



Prävention – vor, während und nach Corona

KIKS UP Online – Fachtagung
19.05.2021

Dokumentation

Es ist KIKS UP gelungen, bei dieser Fachtagung wichtige Inhalte zu kommunizieren. Somit konnten Impulse für die Präventionsarbeit während und nach Corona gesetzt werden.

Prof. Raimund Geene - Alice Salomon Hochschule (ASH)

Zusammenfassung des Vortrags mit dem Titel: Familiäre Gesundheitsförderung



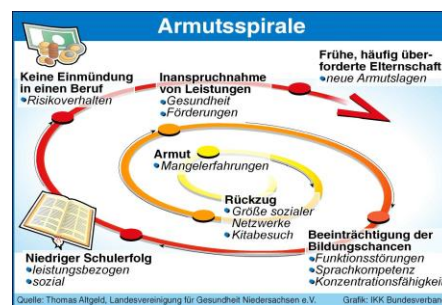
Herr Prof. Geene stellt die KIGGS Studie über die „Lage zur Kindergesundheit“ am Beispiel Gesundheit, psychische Auffälligkeiten, Raucherquote, Übergewicht und ADHS vor.

Die sozialen Lagen haben eine Relevanz für die Kindergesundheit in Deutschland.

Armutsspirale →

Konzept mit 3 Kernstrategien für Gesundheitsförderung bei Familien:

- Interessen der Familien vertreten
- Ausrichtung der Angebote
- Freiwilligkeit, Kompetenzentwicklung



DoingFamily Konzept beschreibt das „Gelingen“ von Familie auf 2 Dimensionen: Praxis und Sinn, d.h. Familie muss salutogenetisch gefördert werden, um zu gelingen:

- entlang der Lebensphasen bzw. Lebenswelten und entlang der Lebenslagen.

Gesunde Kita als Setting für Gesundheitsförderung: Basiert auf Rechtsgrundlage, Kita ist ein relevantes und dynamisches Handlungsfeld.

Gesundheitsförderung als Unterstützung des Bildungsauftrages, es ist mehr als Bewegung und Ernährung:

- Lebenskompetenz und Wohlbefinden
- Beratung und Unterstützung
- Partizipation
- Kompetenzentwicklung
- Einbeziehen des sozialen Umfeldes (Vernetzung)

Ziel ist mehr Austausch von Kompetenzen.

Dokumentation

KIKS UP Online Fachtagung: Prävention - vor, während und nach Corona am 19.05.2021

KIKS UP e.V. Am Goldstein 9 61231 Bad Nauheim Tel: 06032 9255040 Mail: info@kiksup.de

www.kiksup.de www.klasse-klasse.com www.facebook.com/KIKSUPeV

Verbesserungsvorschläge und Stolpersteine:

Good Practice Beispiele: Netzwerk gesunde Kinder im Land Brandenburg, Schatzsuche Schule in Sicht HAG (Hamburgische Arbeitsgemeinschaft für Gesundheitsförderung e.V.), Studie zur familiären Gesundheitsförderung in Berlin (Familienbericht), sowie Forschung und Praxisentwicklung und „Lebenslange Präventionskette“!

Auf die Chatfrage, wie man die soziale Ungleichheit am besten auffangen kann antwortet Herr Prof. Geene: Wichtig ist es, die Eltern mitzunehmen und nicht die Kinder zu stigmatisieren, Eltern brauchen die richtige Info, je nach Lebenslage (Praxisbeispiel: Eltern AG's).

PD Dr. Thomas Ellrott - Institut für Ernährungspsychologie an der Georg-August-Universität Göttingen

Zusammenfassung des Vortrags mit dem Titel: „Wie die Corona-Pandemie das Essverhalten beeinflusst“

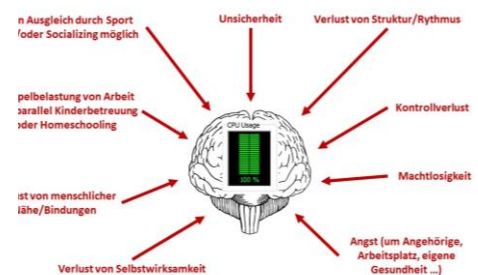


Ess,- Bewegungs,- und Medienverhalten während Corona

Letztes Jahr zu Beginn der Pandemie kam es zu Verunsicherung, Angst, Kontrollverlust, nicht mehr selbstwirksam sein, keine Struktur und keine menschliche Nähe.

Herr Dr. Ellrott geht auf vielfältige, neue Belastungen in der Corona Krise ein und welche Folgen sich daraus für das Gehirn ergeben. Diese Stressfaktoren setzen das Gehirn „unter Strom“, es ist im Dauerstress und schaltet auf „Notfallmodus“.

Herr Dr. Ellrott interagiert mit den Teilnehmenden im Chat über die Frage eines zusätzlich, extrem aggravierenden Faktors: der Mediennutzung.



DOOMSCROLLING = selbsterstörerisches Medienverhalten, endlose mediale, negative Botschaften, Vergeudung von Lebenszeit und nichts wird besser dadurch. Bringt die Stimmung auf den 0-Punkt.

Die oben beschriebene Stresssituation bedingt unter anderem Notfallentscheidungen beim Essen.

Die tägliche Situation von Essen und Trinken während der Krise, erklärt Dr. Ellrott an einem Modell:

1. Intuitive Entscheidung → wird zum großen Teil bei der Essentscheidung eingesetzt
2. Abwägende, rationale Entscheidung → wird nur zum kleinen Teil bei der Essentscheidung eingesetzt

Herausforderung wäre nun in der Coronazeit, sich trotz Stress mit „besserem und bewussterem Essen“ auseinander zu setzen, auch wenn es Zeit beansprucht. D.h. sich zu motivieren, die Essentscheidung nicht über Entscheidungssystem 1, sondern Entscheidungssystem 2 zu treffen.

Bei Menschen, die bereits vor der Krise eine gesunde Essgewohnheit hatten, blieb das auch während der Krise so. Doch der Großteil der Menschen sollte unter Stress mehr darüber nachdenken (Entscheidungssystem 2), dann würde sich das Einkaufs- und Essverhalten verbessern.

Dokumentation

KIKS UP Online Fachtagung: Prävention - vor, während und nach Corona am 19.05.2021

KIKS UP e.V. Am Goldstein 9 61231 Bad Nauheim Tel: 06032 9255040 Mail: info@kiksup.de

www.kiksup.de www.klasse-klasse.com www.facebook.com/KIKSUPeV

Wie kann man sich motivieren?

Lösungen tbc ...

- Doomscrolling beenden!
- Perspektive wechseln und die gesparte Zeit zum selbst Kochen und für ausgleichende Bewegung nutzen
- Essplanung in Phasen der Kontrolle (Meal prepping, gesunder Einkauf)
- Selbstmonitoring (Ernährungs-Apps)
- Gesundere Fertiggerichte und Snacks (Cave Nutriscore und Energiegehalt)
- Corona in den Griff bekommen ...

Institut für Ernährungspsychologie
an der Georg-August-Universität Göttingen • Universitätsmedizin

IFF INSTITUT FÜR
ERNÄHRUNGSPSYCHOLOGIE

Wenn Corona langsam in den Griff zu bekommen ist, ändern sich auch langsam die Essgewohnheiten wieder.

Siehe hierzu BMEL-Ernährungsreport 2021 „Deutschland, wie es isst“, darin sagt der Trend: Es wendet sich zum Besseren! Es wird mehr gekocht, häufiger kommen Obst und Gemüse auf den Tisch und Fleischersatzprodukte werden ausprobiert.

Herr Dr. Ellrott geht auf die Chatfrage nach Medien und Snackverhalten ein mit der Antwort, dass es helfen kann, feste Essenszeiten zu haben und Snacks wie Nüsse und Obst zu wählen. Auch der soziale Aspekt ist wichtig für die soziale Gesundheit, viel besser als die Beziehungen über Social Media, diese bieten keine Sicherheit.

<https://www.apotheken-umschau.de/gesund-bleiben/ernaehrung/interview-essen-gegen-die-unsicherheit-753663.html>

Danke der kompetenten Chatbetreuerin, Doris List:



Haben Sie noch Mitteilungen zur Fachtagung, Fragen oder sonstige Wünsche an uns?
Zu erreichen sind wir für Sie per E-Mail an info@kiksups.de oder telefonisch unter 06032 9255040.

Alles Gute für Sie

Claudia Rochell

Leiterin der
KIKS UP-Geschäftsstelle



Claudia Rochell
(bei der Anleitung einer
Augenentspannungsübung)

Dokumentation

KIKS UP Online Fachtagung: Prävention - vor, während und nach Corona am 19.05.2021

KIKS UP e.V. Am Goldstein 9 61231 Bad Nauheim Tel: 06032 9255040 Mail: info@kiksups.de

www.kiksups.de www.klasse-klasse.com www.facebook.com/KIKSUPeV

Das sind die Expert*innen aus der Praxis:

Guido Glück moderierte

1. Vorsitzender KIKS UP e.V.,



Katharina Merkel

Schulleiterin Wettertalschule Bad Nauheim



Günter Wagner

Deutsches Institut für Sporternährung e.V.



Jochen Mörlner

Fachbereichsleiter Soziales, Gesundheit, Kultur und Sport der Stadt Bad Nauheim



Herr Glück empfiehlt diese perfekten Präventionsstrategien:

KLASSE Klasse



KLASSE Kita



KLASSE Lernort



Informationen zu KLASSE Klasse, KLASSE Kita und KLASSE Lernort bekommen Sie in der KIKS UP Geschäftsstelle oder unter www.kiksup.de und www.klasse-klasse.com.

Kernbotschaften und Fazit der Expert*innen:

- Positive Entwicklung in den Familien fördern
- Prävention soll früh ansetzen, bevor Gewohnheiten entstehen
- Vorbild sein und gesundes Verhalten lehren und lernen
- Positives Wohlbefinden – Konzept, auch in der Kommune
- Kinder dürfen nicht stigmatisiert werden, Professionelle müssen sensibel sein
- Spiel als Methode
- Positive Erfolgserlebnisse

Dokumentation

KIKS UP Online Fachtagung: Prävention - vor, während und nach Corona am 19.05.2021

KIKS UP e.V. Am Goldstein 9 61231 Bad Nauheim Tel: 06032 9255040 Mail: info@kiksup.de

www.kiksup.de www.klasse-klasse.com www.facebook.com/KIKSUPeV