

Gesund von Anfang an - Kindergesundheit fördern – Eltern erreichen

Hinter der Aussage "Gesundheit ist mehr als die Abwesenheit von Krankheit" steht ein ganzes Konzept. Darin wird die Bedeutung der subjektiven Wahrnehmung von Gesundheit bzw. Wohlbefinden betont. Einen ebenso hohen Stellenwert hat darin das Verständnis von Gesundheit als Gleichgewicht zwischen Belastungen und Ressourcen, zwischen belastenden und schützenden körperlichen / geistigen Faktoren wie z.B. zwischen Leistungsanforderungen und entspannenden Freizeitaktivitäten. Die Grundlage für das Verständnis von Gesundheit und ihrer Förderung bilden die Empfehlungen der Ottawa-Charta der WHO.

Was bedeutet dies für das Kindesalter?

Im Kindesalter richtet sich Gesundheitsförderung auf die Förderung des sozialen, psychischen und physischen Wohlbefindens von Kindern. Die Förderung von Ernährung und Bewegung ist ebenso dazu zu rechnen wie die der psychosozialen Entwicklung. Sie setzt auf die Stärkung von Ressourcen und die Senkung von Belastungen bei Mädchen und Jungen. Ziel ist, Kinder sowohl zu gesundheitsförderlichem Verhalten zu befähigen und wie auch gesundheitsgerechte Rahmenbedingungen für ihr Aufwachsen zu schaffen. Das kann nicht von einzelnen Akteuren allein bewältigt werden, sondern ist nur im Zusammenspiel mit anderen möglich.

Schuleingangsuntersuchungen oder auch der Kinder- und Jugendgesundheitsurvey des Robert-Koch Instituts (KiGGS) und andere Studien liefern Informationen zur körperlichen und seelischen Gesundheit von Kindern, zu ihrer sozialen Lage und Lebenssituation sowie zur Inanspruchnahme medizinischer Vorsorgeangebote. Sie belegen, dass der größte Teil der Kinder in Deutschland gesund ist. Allerdings belegen die Daten auch, dass bei ca. 20% aller Mädchen und Jungen gesundheitliche Auffälligkeiten zu beobachten sind, die oft kumulativ auftreten. Dabei ist eine Verschiebung des Krankheitsspektrums zu beobachten, die von den akuten zu überwiegend chronisch-körperlichen Erkrankungen und von körperlichen zu psychischen verläuft.

Die Ergebnisse zeigen auch, dass die Chancen für eine gute Entwicklung von Lebensbeginn an sehr verschieden sind. Gesundheit und Wohlbefinden von Mädchen und Jungen werden in hohem Maß von ihrem sozialen Status geprägt. Besonders Kinder von langzeitarbeitslosen Eltern, von Alleinerziehenden und aus Familien mit Migrationshintergrund sind von materieller Armut mehr als andere Altersgruppen betroffen. Sie führt zu Unterversorgung in zentralen Lebensbereichen, deren Folgen die körperliche, psychische und soziale Entwicklung von Kindern beeinflussen und mit gesundheitlichen Belastungen verbunden sind.

Armut ist ein Entwicklungsrisiko Sie geht einher mit:

- höherer Exposition gegenüber Gesundheitsrisiken,
- Informations- und Beratungsdefiziten,
- Schwellenängsten und Schwierigkeiten mit formalen Anträgen,
- fehlender Durchsetzungsfähigkeit von Eltern zur Erlangung notwendiger Verordnungen und Versorgung beim Arzt,
- größerer Toleranz gegenüber Entwicklungsabweichungen
- sozial selektiver Wirkung von sozialen und gesundheitlichen Hilfsangeboten.

Vor allem lang andauernde Armutphasen wirken negativ auf die kindliche Entwicklung. In dieser Situation sind Belastungen erhöht und dringend notwendige Ressourcen beschränkt. Gesundheitsförderung im Kindesalter muss diese Situation und die damit verbundenen besonderen

Bedürfnisse von armen Mädchen und Jungen beachten. Sie steht vor der Herausforderung, Konzepte zu entwickeln, die sich an diese Zielgruppe richten und von ihr auch angenommen werden können.

Welche Entwicklungsaufgaben müssen Kinder bis zum Übergang von Kindergarten-Grundschule lösen?

Im 13. Kinder- und Jugendbericht werden exemplarisch gesundheitsrelevante *Entwicklungsthemen* für eine lebensphasenspezifische Gesundheitsförderung benannt. Nach der Förderung von sicherer Bindung und Autonomiestreben im frühen Kindesalter steht im Alter von drei bis sechs Jahren die Förderung der Sprache und der kommunikativen Möglichkeiten im Vordergrund. Außerdem die Förderung von Achtsamkeit, was unter anderem die Förderung des sozialen Lernens sowie die Entwicklung altersgerechter Handlungskompetenzen und Selbstwirksamkeitsüberzeugungen beinhaltet. Darin liegen Potenziale zur Stärkung des Selbstwertgefühls und der Identität. Aufgabe von Gesundheitsförderung im Kindesalter ist außerdem eine geschlechtersensible Förderung von Mädchen und Jungen unter Beachtung der unterschiedlichen Bedeutung von Körperlichkeit für ihre Identitätsentwicklung. Die einzelnen Entwicklungsthemen sind in allen Lebensphasen eng miteinander verknüpft. Die Förderung von Sprache, von Freude an gesunder Ernährung und Bewegung sind beispielsweise übergreifende Themen, die parallel verlaufende Entwicklungsprozesse und nachfolgende -schritte positiv beeinflussen können.

Gesunde Entwicklung fördern!

Im Zusammenhang mit der Förderung einer gesunden psychischen Entwicklung werden verschiedene Aspekte hervor gehoben, die in den Bereich der *primären Prävention gehören*; d.h. es wird gefordert, *entwicklungsfördernde* Bedingungen zu schaffen, bevor überhaupt Risikosituationen die kindliche Entwicklung ernsthaft gefährden können. Ebenso wird gefordert, Fähigkeiten zu vermitteln, die Kindern helfen können, schwierige Lebensbedingungen und –situationen zu *bewältigen*. Statt eine Defizitperspektive einzunehmen, geht es um die Orientierung an den Ressourcen und Stärken des Kindes. Dabei wird es als aktiver Bewältiger und Mitgestalter des eigenen Lebens gesehen.

Eine der Grundlagen für die Sichtweise bietet das Konzept der *Resilienz*. Man versteht darunter die psychischen Widerstandskräfte von Kindern gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken. Das Resilienzkonzept verortet die Entwicklung fördernder und schützender Faktoren im Individuum selbst sowie in seiner Umwelt. Der Verlauf der kindlichen Entwicklung und die Bewältigung von Belastungen wird danach erheblich durch die Verfügbarkeit von personalen und sozialen Ressourcen beeinflusst, die schützend wirken können. Zu diesen *Schutzfaktoren* gehören beispielsweise:

- Eine warme, enge Beziehung zu mindestens einer Bezugsperson
- Die kognitiven Fähigkeiten des Individuums
- Körperliche Gesundheitsressourcen
- Ein aktiver Problembewältigungsstil
- Das Ausmaß an Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Das Gefühl von Selbstwirksamkeit
- das Ausmaß an wahrgenommener sozialer Unterstützung
- Erfolg und Leistung nicht nur durch gute Schulnoten, sondern auch durch soziale Aktivitäten, die Verantwortung und Kreativität erfordern
- das Geschlecht,

- - wobei sich entscheidende Wirkungen nicht per se entwickeln, sondern erst in Interaktion mit anderen entfalten, z. B. Lebensalter oder Erziehungsorientierungen in der Familie
- Bewertungen durch andere abhängig sind von Normen, Werten und den Bildern, wie ein Mädchen oder ein Junge „sein sollte“.

Bereits in frühem Alter können Basiskompetenzen vermittelt werden (in der Familie, der Kindergruppe, der Kindertagesstätte), mittels derer Mädchen und Jungen später Belastungen Probleme und Konflikte sicherer bewältigen können.

Schutzfaktoren liegen jedoch nicht nur im Bereich der individuellen Persönlichkeitsmerkmale, sondern können auf verschiedenen Ebenen identifiziert werden, wie z.B. im engeren familiären Umfeld (Familienklima und –aktivitäten, familiärer Rückhalt oder auch Bildungsstatus der Mutter) sowie im außerfamiliären Stützsysteem (früher und regelmäßiger Kitabesuch bei hoher Qualität dieser Einrichtungen, soziale Unterstützung durch soziale Netzwerke, etc.). Entsprechend richtet sich Gesundheitsförderung im Kindesalter nicht nur auf die Stärkung individueller körperlicher und psychischer Gesundheit, sondern auch auf die der sozialen Ressourcen in Familie und Lebenswelt.

Eltern erreichen!

Eltern stehen vor der schwierigen Aufgabe, ihren Kindern einen Weg ins Leben zu zeigen. Sie müssen ihnen dazu neben Liebe und Fürsorge auch Anregungen geben, ihre Selbständigkeit fördern und Impulse setzen, die dem Kind zur Weiterentwicklung helfen. Dazu gehört, das richtige Maß an Anerkennung zu vermitteln und andererseits auch Regeln zu bestimmen, Grenzen zu setzen und (beiderseits) Vereinbarungen einzuhalten. In diesen einfachen, wenigen Sätzen stecken große Herausforderungen: Mitfühlen, Mitdenken und individuelle Unterstützung geben, nicht zu ehrgeizig sein, sondern die richtige Balance zwischen Über- und Unterforderung finden. Anleitung geben, das Kind nicht ins Leere laufen lassen, darauf bestehen, dass Vereinbarungen eingehalten werden. Das ist nicht einfach, nicht mal dann, wenn alles gut läuft und erst recht nicht wenn Mütter oder Väter selber aus beruflichen oder privaten Gründen unter Druck stehen oder materielle Armut den Alltag prägt. Viele Eltern suchen daher nach Unterstützung, Begleitung oder auch nach Informationen. Elternbefragungen zufolge wünschen sie sich vor allem:

- Praktische Tipps für den Erziehungsalltag
- Strategien gegen Konflikte
- Wissen und Informationen über die Entwicklung von Kindern
- Mehr über sich selbst erfahren, z.B. über Ursachen von Stress und Konflikten
- Austausch mit anderen Eltern und Erweiterung ihres sozialen Netzwerks (auch zur Entlastung)

Dazu werden Informationen z.B. über Kindergesundheit oder –erziehung verbreitet oder auch Kurse angeboten. Ihr Ziel ist, Eltern in ihren Erziehungsaufgaben zu stärken und zu unterstützen, eigene Bedürfnisse und die des Kindes wahrzunehmen und dementsprechend zu handeln, auch um eine innere Sicherheit zu haben, "das Richtige" zu tun.

Eine nähere Untersuchung dieser Angebote zeigt, dass Eltern weniger mit präventivem Interesse kommen, sondern eher, wenn sie verunsichert und entmutigt vom Erziehungsalltag sind und sich Rat, Information und Unterstützung durch Experten erhoffen. Das heißt, sie kommen häufig erst dann, wenn sie das Gefühl haben, allein nicht mehr weiter zu wissen. Von allein kommen überwiegend nur Eltern in die genannten Angebote, die sich aufgrund einer privilegierten Stellung, eines höheren Bildungshintergrundes oder einer besseren finanziellen Situation selbst Zugang zu Informationen und Angeboten verschaffen können. Die anderen Eltern, die keine Kenntnis von diesen Möglichkeiten haben, werden durch diese Angebote meist nur erreicht, wenn es gelungen ist, sie *niedrigschwellig*

zu konzipieren. Das heißt, es gibt „vermittelnde Situationen“ oder „vertraute Personen“ oder die Angebote werden direkt in Einrichtungen durchgeführt, die Eltern im Alltag regelmäßig besuchen, sodass ein Zugangsweg durch „Vertrauensvorsprung“ erreicht wird.

Zentral für die Wirksamkeit jedes Angebots ist die Frage nach dem Zugang zu Eltern auf jeden Fall. Auch eine sehr genaue, differenzsensible Betrachtung, welche Eltern mit welchem Angebot erreicht werden können, sollte unbedingt stattfinden. Nach einer Untersuchung des BMFSFJ (2006) finden sich nur 15% sozial benachteiligte Familien in allen Angeboten der Familienbildung. Besonders schwer zu erreichen sind Eltern, die in einer schwierigen finanziellen Situation leben und einen niedrigen Bildungsstatus haben. Sie fühlen sich ebenso wie Familien mit Migrationshintergrund durch die meisten Konzepte kaum angesprochen.

Was wollen Eltern?

Wichtig ist es in Erfahrung zu bringen, was Eltern wünschen, was sie brauchen, wer sie sind, welche Unterstützung sie brauchen. Diese Fragen lassen sich nicht ohne ihre Beteiligung beantworten. Wissen über den Familienalltag, Wahrnehmen und Verstehen der konkreten Lebenssituation der Familien sind die Voraussetzung für ein gutes und von Eltern akzeptiertes Angebot. An den Anfang aller Aktivitäten ist daher eine Bestandsaufnahme zu stellen, über der als *Leitfragen* stehen könnte: *Was wollen wir? - Wollen das auch die Eltern?* Ziel ist eine Sammlung von Ideen, wie man Eltern erreichen kann und vor allem, wie sie ihre Wünsche und Bedürfnisse ausdrücken könnten. Der entsprechende Leitsatz hierzu wäre: *Fragen statt Antworten! - Angebote statt Lösungen!* Viele Eltern brauchen eher Spielraum, um Problemfelder und Lösungsstrategien selbst zu formulieren und zu bearbeiten (so können sie sich z.B. im Austausch mit Anderen als Experten/innen erleben) als reine Informationsvermittlung. Darüber hinaus geht es in der Bestandsaufnahme auch um eine Übersicht über die bereits vorhandenen Angebote für Eltern und eine mögliche Kooperation mit anderen Anbietern.

Kompetenzen auf zwei Ebenen erforderlich

Alleingänge sind nur selten erfolgreich, ebenso wenig wie „Gesundheit als Einzelanstrengung“ (s.o) zu erbringen ist. Eine höhere Nachhaltigkeit der Präventionsaktivitäten wird nur möglich, wenn sich eine Strukturbildung abzeichnet, mit einer Bündelung von Ressourcen und Kompetenzen sowie einer Netzbildung mit vielen Partnern, die neben differenzierten Kenntnissen über die Situation vor Ort gut ausgebildete Fähigkeiten im Aufbau und Erhalt von Strukturen erfordert.

Auf der Zielgruppenebene ist eine spezifische Haltung zur Verwirklichung von Partizipation und Empowerment nötig, die erlernt bzw. vermittelt werden kann. Diese erfordert nicht nur die Übergabe von Entscheidungsmacht in die Hände anderer, sondern auch eine ehrliche, kontinuierliche Reflektion der eigenen Bilder und Wertvorstellungen. Gegenseitiges Vertrauen und eine Beziehung, die durch Wertschätzung, Offenheit und Respekt geprägt ist, kann, wenn es gut läuft – am Ende eines gemeinsamen Weges stehen. Dies erfordert Transparenz und die Vergewisserung, immer noch das Gleiche zu wollen und sich auch darüber verständigt zu haben, was andere darunter verstehen. Die Bereitschaft voneinander und miteinander zu lernen, sich nicht auf Expertentum zurück zu ziehen, zuhören zu können, sich auf die Ressourcen zu konzentrieren sind Fähigkeiten, die dies unterstützen. Man kann sie nicht als selbstverständlich voraussetzen.