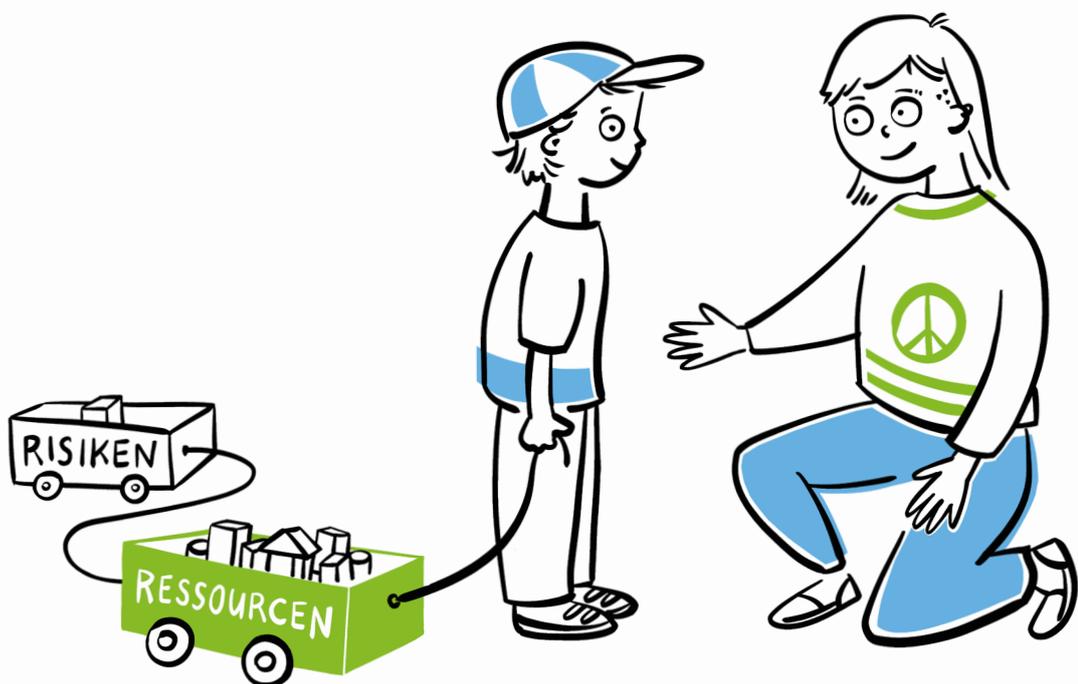


Nicole Spiekermann, Anna Pilchowski

# Die psychische Gesundheit von Kindern unterstützen



## Einleitung

Psychische Gesundheit wird als „ein dynamischer Zustand des inneren Gleichgewichts“ beschrieben (Franzkowiak/Hurrelmann 2018, S. 177). Dieser kommt u. a. im Verhalten und in der Gedanken- und Gefühlswelt eines Menschen zum Ausdruck. Zahlreiche Faktoren beeinflussen die Psyche und bilden ein wechselseitiges Zusammenspiel. Dazu zählen personale Faktoren wie Alter, Geschlecht und genetische Voraussetzungen, das eigene Verhalten und die (Lebens-)Verhältnisse. In Kitas ist in diesem Zusammenhang der Blick auf die Kindergruppe ebenso relevant wie der Blick auf das einzelne Kind und sein Umfeld.

## Praxisbeispiel

Paul (4,2) kommt morgens mit gesenktem Kopf in die Kita und zieht sich in einem langsamen Tempo Jacke und Schuhe aus. Die Fachkraft Petra beobachtet die Situation und geht lächelnd auf Paul zu. Sie fragt: „Wie geht es Dir, Paul?“ Paul sieht Petra an und grüßt sie in einem Tonfall, den Petra nicht von ihm kennt. Dann senkt er wieder den Blick und lässt die Schultern hängen. „Ist heute nicht so Dein Tag?“, fragt Petra. Paul nickt und erwidert: „Der Umzug ist doof. Ich habe gar keine Zeit mehr, meine Lieblingsspiele zu machen, und keiner spielt mehr mit mir. Auch nicht Mama und Papa.“

## Erläuterung

Vielfältige Einflüsse haben kurz- und längerfristige Auswirkungen auf die Psyche wie etwa die Erfahrungen mit sozialen Beziehungen und Interaktionen. Im Praxisbeispiel wird deutlich, dass auch Lebensereignisse wie ein Umzug psychisch belastend sein können. Für Kinder ist es altersabhängig häufig nicht möglich, abzusehen und einzuschätzen, wie sich Situationen oder Gegebenheiten entwickeln werden. Hier kann die Kita Kindern Unterstützung und Orientierung geben, beispielsweise, indem das entsprechende Thema, wie Umzug, Trennung oder Krankheit, aufgegriffen wird und auch mögliche positive Seiten beleuchtet werden. Pauls Hinweis, dass die Zeit für seine Lieblingsspiele fehlt, könnte von Petra genutzt werden, um nachzufragen, welche Spiele er gern spielt. Gemeinsam kann überlegt werden, ob diese oder ähnliche Spiele auch in der Kita (mit anderen Kindern) gespielt werden können. Dies würde Paul zeigen, dass seine Interessen und auch Sorgen ernst genommen werden und unterstützt ein lösungsorientiertes Denken und Handeln.



In der Fachwelt werden Ressourcen und Risiken unterschieden, die die Resilienz beeinflussen und die psychische Gesundheit schützen oder gefährden können (vgl. Kölch u. a. 2022, S. 11f.). Zu den Ressourcen gehören stabile und wertschätzende Beziehungen, die z. B. durch gemeinsame Spielerfahrungen oder positive verbale und nonverbale Botschaften gestärkt werden. Das positive Beziehungsverhalten der



Fachkräfte signalisiert den Kindern (und den Eltern) Interesse, Anerkennung und Unterstützung und kann zu einer konstruktiven Dynamik beitragen. Dieses positive Verhalten der Fachkräfte schafft ein Umfeld, in dem Kinder ihr Selbstwertgefühl entwickeln können, was wiederum die Entwicklung von Kompetenzen fördert. Im Umkehrschluss können Beziehungen, die wenig oder unzuverlässig Stabilität und Anerkennung vermitteln, Risiken darstellen – ebenso wie (psychische) Erkrankungen der Eltern, Armutslagen und/oder genetische und Verhaltensfaktoren.

Das Bewusstsein um die Ressourcen und Risiken verlangt von den Fachkräften Sensibilität für die Situationen und Lebensveränderungen, die Kinder besonders herausfordern können. Fachkräfte sollten Kinder in diesen Situationen nicht nur proaktiv unterstützen, sondern die Kinder auch auf diese Situationen vorbereiten, indem sie im Alltag gezielt wichtige Kompetenzen unterstützen, die die psychische Gesundheit stärken. In Einzelfällen sind darüber hinausgehende Interventionen notwendig, um Kindern zu helfen, deren psychische Gesundheit gefährdet ist.

Hierfür ist es wichtig, die Strukturen der Einrichtungen so zu entwickeln bzw. zu gestalten, dass diese die Gesundheit (möglichst aller Beteiligten) auf vielen Ebenen unterstützen, u. a. durch gesundheitsbezogene Kooperationen mit medizinischen Einrichtungen oder Einrichtungen der Jugend- und Sozialhilfe, sowie Leitlinien etwa bei Verdacht auf psychische Auffälligkeiten.



## Reflexionsfragen

1. Wie könnte die oben dargestellte Situation im Hinblick auf die Unterstützung der psychischen Gesundheit des Kindes und der Kindergruppe weitergehen?
2. Wie können Sie gesundheitsbezogene Fähigkeiten, wie Optimismus, bei den Kindern unterstützen?
3. Diskutieren Sie Risiken und Ressourcen für die psychische Gesundheit – weshalb/wann können z. B. Beziehungen eine Ressource oder ein Risiko darstellen?
4. Welche Strategien helfen Ihnen als Fachkraft, die eigene psychische Gesundheit (im Arbeitskontext) zu unterstützen?

## Literatur zum Weiterlesen

Franzkowiak, Peter/Hurrelmann, Klaus (letzte Aktualisierung am 13.06.2018): Gesundheit. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (Hrsg.): Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Glossar zu Konzepten, Strategien und Methoden. Köln, S. 175–184  
Zum Weiterlesen klicken Sie bitte hier oder scannen den QR-Code (Zugriff 10.07.2024)



Kölch, Michael/Ziegenhain, Ute/Nöhring, Annika/Köhler-Dauner, Franziska (2022): Die psychische Gesundheit von Kindern in frühpädagogischen Einrichtungen unterstützen. Zentrale Diskurse, empirische Erkenntnisse und Handlungskonsequenzen. Weiterbildungsinitiative Frühpädagogische Fachkräfte, WIFF Expertisen, Band 56. München  
Zum Weiterlesen klicken Sie bitte hier oder scannen den QR-Code (Zugriff 10.07.2024)



Online-Portal kindergesundheit-info.de: Kinder unterstützen – psychische Gesundheit stärken  
Zum Weiterlesen klicken Sie bitte hier oder scannen den QR-Code (Zugriff: 05.07.2024)



Zürcher Hochschule für Angewandte Wissenschaften (ZHAW): Take care – Die psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen stärken. Mehrsprachige Flyer und Broschüren  
Zum Weiterlesen klicken Sie bitte hier oder scannen den QR-Code (Zugriff: 05.07.2024)



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) (2019): Seelisch gesund aufwachsen. Filme und Merkblätter  
Zum Weiterlesen klicken Sie bitte hier oder scannen den QR-Code (Zugriff 05.07.2024)



[www.wiff-transfer.de](http://www.wiff-transfer.de)

