

Gesund macht Schule

Newsletter



Gemeinsam schaffen wir das!

Längst nicht alles, was Kinder in der Schule lernen, steht als „Fach“ im Stundenplan: Sie erfahren Gemeinschaft, üben sich in Beziehungspflege, erleben, was ihnen guttut ...

All das und vieles mehr macht das „Rüstzeug“ aus, mit dem Kinder auch schwierige Situationen gesund bewältigen können.

In der Corona-Zeit hat sich der selbst gemalte Regenbogen zu einem kindgerechten Symbol für Hoffnung, Trost und Gemeinschaft entwickelt. Ob im Kinderzimmer an die Scheibe geklebt oder im Klassenraum an die Wand gepinnt – überall, wo er Kindern bunt entgegenleuchtet, steht er für „Wir halten zusammen, niemand ist allein und gemeinsam kommen wir durch diese unsichere Zeit“.

Experten fassen Schutzfaktoren, die Kindern helfen, seelisch gesund aufzuwachsen, unter den Begriff „Resilienz“. Dieser wissenschaftliche Begriff steht für etwas, was viele Eltern ohnehin Tag für Tag umsetzen. Zum Beispiel: Ein Schutzfaktor ist, dass Kinder wissen, auf wen sie sich verlassen können und wer ein offenes Ohr für sie hat. Ein anderer Schutzfaktor ist, dass sie Selbstvertrauen haben und von sich überzeugt sind: „Ich selbst kann etwas dafür tun, damit es mir gutgeht.“

Doch wie haben Kinder den ersten Lockdown gemeistert? Wie hat Schule ihre Erfahrungen und Erlebnisse aufgegriffen? Und vor allem: Was kann sie Kindern mitgeben, um jetzt und später im Leben „innerlich stark“ für schwierige Lebenslagen zu sein? In diesem Newsletter berichten wir über zwei Programmschulen, die diese Fragen aufgegriffen haben. In Projekten und im Unterricht haben die Lehrkräfte mit den Kindern das Thema „Corona“ und Aspekte wie Ich-Stärkung, die Bedeutung von sozialen Kontakten und den Umgang mit Gefühlen miteinander verknüpft.

Sichere Bindungen schützen die seelische Gesundheit

Eltern, die Zeit mit ihrem Kind verbringen, die nachfragen, zuhören, von sich erzählen und ihr Kind unabhängig von Leistungen und Noten loben und anerkennen, betreiben somit im Grunde „Resilienzförderung“! Die lässt sich übrigens auch prima in einen gemütlichen gemeinsamen Spielabend einbinden, in eine Kochaktion, in einen Ausflug in die Natur ... In diesem Sinne wünschen wir allen eine schöne Familienzeit!

Mit **MACH** Seiten
Mit Extra-Seiten für Kinder!

Inhalt

Wir meistern Herausforderungen!

Wie zwei Schulen die Erlebnisse der Kinder während des ersten Lockdowns aufgegriffen haben

Wertvolles „Immunsystem der Seele“

Die Diplom-Psychologin Christiane Bier erläutert, was die „innere Widerstandsfähigkeit“ fördert

Medientipps

Selbstvertrauen fördern, Austausch stärken

Kinder-Mitmachseiten

Wie bleibe ich gelassen?



www.gesundmachtschule.de

Wir meistern Herausforderungen!

Rechnen lernen? Klar. Schreiben lernen? Natürlich! Doch Schule ist noch mehr: Sie ermöglicht Kindern soziales Miteinander und vermittelt Impulse, die sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung stärken.

Wir stellen zwei Programmschulen vor, die sich vor dem Hintergrund der Corona-Pandemie mit der Bedeutung von Gemeinschaft und Ich-Stärkung befasst haben.

„Wir hoffen, dass ihr bald wieder in die Schule kommen könnt. In der Schule gibt es aber für euch und für eure Lehrerinnen neue Regeln. Nova kennt die Regeln schon und wir zeigen sie euch jetzt.“ So beginnt ein auf der Internetseite der **Förderschule des Oberbergischen Kreises in Wiehl** abzurufender Film. „Wir wollten die Kinder gerne im Vorfeld informieren, was sie nach dem ersten Lockdown in der Schule erwartet“, erläutert Daniela Nyenhuis, Leiterin der Schule mit dem Förderschwerpunkt Sprache. „Nova ist unsere Schulhündin. Im Film bellt sie bei einem Rundgang durch das Gebäude überall dort, wo die Kinder etwas beachten müssen, zum Beispiel das Händewaschen oder Markierungen für Abstände und Laufrichtungen.“

Schwierige Zeiten meistern

Am Herzen lag den Lehrkräften auch, mit den Kindern die zurückliegende Zeit aufzuarbeiten. „Die Situation des Lockdowns war für alle nicht einfach und hatte für einige Kinder auch etwas Bedrohliches“, weiß die Schulleiterin. „Wir wollten mit ihnen thematisieren, wie sie damit umgehen können.“ Das für das

Schuljahr 2020/2021 gewählte Leitthema „Achtsam, fit und gesund in der Schule“ bot hierfür eine gute Basis. „Es beinhaltet Themen wie seelische Gesundheit und soziales Miteinander – und die sind gerade jetzt besonders wichtig“, betont Pädagogin Nyenhuis. Bei den gemeinsamen Planungen mit der benachbarten Grundschule Oberwiehl, mit der die Förderschule eng kooperiert, stand daher unter anderem im Fokus, wie sich bei den Aktivitäten rund um das Jahresmotto beider Schulen ein Bezug zur Corona-Situation schaffen lässt.

Wertschätzung tut gut

Nach den Sommerferien starteten die Kinder mit dem Monatsmotto „Wir begrüßen uns mit Abstand“ in das neue Schuljahr. „In den Klassen haben wir uns Begrüßungsrituale zusammengestellt und auf einem Plakat festgehalten“, beschreibt die Schulleiterin. „Wir haben darüber gesprochen, warum die Begrüßung wichtig ist und überlegt, wie man sie mit etwas Nettem verbinden kann. Zum Beispiel kann man dem anderen sagen, dass man sich freut, ihn zu sehen und Zeit miteinander zu verbringen. Es fällt nicht allen Kindern leicht, auf diese Weise Wertschätzung zu zeigen – doch es tut allen gut, sie zu erleben.“ In der gemeinsamen Projektwoche „Achtsam, fit und



© Foto: Inga Dirfenbach

Tolle Idee aus Wiehl: Im „Gute-Taten-Glas“ werden auf Holzstäbchen geschriebene Ideen gesammelt, wie man anderen mit wenig Aufwand eine kleine Freude machen kann.

gesund“ beider Schulen Ende September gingen zwei Theaterstücke auf Themen wie Mediennutzung und den Umgang mit Gefühlen ein. Am Sportaktionstag, an dem die Schule regelmäßig teilnimmt, wurden unter Berücksichtigung von Hygiene- und Abstandsregeln auf dem Schulgelände und in der Turnhalle vielfältige Bewegungsstationen aufgebaut und Angebote wie „Zumba für alle“ umgesetzt. In den Klassen beschäftigten sich die Kinder in festen Lerngruppen mit Themen wie



Wir begrüßen wir uns mit Abstand! Die Förderschule Wiehl hat dazu Ideen gesammelt und mit den Kindern erörtert, warum ein wertschätzender Umgang miteinander der seelischen Gesundheit guttut.



© Fotos: Sarah Falkh

Medientipps

Resilienz entwickeln und stärken in der Grundschule
Praktische Materialien, die Kinder widerstandsfähiger machen

Kleine und große Krisen gehören zum Leben wie der Stundenplan zur Schule. Mit dieser Sammlung an Arbeitsblättern, Geschichten, Spielen und Bastelanleitungen lässt sich mit Kindern von Klasse 1 bis 4 trainieren, wie sie schwierige Situationen gut bewältigen können. Die Kinder bearbeiten dabei Module aus den Kernbereichen „Selbstwertgefühl stärken“, „Umgang mit Gefühlen“, „Soziale Kompetenzen“ und „Kraft und Ruhe tanken“. Das Buch von Aline Kurt ist für Grund- und Förderschulen geeignet. Verlag an der Ruhr, 22,99 Euro



Das Corona-Tagebuch der Katholischen Grundschule Höhenstraße in Düsseldorf spiegelt auf 64 Seiten, wie die Kinder die Zeit des ersten Lock-downs erlebt haben, und zeigt ihre kreativen Ideen, wie sie in schwierigen Zeiten innerlich stark und gesund bleiben können.

Achtsamkeit und Entspannung oder dem Wert von Freundschaft und Gemeinschaft.

„Grundsätzlich möchten wir den Kindern nahebringen, auch in einer für sie teilweise belastenden Situation die Lust am Lernen zu behalten“, erklärt Daniela Nyenhuis. „Wir möchten sie motivieren, sich weiterhin ausreichend zu bewegen, am besten an der frischen Luft. Und wir möchten ihnen mitgeben, wie hilfreich soziale Kontakte und ein guter Umgang mit sich und seinen Gefühlen sind, um schwierige Zeiten zu meistern.“

Das Corona-Tagebuch

In der **Katholischen Grundschule Höhenstraße in Düsseldorf** standen die Erfahrungen der Kinder während des ersten Lockdowns im Zentrum einer Projektarbeit, in der ein ganz besonderes Werk entstanden ist: das „Corona-Tagebuch“ der „BuchKinder“. Die Kapitel sind mit Fragen wie „Was hat sich in den letzten Wochen durch Corona für dich besonders verändert?“, „Was findest du gut?“ oder „Was hat dir am meisten gefehlt?“ überschrieben und zeigen Bilder und Texte der Kinder zu der jeweiligen Frage.

Erfahrungen im Lockdown

Die Schule setzt das vom Land geförderte „BuchKinder“-Projekt seit mehreren Jahren um. Jedes Schuljahr können 12 Kinder ab Klasse 2 teilnehmen und ihr eigenes Buch erarbeiten. „Als die Schule im März 2020 schließen musste, brach unser enger Kontakt zu den BuchKindern ab“, beschreibt Gisela Happe, die das Projekt gemeinsam mit ihrer Kollegin Sabine Brockhaus betreut. „Wir haben überlegt, wie wir wieder in Verbindung mit ihnen kommen und erfahren, wie es ihnen im Lockdown geht. So entstand die Idee, sie nach ihren Erlebnissen und Gedanken zu befragen und die Ergebnisse in einer Art Tagebuch zu sammeln.“ Als die Kinder ab Mitte April in Kleingruppen wieder zur Schule kamen, erhielten die BuchKinder nun im Zweiwochenrhythmus eine „Projekt Tasche“ – darin ein Brief mit Fragen rund um Corona, Block und Stifte. Aus der Fülle an Texten und Bildern, die sie bis Mitte Juli in der Schule abgaben, wählten die Projektleiterinnen passende Beiträge aus und gestalteten die Buchseiten. Am Ende des Schuljahres konnte das „Corona-Tagebuch“ allen präsentiert werden.

Verantwortung für andere

„Die Bilder und Texte zeigen, wie die Kinder auf ihre Weise mit der besonderen Situation umgegangen sind“, beschreibt Sabine Brockhaus. „Viele haben darunter gelitten, aber auch versucht, Gutes darin zu sehen, etwa mehr Zeit mit den Eltern zu haben. Beeindruckend war auch, wie sehr sie sich um andere gesorgt und Verantwortung übernommen haben, damit zum Beispiel die Oma nicht krank wird – selbst wenn das für sie bedeutete, eine Weile sehr isoliert zu leben.“ Die Beiträge im Tagebuch würden zudem aufzeigen, dass den Kindern bewusst geworden sei: Man muss etwas dafür tun, um in belastenden Situationen gesund zu bleiben, fügt Gisela Happe hinzu. „Durch die Arbeit an dem Buch haben sie erfahren, dass es dabei auch um die seelische Gesundheit geht, dass man sich in schwierigen Lebenslagen Ventile suchen muss und Malen oder Schreiben solche Ventile sein können.“ Noch etwas freut die Projektleiterinnen: „Vor dem Lockdown hatten wir mit den BuchKindern zu Kinderrechten gearbeitet“, erläutert Sabine

Brockhaus. „Als sie nun eine Zeit lang nicht mehr in die Schule konnten und die Spielplätze geschlossen waren, hat das verdeutlicht, wie wichtig Lernen und Spielen sind.“ Das „Corona-Tagebuch“ sei schließlich für alle Kinder der Schule eine Bereicherung, freut sich Schulleiterin Anke Bücken. „Wir nutzen es im Sachunterricht, um über Themen rund um Corona und den Umgang damit zu sprechen. Darüber hinaus soll es sogar einen Platz im Düsseldorfer Stadtarchiv bekommen – als Dokument darüber, wie Kinder diese Zeit empfunden haben.“




Kontakt zu den Schülern
 Förderschule des Oberbergischen Kreises, Wiehl
 E-Mail: sprachfoerderschule@obk.d
 AOK Ansprechpartnerin: Gabriele Schlünder
 für Oberberg – Leverkusen – Rhein.-Berg. Kreis
 E-Mail: gabriele.schluender@rh.aok.d
 Katholische Grundschule Höhenstraße
 Düsseldorf
 E-Mail: kg.hoehenstr@schule.duesseldorf.d
 AOK Ansprechpartnerin
 Annette De Chiara für Düsseldorf
 E-Mail: annette.dechiara@rh.aok.d

Wertvolles „Immunsystem der Seele“

Was macht Kinder „innerlich widerstandsfähig“ und hilft ihnen, auch mit außergewöhnlichen Herausforderungen gesund umzugehen? Fragen an die Psychologin Christiane Bier.

Was hilft Kindern, ungewöhnliche Lebenslagen zu meistern?

Wichtig ist, dass sie Vertrauen in andere Menschen und eine sichere Bindung zu mindestens einer Bezugsperson haben. In der Regel sind das die Eltern. Aber auch Verwandte, die Nachbarin oder der Nachbar, die Lehrerin oder der Lehrer können Bezugspersonen sein. Ein Vertrauensverhältnis hilft Kindern, ihre Sorgen mitzuteilen. Sie fühlen sich verstanden und können sich konkret Hilfe holen.

Welche Fähigkeiten sind dafür besonders wichtig?

Ein Kind mit einem positiven Selbstbild weiß „Ich bin gut so, wie ich bin“. Es kann besser mit Enttäuschungen umgehen, etwa wenn während der Pandemie Aktivitäten ausfallen. Es sollte um seine Fähigkeiten wissen und dass es durch sein Handeln etwas bewirken kann.



Kinder mit einem positiven Selbstbild sind keine Superhelden, aber gerüstet für den Umgang mit Turbulenzen in ihrem Leben.

© stock.adobe.com/Chantale Beaudoin

Dann kann es sich Gedanken machen, was ihm helfen könnte, oder andere um Hilfe bitten. Ein Kind sollte mit seinen Gefühlen umgehen und zum Beispiel äußern können, dass es traurig ist. Ebenso sollte es die Gefühle anderer wahrnehmen. Beides stärkt seine Beziehungen. Wichtig ist zudem ein gesunder Umgang mit Streit. Ein Kind sollte eigene Bedürfnisse vertreten, aber auch die anderer akzeptieren können. Das ermöglicht Kompromisse und Lösungen.

Wie können Eltern diese Fähigkeiten bei ihrem Kind fördern?

Die gute Nachricht: Sie können das zu jeder Zeit in der Entwicklung ihrer Kinder tun. Vieles kann gut in den Alltag integriert werden und macht noch dazu Spaß. Einige Beispiele: Wenn Eltern ihrem Kind regelmäßig ungeteilte Aufmerksamkeit schenken und für es da sind, wenn es ihm nicht gutgeht, ermöglicht das dem Kind eine vertrauensvolle Bindung. Indem sie auf seine Fähigkeiten und Stärken achten, es loben und ernst nehmen, helfen sie ihm, ein positives Selbstbild zu entwickeln. Sein Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten fördern sie, wenn sie ihm etwas zutrauen und es Dinge ausprobieren lassen. Das Kind sollte dabei wissen: Wenn es alleine nicht weiterkommt, stehen ihm die Eltern bei.

Was versteht man im Zusammenhang mit „innerer Widerstandsfähigkeit“ unter Resilienz?

Resilienz bedeutet so viel wie „Immunsystem der Seele“ und ist der Fachausdruck dafür, wenn ein Kind trotz schwieriger Lebenssituationen und Erfahrungen seelisch gesund bleibt. Die beschriebenen Schutzfaktoren sind dafür sehr wichtig. Ein anschauliches Beispiel für Resilienz ist die Kinderbuchfigur Pippi Langstrumpf. Sie wächst ohne Eltern, ohne regelmäßigen Schulbesuch und mit vielen gefährlichen Erlebnissen auf. Trotzdem ist sie ein fröhliches, starkes und glückliches Mädchen, hat enge Freunde und gute Ideen.



„Wichtig für das ‚seelische Immunsystem‘ ist auch, dass Kinder frühzeitig wissen, was ihnen guttut, wie sie entspannen und ihren ‚Akku‘ wieder aufladen können.“

Die Diplom-Psychologin

Christiane Bier arbeitet beim Institut für betriebliche Gesundheitsförderung in Hamburg.

Medientipp



Das „Kinder-Glücks-Buch“ von Gesund macht Schule

Auch das „Kinder-Glücks-Buch“ von *Gesund macht Schule* enthält viele Anregungen, was der Seele guttut. Zu finden unter www.gesundmachtschule.de unter „Materialien/Wettbewerbbeiträge“

99 harmlose Fragen für überraschende Unterhaltungen zwischen Eltern und Kindern



Wie können Eltern herausfinden, was ihr Kind denkt und bewegt?

Ralph Caspers hat 99 Fragen und ebenso viele unkomplizierte Antworten aufgeschrieben, über die Eltern und Kinder ins Gespräch kommen können. Eltern erfahren dabei etwas darüber, was in ihren Kindern vorgeht – Kinder erleben, wie gut es tun kann, über das zu sprechen, was sie denken und fühlen.

Duden-Verlag, Taschenbuch 15 Euro, eBook 11 Euro

Kontakt

Ärzttekammer Nordrhein
Snezana Marijan
Tersteegenstraße 9
40474 Düsseldorf
Tel.: 0211 4302 - 2031
Fax: 0211 4302 - 2019
E-Mail: snezana.marijan@aekno.de

AOK Rheinland/Hamburg –
Die Gesundheitskasse
Silva Bieling
Kasernenstraße 61
40213 Düsseldorf
Tel.: 0211 8791 - 1586
Fax: 0211 8791 - 2689
E-Mail: silva.bieling@rh.aok.de



Impressum:

Herausgeber: Ärztekammer Nordrhein und AOK Rheinland/Hamburg
Verantwortlich für den Inhalt: Snezana Marijan, Silva Bieling
Redaktion: Petra Sperling, wdv OHG
Layout: tina ennen, wdv OHG
© Ärztekammer Nordrhein/AOK Rheinland/Hamburg



Bleib locker an stressigen Tagen

Geht es dir manchmal auch so? Du stehst morgens auf und dein Lieblingspulli ist in der Wäsche. Mist!

Beim Frühstück haben Mama und Papa Streit (auch Mist) und in der Schule kassierst du eine Vier in der Mathearbeit. Noch größerer Mist!

Und wegen Corona kannst du auch deinen Geburtstag nicht mit deinen Freunden und all deinen Verwandten feiern. Du bist kurz davor, auszuflippen.

Aber mit solchen Tagen bist du nicht allein. Solche „schwarzen“ Tage kennt jeder. Tage, an denen alles schiefgeht und sich kein Wunsch erfüllt. Doch kein Grund, aufzugeben. Es gibt viele Wege aus diesen schwarzen Tagen heraus.

Joshi, zum Beispiel, vergisst seine Wut, wenn er mit seinem Bruder eine Kissenschlacht veranstaltet, Leon geht zur Oma und erzählt ihr alles und Neele macht sich einen Plan, wie sie ihren Wünschen auf die Sprünge helfen kann.



Bitte einmal lachen, denn lachen ist die beste Medizin gegen schlechte Laune.



Witze:

Kennste den schon ...?

Sagt der Arzt zum Igel:
„Jetzt wird es ein wenig piksen.“
Sagt der Igel: „Genau das wollte ich auch sagen.“

Mama singt Fritzchen ein Schlaflied vor. Nach einer Weile sagt Fritzchen:
„Mami, kannst du bitte draußen weiter-singen, ich würde jetzt gern schlafen.“

Jonas fragt: „Herr Lehrer, kann ich für etwas bestraft werden, was ich nicht gemacht habe?“
Antwortet der Lehrer: „Aber natürlich nicht.“
Jonas: „Das ist sehr gut, denn ich habe meine Hausaufgaben nicht gemacht.“

Wutmandala

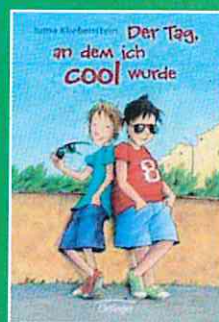
Viel Spaß
beim Ausmalen



Super, um sich
abzureagieren:

Der Wutball

Eine Bastelanleitung
für den Wutball findest du
auf unserer Internetseite:
[www.gesundmachtschule.de/
kinder-mitmachseiten](http://www.gesundmachtschule.de/kinder-mitmachseiten)



Buchtip

Der Tag, an dem ich cool wurde
von Juma Kliebenstein,
Oetinger Verlag, 14,00 Euro

Lesetipp für alle, die mehr Selbstbewusstsein brauchen –
ein Mutmachbuch zum Weglachen!
Martin und Karli wären gern genauso cool wie
ihr Klassenkamerad Lukas und seine vier Freunde.
Doch die machen den beiden das Leben mit Streichen
und anderen Gemeinheiten schwer.
Martin und Karli wollen sich dafür rächen – das endet
aber anders als geplant!

