

Drachenkind Jolinchen weiß, wie Gesundheit geht

Das AOK-Programm JolinchenKids – Fit und gesund in der Kita

Cornelia M. Kopelsky

Jolinchen und die Kids

Jolinchen ist ein kleines grünes Drachenkind. Es gibt im Rahmen der bundesweiten AOK-Initiative „Gesunde Kinder – gesunde Zukunft“ dem Präventionsprogramm „JolinchenKids – Fit und gesund in der Kita“ seinen Namen. Spielerisch sensibilisiert und motiviert Jolinchen als Leitfigur Kinder, Eltern und Erzieher/-innen für eine ganzheitlich gesunde Lebensweise in der Kita und auch in der Familie.

Das JolinchenKids-Programm löst das bisherige AOK-Kita-Projekt „TigerKids“ ab und ist auf der Basis praktischer Erfahrungen mit TigerKids sowie nach neuen wissenschaftlichen Erkenntnissen konzipiert worden. Es verfolgt einen ganzheitlich orientierten Ansatz der Gesundheitsförderung, der nicht nur die gesunde Gesamtentwicklung der Kinder unterstützt, sondern auch auf die bio-psycho-soziale Gesundheit der Eltern und Kita-Mitarbeiter/-innen eingeht, die Eltern von Anfang an einbezieht sowie strukturelle Rahmenbedingungen für eine gesundheitsförderliche Lebenswelt in Kindertagesstätten schafft. Das Programm ist flexibel gestaltbar und ausbaufähig und kann dem jeweiligen Bedarf der einzelnen Kindertagesstätten entsprechend eingesetzt werden.

In den Regionen der AOK Niedersachsen, der AOK plus und der AOK Rheinland/Hamburg wurde im Sommer JolinchenKids in Pilotprojekten erprobt. Mit Beginn des Schul- und Kita-Jahres 2014/2015 konnte die bundesweite Umsetzung des Projekts auf den Weg gebracht werden. Für die Umsetzung des Präventionsprojekts ist bewusst das Set-

ting „Kita“ gewählt worden. Damit können im Gegensatz zu Kursangeboten auch drei- bis sechsjährige Kinder aus sozial benachteiligten Verhältnissen und/oder bildungsfernen Familien erreicht werden. In Rheinland-Pfalz startete JolinchenKids offiziell am 18. September in der Dorfgemeinde Udenheim bei Mainz. Auf Einladung der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland nahm sportivo KIDS an der sehr informativen Einführungsveranstaltung teil.

Fröhlicher Auftakt in der Kita Arche Noah

Träger der Kita Arche Noah ist die 2980 Einwohner zählende Gemeinde Udenheim. Bürgermeister Horn begrüßte zahlreiche Gäste, darunter auch viele auf JolinchenKids neugierige Eltern von künftigen Kita-Kindern. Auch Irene Alt, die rheinland-pfälzische Kinder- und Jugendministerin, ließ es sich nicht nehmen, der Auftaktveranstaltung persönlich beizuwohnen, um dem Projekt ihre Unterstützung zuzusagen. In ihrer Ansprache betonte sie: „Gesundheitsförderung in der Kita konsequent sowohl mit Blick auf die Kinder als auch auf die Unterstützungsbedarfe der Eltern und mit Blick auf die Gesundheit des Kita-Teams anzugehen, ist ein erfolgversprechender Ansatz. In einer Zeit, in der 99,5 Prozent der Kinder den Kindergarten besuchen und sich Ganztagsplätze von 2005 auf 2014 mehr als verdoppelt haben, ist die Kita ein noch wichtigerer Ort für Gesundheitsförderung geworden. Ich begrüße es sehr, dass die AOK die Kitas dabei begleitet, das körperliche, geistige und seelische Wohlbe-



Jolinchen ist die Leitfigur des neuen AOK-Präventionsprogramms für drei- bis sechsjährige Kita-Kinder.

finden der Kinder zu fördern. Eine Voraussetzung ist auch, dass Erzieherinnen und Erzieher dabei unterstützt werden, auf ihre Gesundheit zu achten.“ Schließlich müsse bedacht werden, dass auch Kita-Kinder wie ihre Erzieher/-innen und berufstätigen Eltern eine 38- bis 40-Stunden-Woche abzuleisten haben, so die Ministerin (Abb. 2, siehe S. 8).

Eine kindgemäße Einführung in das JolinchenKids-Programm gab die AOK-Vorstandsvorsitzende Dr. Irmgard Stippler. Sie veranschaulichte im Dialog mit den Kindern, was sie gemeinsam mit Jolinchen in Sachen Gesundheit alles entdecken können, z.B. den Fitmach-Dschungel für spannende Bewegungserlebnisse oder die Insel „Fühl mich gut“ zum Träumen, Kuscheln und Entspannen oder das



Irene Alt, Ministerin für Integration, Familie, Kinder, Jugend und Frauen des Landes Rheinland-Pfalz, begleitet als Schirmherrin JolinchenKids in den nächsten drei Jahren an den rheinland-pfälzischen Kindertagesstätten.

Leckerland, wo gesundes Essen lecker schmeckt. Den erwachsenen Gästen erklärte sie: „Unser Ziel ist es, die Kinder für eine ausgewogene Ernährung und viel Bewegung zu begeistern. Außerdem möchte JolinchenKids die Kinder emotional stark machen für ein gesundes Leben, indem ihre Schutzfaktoren und Ressourcen bewusst wahrgenommen und gefördert werden.“ (Abb. 3)

Die pädagogischen Inhalte sowie das methodisch-didaktische Konzept wurden von Petra Sandmann-Gilles, Referentin für Gesundheitsförderung der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, vorgestellt. Im



Dr. Irmgard Stippler, Vorstandsvorsitzende der AOK Rheinland-Pfalz/Saarland, stellt Jolinchen und seine Gesundheitspläne den Kindern und Eltern vor.

Anschluss daran übergab Dr. Irmgard Stippler die zu JolinchenKids gehörenden Lehr-, Lern- und Spielmaterialien an Ilka Rossbach, die Leiterin der Kita Arche Noah, und an die Kinder der Kinderkonferenz, stellvertretend für alle Kita-Kinder. Und das lebensgroße Jolinchen (Abb. 3) schenkte jedem anwesenden Kita-Kind einen kleinen Ball.

Zwischen den Grußworten und Informationsbeiträgen erfreuten die Kita-Kinder gemeinsam mit ihren Erzieher/-innen das Publikum mit kleinen Bewegungsspielen. Aus dem Bewegungsprogramm von JolinchenKids führten sie eine Bewegungsfolge zur Förderung der Sprech- bzw. Zunge-Mund-Motorik (siehe unten „Frau Zunge ...“) vor, zeigten, wie geschickt die Hände sich bewegen können (Abb. 4), und wie dynamisch sich der ganze Körper auf kleinster Stelle bewegen kann, bewiesen sie mit einem Laufspiel. Die Gäste waren begeistert und kamen nicht umhin, mitzumachen.

Bewegungsspiel „Frau Zunge“

„Frau Zunge wohnt in einem Haus (*mit der Zunge die Lippen umfahren*) und schaut auch mal zum Fenster raus (*Zunge rein- und rausschieben*). Sie geht mal rauf und auch mal runter (*Zunge außerhalb des Mundes hoch- und runterführen*) und winkt der Nachbarin ganz munter zu (*Zunge zur rechten und linken Seite bewegen*). Sie putzt die Fenster außen, innen (*Zunge leckt an den Zahnreihen entlang*) und fegt auch noch die Kammer drinnen (*Zunge in die Wangen stecken und bewegen*). Sie lacht dabei und ist ganz froh (*pfeifen*), manchmal macht sie dann auch so (*Wangen aufblasen und platzen lassen*) (Abb. 5). Am Abend legt sie sich zur Ruh (*Zunge am Mundboden ablegen*) und schließt dann noch ihr Häuschen zu (*Küsschen*).“¹

Gesundheitspädagogische Inhalte und Ziele

Das JolinchenKids-Programm ist auf Nachhaltigkeit bedacht und ressourcen- und verhaltensorientiert. Es besteht aus fünf ineinandergreifenden Modulen.



Klatschen, patschen, Däumchen drehen, Finger spreizen, Hände reiben und verstecken, all dies und noch viel mehr Feinmotorik wird beim Fingerspiel „So sieht meine Hand aus“ geübt.



„Frau Zunge“ übt sich in Feinmotorik, denn das ist sehr, sehr nützlich beim Sprechen, Singen, Pfeifen, Lachen, beim Schmecken, Lecken, Schlecken feiner Sachen.

1. Ernährung

Während bei TigerKids das Präventionsziel auf Vermeidung von Übergewicht gerichtet war, stehen bei JolinchenKids der Ansatz einer ausgewogenen Ernährung und ebenso ein gesundes Ess- und Trinkverhalten zur nachhaltigen Gesundheitsförderung im Vordergrund. Kinder und Eltern sollen unterscheiden lernen, welche Lebensmittel für eine ausgewogene Ernährung besonders gesund, welche weniger gesund bis ungesund sind, und dabei genussvoll entdecken, dass auch gesundes Essen lecker schmeckt (Abb. 6).

2. Bewegung

Vielseitige Bewegungsangebote, drinnen wie draußen, darunter auch Wahrnehmungs-, Sprech- und Bewegungsspiele, sollen einerseits die grob- und feinmotorische Entwicklung der drei- bis sechsjährigen Kinder unterstützen und andererseits

¹ Quelle: „Pffikus durch Bewegungsfluss“, Universität Potsdam, Originalbeschreibung aus der Kartenbox „Fit-mach-Dschungel“.



6 Selbst Fingerfood und kleine Snacks können nach Jolinchens Auffassung richtig gesund sein. Davon konnten sich die Gäste der Auftaktveranstaltung überzeugen, zum Probieren gab es aufgespießte Vollkornbrothäppchen mit Frischkäse und frischen Gemüse- und Obststückchen.

Eltern und Kinder vermitteln, dass Bewegung ein Leben lang ein sehr wichtiges Element für die körperliche, geistige und seelische Gesundheit ist (Abb. 7).

3. Seelisches Wohlbefinden

Die Kita-Welt ist für die Kinder wie die Arbeitswelt der Erwachsenen, in der Erfolg und Misserfolg, Freude und Enttäuschungen ebenso vorkommen wie freundschaftliches Miteinander und soziale Konflikte sowie Erbauliches und Resignierendes. Daher bietet JolinchenKids nicht nur Übungsideen zum Stressabbau und zur Entspannung an, sondern will mit ausgewählten Spielen und mutmachenden Geschichten die soziale und emotionale Kompetenzentwicklung för-



7 Spontane, spielerische Bewegungsexperimente, wann immer es Anlass dazu gibt, machen Spaß und sind ganz in Jolinchens Sinn.

dern, damit aus Kita-Kindern starke, mutige und selbstbewusste Persönlichkeiten werden.

4. Elternpartizipation

Die Eltern werden von Anfang an einbezogen. Denn sie sind Vorbilder. Besonders im Kleinkind- und Vorschulalter werden Kinder entscheidend durch die Einstellungen und das Verhalten ihrer Eltern geprägt. Die Eltern werden daher laufend über Projektinhalte und -ziele informiert und erhalten für zu Hause praktisch umsetzbare Anregungen, um gemeinsam einen gesunden Lebensstil in der Familie entwickeln zu können. Damit erhalten Eltern auch Unterstützung für ihre Erziehungsarbeit und für ihre eigene Gesundheit und werden für gesundheitsrelevante Freizeitaktivitäten für die ganze Familie motiviert.

5. Erzieher/-innengesundheit

Für Erzieher/-innen ist der Kita-Alltag voller beruflicher Herausforderungen, die die Gesundheit belasten und gefährden können. Daher beinhaltet das Programm spezielle Angebote für die Gesundheitsförderung der Mitarbeiter/innen gleich einem betrieblichen Gesundheitsmanagement mit beispielsweise Strukturveränderungen, Strategien zur Stressreduzierung und Konfliktlösung oder Bewegungs- und Entspannungsmaßnahmen zum Ausgleich psychosomatischer Anspannungen und Stressbelastungen.

Methodisch-didaktisches Konzept

JolinchenKids macht sich zur Vermittlung der Bildungsinhalte die kindliche Bewegungs- und Entdeckungslust der Drei- bis Sechsjährigen zunutze und bedient sich derer entwicklungsgemäßen Sprach- und Bilderwelt. Entsprechend sind die Lern- und Spielmedien für die Kinder und das didaktische Material für die Erzieher/-innen konzipiert, womit jede am AOK-Kita-Projekt teilnehmende Kindertagesstätte ausgestattet wird:

- Der Leitfaden-Ordner „Gesundheit als Entdeckungsreise“ enthält alle wichtigen Grundinformationen und erprobte Anleitungen für die Projektumsetzung im Kita-Alltag, für eine erfolgreiche Erziehungspartnerschaft von Eltern und Erzieher/-innen sowie zur Gesundheitsförderung der Erzieherinnen.
- Zu den Gesundheitsthemen Ernährung, Bewegung und Seelisches



8 Jolinchen leiht sich die Stimme der Erzieherin aus, um den Kindern alles Wissenswerte über gesundes Leben zu erklären.

Wohlbefinden gibt es jeweils eine Kartenbox, in denen die Erzieherinnen Anleitungen für Spiele, Übungen, Geschichten und Rezepte finden, wie z. B. das auf S. 8 zitierte Bewegungsspiel „Frau Zunge“.

- Mit Jolinchen als Handpuppe (Abb. 8) können die Erzieher/-innen besonders kindgemäß die einzelnen Gesundheitsthemen zusammen mit den Kindern besprechen und erarbeiten.
- Der Jolinchen-Drachenzug wird eingesetzt, wenn die Kinder auf Entdeckungsreise durch das „Gesund-und-lecker-Land“ gehen. Der Holzzug besteht aus einer Lokomotive, zwei grünen, einem gelben und zwei roten Waggons. Er wird nach dem Prinzip der Ernährungsampel beladen. Die grünen Waggons sind die größten, hier lädt Jolinchen die für die Gesundheit wichtigsten Lebensmittel und Getränke ein, von denen man ausreichend und regelmäßig essen und trinken soll. Im etwas kleineren gelben Waggon fahren Lebensmittel mit, die zwar nicht ungesund, aber auch nicht so wichtig sind und die man, auch wenn sie gut schmecken, nicht jeden Tag essen sollte. Noch unwichtigere Lebensmittel sind in den noch kleineren roten Waggons, von denen ab und zu genascht werden darf. Wenn man zu viel und regelmäßig davon zu sich nimmt, können sie ungesund sein.
- Zur Illustration von Jolinchens Abenteuer und Entdeckungsreisen gibt es jeweils ein Themenposter zu „Gesund-und-lecker-Land“, zu „Fitmach-Dschungel“ und zu „Insel Fühl mich gut“.
- Die Flaschenpost ist eine Spielsammlung, die die Kinder von Zeit zu Zeit mit nach Hause nehmen dürfen, um die Spiele in der Familie

auszuprobieren. Dazu gibt es auch kleine Geschichten, die die Eltern z. B. vor dem Einschlafen vorlesen können.

Jolinchens Einschlafgeschichte: Das Kindersternchen

Es war einmal in einer klaren Nacht, als der Mond bemerkte, dass ein kleines Sternchen bitterlich weinte: „Was ist los?“ fragte der Mond das Sternchen. „Ach, sieh doch nur“, antwortete das kleine Sternchen, „all die anderen Sterne sind viel größer als ich und leuchten so wunderschön, da kann ich kleiner Stern doch nur traurig sein.“ Empört antwortete der Mond: „Kleines Sternchen – du bist doch das Kindersternchen! Schau einmal hinab zu den Kindern, die meisten schauen, bevor sie einschlafen, hinauf und suchen nach dir.“ Da sah das kleine Sternchen zu den Kindern hinunter. Es freute sich himmlisch und strahlte zur Freude aller Kinder. Und wenn es nicht gestorben ist, dann leuchtet es noch immer – und alle Kinder können vom Kindersternchen träumen.²

Die Erzieher/-innen werden durch eine zweitägige Schulung auf das Präventionsprogramm vorbereitet. Die praktische Umsetzung des Projekts beginnt mit einer Bedarfs- und Strukturanalyse. Damit kann jede Kita herausfinden, welcher Bereich besonders der Gesundheitsförderung bedarf, wie und wo man bereits vorhandene Projekte einfließen lassen bzw. sie mit den neuen Programmen ergänzen kann oder ob die räumlichen Voraussetzungen für JolinchenKids gegeben sind. Gibt es z. B. in Bezug auf das Modul „Seelisches Wohlbefinden“ geeignete Rückzugsorte innerhalb der Kita oder in Bezug auf Bewegung genügend Raum und Platz zum Laufen, Toben, Klettern und Tanzen?

Diese Bestandsaufnahme ist die Basis, auf der Erzieher/-innen, Trägerschaft und Eltern über den Ablauf des Präventionsprojekts und die Auswahl der Themenschwerpunkte entscheiden. Für das Projekt ist eine Laufzeit von drei Jahren vorgesehen. Präventionsexperten der AOK begleiten während dieser Zeit das Projekt und unterstützen die Erzieher/-innen regelmäßig durch Beratung und einen jährlichen Workshop zum Erfahrungsaustausch.

Wissenschaftliche Begleitung und Evaluierung

JolinchenKids wird wissenschaftlich beraten, unterstützt und auf Wirksamkeit überprüft durch

- Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf, Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie, -psychotherapie und -psychosomatik, Child Public Health
- Universität Potsdam, Humanwissenschaftliche Fakultät, Abteilung Regulative Physiologie und Prävention
- Universität Flensburg, Institut für Gesundheits-, Ernährungs- und Sportwissenschaften, Abteilung Ernährung und Verbraucherbildung

Weitere Kooperationspartner sind der aid infodienst Ernährung, Landwirtschaft, Verbraucherschutz e. V. und die Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e. V.

Ergänzende Informationen finden sich unter:

- www.aok.de/familie
- www.jolinchenkids.de

Text: **Cornelia M. Kopelsky**

Abbildungen 1 und 8:
AOK Rheinland-Pfalz/Saarland

Abbildungen 2 bis 7:
**Service für bewegende Publikationen,
www.CMKopelsky.de**
1656

² Quelle: AOK-Informationsbroschüre „AOK-Familienstudie 2014 – Gemeinsam gesund“.