



AUS IHRER
STADT BOPPARD - VERBANDSGEMEINDE HUNSRÜCK-MITTELRHEIN

IN DIESEM
HEFT



BIO - PSYCHO -
SOZIALE
GESUNDHEIT
SEITE 1

EIN (FRÜHLINGS-)
WOCHENENDE IM
SOZIALRAUM
SEITE 2-3

WUSSTEN SIE
SCHON?
SEITE 4



KiSA POS



FRÜHLINGSZEIT DER RUF DER NATUR

GESUNDHEITSFÖRDERUNG - SCHINDERHANNES-
RADWEG - LACHEN - BANANENPANCAKES - RUHEZEIT -
SPIELPLATZTIPP - VERANSTALTUNGEN

...

GES UND HEIT



Das **biopsychosoziale Modell** wird als ein bekanntes Erklärungsmodell von Gesundheit und Krankheit behandelt (vgl. Lippke & Renneberg 2006, S. 7 f.). So wird der Gesundheitszustand eines Menschen unter Berücksichtigung von sozialen, psychischen und biologischen Faktoren betrachtet.

Unter den biologischen Faktoren der Gesundheit werden medizinische Aspekte verstanden, wie beispielsweise die Genetik eines Menschen, mögliche Symptome oder Schmerzen einer Erkrankung und somit meist körperliche Aspekte. Die psychische Gesundheit umfasst wiederum die seelische Gesundheit und somit die Emotionen, Gefühle und das Verhalten von Individuen. Zu guter Letzt seien aber auch soziale Faktoren für eine gute Gesundheit von Bedeutung. Hierzu zählt das gesamte Umfeld, also die Familie, Freunde, die finanzielle Situation eines Menschen, die Wohnverhältnisse oder Ähnliches. Das biopsychosoziale Erklärungsmodell fasst diese drei Determinanten

zusammen und geht somit über die rein medizinische Betrachtung hinaus in dem es ein medizinisches Verständnis um soziale und psychische Faktoren erweitert (vgl. Egger 2010, S. 39 f.).

Die **Salutogenese** widmet sich der vorwiegend vorbeugenden Dimension der Gesundheitsbetrachtung. Es sind weniger die Gene als vielmehr die lebensbegleitenden Umstände (Bedingungen) für die menschliche Gesundheit aussagekräftig (vgl. Rübel et al. 2019, S. 14). Schutzfaktoren, welche als gesundheitsfördernd gelten und den Menschen gesund halten, sind besonders hervorzuheben: Zugehörigkeits- und Gemeinschaftsgefühl, emotionale Zuwendung, starke Bindungen, Sicherheit, Akzeptanz und vieles mehr. Vordergründig gilt es in der Salutogenese, Widerstandsressourcen durch eben diese Schutzfaktoren zu stärken.

Lektüre für Sie: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: <https://leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/salutogenese/>

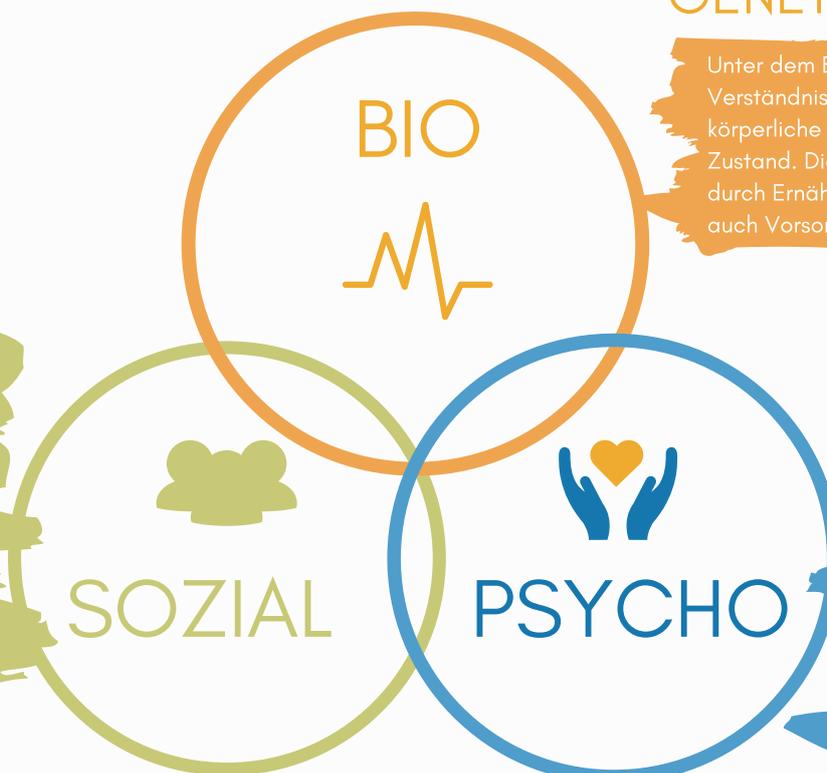
Lassen Sie sich auf den folgenden Seiten inspirieren, wie die einzelnen Aspekte im Alltag gefördert werden können.
Halten Sie Ausschau nach den folgenden Symbolen:

SYMPTOME, KÖRPER, GENETIK

Unter dem Bereich BIO wird das typische Verständnis von Gesundheit gefasst, das körperliche Wohlbefinden und ein schmerzfreier Zustand. Die Biologische Gesundheit lässt sich durch Ernährung, Bewegung oder zum Beispiel auch Vorsorge fördern.

FREUNDE, FAMILIE, UMFELD

Eine gute soziale Gesundheit zeichnet sich durch den sozialen Kontakt, den Austausch und ein soziales Netzwerk aus. Sie zu fördern, bedeutet, eine gute Alltagssituation zu schaffen, wie zum Beispiel durch den regelmäßigen Kontakt zu guten Freunden, Familie oder auch den Ausgleich durch Hobbies.



EMOTIONEN, GEFÜHLE, VERHALTEN

Die psychische Gesundheit ist ein maßgeblicher Einflussfaktor für das Wohlbefinden eines Menschen. Sie entscheidet, wie gut Lebensumstände bewältigt werden können. Steigern lässt sie sich durch Auszeiten, Erholung, förderliche Beziehungen oder auch soziale Faktoren.

FÜR WEITERE INFOS KONTAKTIEREN SIE IHRE KITA
SOZIALARBEITERIN

Ein (Frühlings-) Wochenende

FRÜHSTÜCK

im Sozialraum



**Gestärkt
in den Tag**

Zutaten:

für 4-6 kleine Pancakes

- 2 Bananen
- 90 Gramm beliebiges Mehl
- 2 Eier
- 2 Teelöffel Zimt

3 Minuten Bananen-Pancakes

Zutaten alle miteinander vermischen, etwas Öl in die Pfanne geben und ab mit dem Teig in die Pfanne bis der Pancake von beiden Seiten goldbraun ist.

AUSFLUG



RAD FAHREN

Auf dem Schinderhannes-Radweg
Auf der ehemaligen Strecke der Hunsrückbahn von Emmelshausen über Kastellaun nach Simmern.

Familienfreundlich - Einkehrmöglichkeiten -
Aussichtreich



**AUF DIE
RÄDER,
FERTIG,
LOS!**

Mehr Infos unter:
www.radwanderland.de

Zuckerfrei unter 2 Jahre

Der menschliche Körper ist wie ein Zauberer und kann vielerlei Stoffe in Zucker umwandeln (vgl. Becker 2022, S. 46 f.). Aus Kohlenhydraten wie Weißbrot, Nudeln, Reis und Kartoffeln, aber selbst aus Eiweiß kann er Zucker produzieren. Demzufolge kann der Mensch auf die Aufnahme von Zucker durch Speisen und Getränke ganz und gar verzichten. Bis zum 24. Lebensmonat sollten Kinder (im Idealfall) nur ungesüßte Speisen zu sich nehmen. Bei regulären Rezepten kann auf rund ¼ des angegebenen Zuckers verzichtet werden. Häufig kann er durch Bananen oder anderen Früchte ersetzt werden (ebd.).



Bei jedem Wetter raus

Regen, Frost, Wind und Nebel können bewusst für die Draußenzeit genutzt werden. Hierbei lässt sich gemeinsam nach neuen Erlebnissen schauen und nebenbei das Immunsystem stärken. Hagel, Starkregen, Schneefall und ein heftiger Wind können die Neugierde im Kind wecken. Ungezwungen können Erwachsene und Kinder ins Gespräch über Meteorologie, Mathematik, Physik oder Chemie kommen.



RUHEZEIT



Drücken Sie "Pause" für alle

Schlafen ist kein Muss. Kleine alltäglich und bewusst eingebaute Pausen in der waagerechten Lage tun allen Familienmitgliedern gut. Nach der Fahrradtour oder dem Toben im Regen, entspannt der Körper bei einer Tasse Lieblingstee, einer gemeinsamen Leserunde oder einer Reise in eine andere Zeit --> Seite 3
Lassen Sie gerne die Ideen der Kinder mit in die Gestaltung der Entspannungsphasen einfließen, Sie werden überrascht über die Einfälle Ihres Kindes sein.

DIY Spiel

Spielzeugpolizei

Die Spieler:innen suchen alle Spielzeuge zusammen, die aus dem Kinderzimmer entbrochen sind und sich außerhalb des Kinderzimmers verlaufen haben. Das Spielzeug wird in einem leeren Kissenbezug gesammelt und los geht's!

Der gefüllte Kissenbezug wird der Reihe nach weitergegeben und jede:r hat die Möglichkeit, ein entlaufenes Spielzeug zu ertasten.

Wer kennt die Spielzeuge am besten? Und wer erinnert sich an den ursprünglichen Platz?



LACHEN

FÜR DIE GANZE FAMILIE



SPIELPLATZTIPP

Spielen direkt am Rhein - der **Welterbespielplatz in St. Goar**



Vor der Grundschule am Hafen befindet sich unser heutiger Spielplatztipp für die Frühlingsmonate. Aus Sicherheitsgründen ist das Spielgelände (Nähe Rhein) eingezäunt. Nebenan befindet sich eine Minigolfanlage für das Familienprogramm nach dem Schaukeln und Rutschen. Im Hintergrund lädt die mächtige Burg Rheinfels zum Erkunden ein.
-> Seite 4



Lachen fördert die Gesundheit. Bereits 20 Sekunden herzhaftes Lachen kann mit rund drei Minuten Joggen gleichgesetzt werden. Ferner regt es die Gesichtsmuskulatur an, trainiert das Herz-Kreislaufsystem und sorgt neben der guten Laune in der Familie auch für ein starkes Immunsystem. Denn die körpereigenen Abwehrkräfte werden beim Lachen regelrecht angekurbelt und für den Abwehrkampf mobilisiert. In der Wissenschaft spricht man von der Gelotologie (Humorforschung) und der Psychoneuroimmunologie. Seit rund 60 Jahren weisen Forscher:innen darauf hin, dass Lachen auch medizinische Erfolge versprechen kann.

Ferner verringert es das Stresshormon Cortisol und steigert das Glückshormon Endorphin, wodurch sich beispielsweise Kopfschmerzen und Stress im Alltag regeln lassen. In bestimmten Situationen lässt sich gar Angst „weglachen“. Das menschliche zentrale Nervensystem wird durch ein herzhaftes Lachen und die dadurch entstandene positive Gemütsverfassung auf „reboost“ (oder Neustart) gesetzt (vgl. Rote Nasen, o.J.).

Schon ein kurzes Lächeln produziert in unserem Körper Glückshormone und kann schmerzlindernd wirken. Bereits 15 Minuten Lachen kann die Schmerzempfindlichkeit des Menschen verringern - der Schmerz kann also ausgebremst und stattdessen die Glücksgefühle erhöht werden.



Lesen Sie mehr zu diesem Thema:

https://www.rotenasen.de/wissenschaft/humorforschung/?gclid=EAlalQobChMI5pXwsKDH8wIVlVLVCh0n6w5pEAAAYASAAEgLO__D_BwE



TAGESAUSKLANG

Gemeinsam am Tisch - Rituale zu Hause

Versammelt sich die Familie am Abend, wird vom Tag berichtet, über Themen diskutiert (vielleicht auch mal gestritten), gemeinsam gelacht und vor dem Nachttisch gegenseitig abgewartet, bis endlich der Letzte aufgegessen hat. All dies erfordert und fördert ein Wir-Gefühl und macht aus kleinen Familienmitgliedern starke Kinder für die Gesellschaft. Denn Zeit, Zuwendung und Liebe sind bedeutsame „Gesund- und Starkmacher“ (vgl. Becker 2022, S. 20 f.).

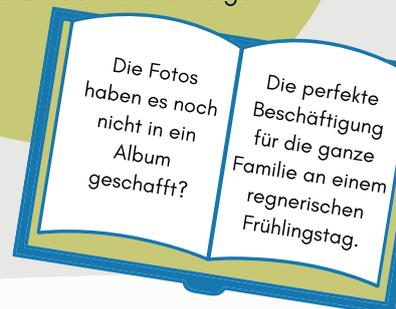
Bereits das gemeinsame Vorbereiten der Mahlzeit mit kleinen Aufgaben zwischendurch bildet die Basis für die Entwicklung eines gesunden kindlichen Selbstbewusstseins. Hierbei schaffen Regeln den passenden Rahmen, denn die Bananen müssen geschält werden, eine*r sollte den Tisch decken und der Geschirrspüler ist auch noch nicht ausgeräumt.

Bei solchen Aktionen werden Kinder zu Mut, Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit befähigt - alles wichtige Zutaten für die biopsychosoziale Gesundheit (ebd.).



Eine Reise in eine andere Zeit

Viele Kinder haben großes Interesse daran, mehr über sich als Baby zu erfahren. Das gemeinsame Durchblättern alter Fotoalben eignet sich daher ideal, um mit den Kindern über die Entwicklung und die Familienzeit mit ihnen als Neugeborenes ins Gespräch zu kommen. Die stolzen Mama- oder Papa-Augen zu beobachten, kann zudem das Selbstwertgefühl des Kindes steigern.



FÜR WEITERE INFOS KONTAKTIEREN SIE IHRE
KITA SOZIALARBEITERIN

AKTUELLES

AUS IHREM SOZIALRAUM



Eltern-Baby-Gruppe "Willkommen im Leben" (kostenlos)

Jeden 1. Dienstag im Monat | 10-11.30 Uhr | Lebensberatung Simmern

Für Eltern von Säuglingen und Kleinkindern im Alter von 0-3 Jahren. Fragen rund um die Entwicklung, Familiensituation und den Alltag mit Kind. *Weitere Infos und Anmeldung unter: 06761-4344.*

Elternangebot „Kinder schlafen anders“ (kostenlos)

22.03.2022 | 19-20:30 Uhr | Familienzentrum Castellino

Ein Abend mit Antworten zum Nachtschreck, Albträumen und Monstern unterm Bett. Wie schlafen die Kinder im Kindergartenalter und wieso scheinen sie unermüdlich? *Infos und Anmeldung unter: 06762 - 8210.*

Die Krümelmucke - Musik für die Kleinsten!

27.03.2022 | 15 Uhr | Stadthalle Boppard | Kosten: 7,10 € pro Person

Mit einfühlsamen Texten und wundervollen Melodien erobert KRÜMELMUCKE von Christiane Weber die kleinen Herzen seiner begeisterten Zuhörer. Musik, die nicht überfordert und bereits die Jüngsten verzaubert. *Infos und Tickets unter: boppard-stadthalle.de oder 06742 8962600.*

Digitales Elternangebot "Sinnvolle Grenzen setzen" (kostenlos)

07.04.2022 | 18-20 Uhr | Digital

Wann, warum und wie setze ich sinnvoll Grenzen? Wie sind Grenzen liebevoll zu kommunizieren? Was sind meine Grenzen und die meines Kindes? *Infos und Anmeldung unter: www.fbs-saarbruecken.de*

Die Olchis - Ein König zum Gefurzttag

07.04.2022 | 15 Uhr | ZAP Emmelshausen | Kosten: Kinder 7€/Erwachsene 9€

Eine witzige Inszenierung des Theater auf Tour nach den Kultbüchern von Erhard Dietl mit fetzigen und witzigen Songs von Bastian Pusch. *Infos und Tickets unter: www.das-zap.de oder Tel.: 06747 93220.*

„Naturdetektive unterwegs im Frühling“ (kostenlos)

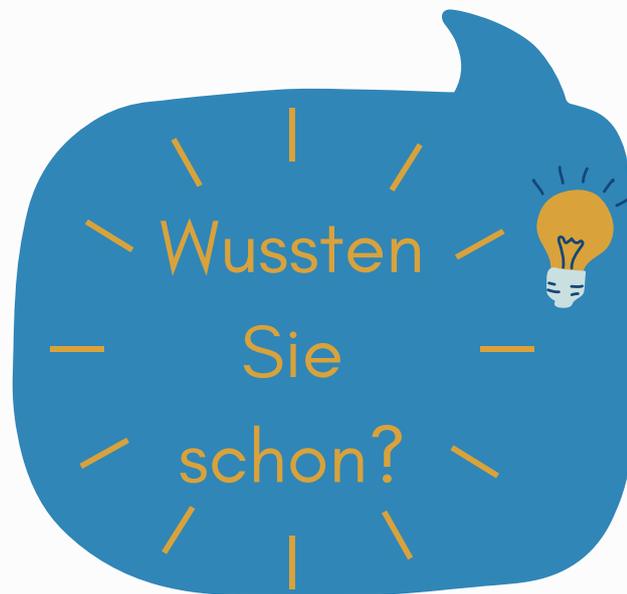
29.04.2022 | 15-17 Uhr | Ein Angebot vom Familienzentrum Castellino - Haus Funtasi Kastellaun

Die Natur erwacht aus ihrem Winterschlaf! Das ist spannend und aufregend zugleich. Mit Kindern gemeinsam die Natur entdecken - ein erlebnisreicher Draußen-Nachmittag! Für Kinder im Alter von 4-6 Jahren mit je einer Begleitperson. *Infos und Anmeldung unter: 06762 8210.*

Burg Rheinfels

Freitag - Sonntag | 10-14 Uhr (Schließzeit 15 Uhr) | St. Goar | Kosten: unter 6 frei/ab 6 2€/Erwachsene 4€

"Das Herz der ehemals größten Festungsanlage am Rhein". Das Museum öffnet bei trockenen Witterungsbedingungen - wird tagesaktuell entschieden. Führungen sind nur nach Voranmeldung möglich. *Infos unter: 06741-7753.*



HAPPY HOLIDAYS

Corona-Auszeit für Familien

Der Bund übernimmt bis Ende 2022 den kostengünstigen Urlaub für Familien mit mittleren und kleineren Einkommen

Wählen Sie als Familie aus 63 Ferienreisezielen innerhalb Deutschlands mit 7 Übernachtungen am Stück und zahlen dafür 10 Prozent der Übernachtungs- und Verpflegungskosten. Die restlichen 90 Prozent schenkt Ihnen der Bund.

Für weitere Infos: bmfsfj.de
Stichwort: "Corona-Auszeit für Familien"



M. versucht die Kindersicherung unter der Spüle zu öffnen und fragt:

"Wie geht die Versicherung auf?"

M., 3 Jahre, Kita St. Klara

Und das Beste zum Schluss ...

FÜR WEITERE INFOS KONTAKTIEREN SIE IHRE KITA
SOZIALARBEITERIN





LITERATURLISTE DIESER AUSGABE



Becker, M. (2022): Das macht Kinder stark. In: *Baby&Familie*. Das Gesundheitsmagazin für die junge Familie. Baierbrunn bei München: Wort&Bild Verlag, S. 20-21.

Becker, M. (2022): Zucker. Was stimmt wirklich? In: *Baby&Familie*. Das Gesundheitsmagazin für die junge Familie. Baierbrunn bei München: Wort&Bild Verlag, S. 46-47.

Egger, J. W. (2010): Gesundheit. Aspekte eines komplexen biopsychosozialen Konstrukts und seine Korrelation zu Optimismus und Glückserleben. In: *Psychologische Medizin*, 21 (1), 38-48.

Lippke, S., Renneberg, B. (2006): Konzepte von Gesundheit und Krankheit. In: B. Renneberg & P. Hammelstein (Hrsg.), *Gesundheitspsychologie*. Berlin, Heidelberg: Springer Medizin Verlag, S. 7-12.

Rote Nasen (o.J.): *Humorforschung*. Online unter: https://www.rotenasen.de/wissenschaft/humorforschung/?gclid=EAlaIqObChMI5pXwsKDH8wIVlLVCh0n6w5pEAAAYASAAEgLO__D_BwE

Rübel, J., Creutzmann, S., Settin, I. (2009): Die Ewigen. Eine Reise zu den Ältesten der Welt und ihren Geheimnissen. In: *MUT-Magazin für Lösungen*.

KiSA POS



Die Inhalte der KiSa Post werden von den Kita Sozialarbeiterinnen verfasst oder aus vorhandenen Informationen zusammengetragen. Demnach wird für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben keine Verantwortung übernommen. Bei den Veranstaltungshinweisen handelt es sich ebenfalls um Informationen aus den Amtsblättern, Internetseiten der Verbandsgemeinde/Städte oder Gemeinden sowie offiziellen Ankündigungen der Veranstalter*innen. Hierbei handelt es sich nur um eine kleine Auswahl, die als exemplarische Beispiele in der KiSa Post aufgelistet werden.



Schreiben Sie uns
gerne jederzeit
Themenvorschläge,
Tipps & Anregungen
für die nächste
Ausgabe

Mit Blick auf die aktuelle Corona Situation wird betont, dass einzelne Veranstaltungen kurzfristig abgesagt, verschoben, oder die Zugangsvoraussetzungen verändert werden können.

FÜR STADT BOPPARD & VERBANDSGEMEINDE HUNSRÜCK-MITTELRHEIN

Palma Albl

Elena Bach

Jessica Werner



Telefon: 0171 9750 557 oder
palma.albl@rheinhunsrueck.de



Telefon: 0151 283 48732 oder
elena.bach@rheinhunsrueck.de



Telefon: 0170 606 8072 oder
jessica.werner@rheinhunsrueck.de

Kreisverwaltung
Rhein-Hunsrück-Kreis
Fachbereich 24
Kita Sozialarbeit
Ludwigstraße 3-5
55469 Simmern
www.rheinhunsrueck.de

FÜR WEITERE INFOS KONTAKTIEREN SIE IHRE KITA
SOZIALARBEITERIN