Themenbereich Familie und Freunde**
 - 30101 Familie und Freunde sind wichtig
 - 30104 Freunde
- **Themenbereich Wohnen und das tägliche Leben**
 - 30201 Mein Haushalt
- **Themenbereich Gewaltfreie Beziehungen**
 - 30306 Bei Streit: Wir behandeln uns mit Respekt
- **Themenbereich Recht und Rat**
 - 30404 Kinder haben Rechte
 - 30406 Zu viele Schulden? Auf zur Schuldner-Beratung!

Modul Geld und Beruf

- **Themenbereich Umgang mit Geld**
 - 40102 Brauche ich das wirklich? Oder geht es auch ohne das?
- **Themenbereich Schule, Ausbildung, Beruf**
 - 40301 Auf dem Weg zu meinem Wunsch-Job
 - 40302 Infos über meinen Wunsch-Job