

# Schulprojekt stärkt Kindergesundheit: „Eigenständig werden“ nimmt auch Folgen der Pandemie in den Fokus



Eine Werbeschaltung bei uns

*ist viel günstiger als sie denken.*

*Fragen sie uns danach*

Die Basis für ein gesundes Leben wird in der Kindheit und Jugend gelegt. Die Deutsche Krebshilfe nahm den Weltkindertag zum Anlass, um ihr Projekt „Eigenständig werden“ vorzustellen. Das Programm richtet sich an die Klassen 1 bis 4 sowie 5/6 und beruht auf dem von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) empfohlenen Ansatz zur Förderung der Lebenskompetenzen von Kindern und Jugendlichen. Es soll sie dabei unterstützen, einen gesunden Lebensstil zu entwickeln – körperlich, seelisch und sozial. Zudem hilft „Eigenständig werden“ den Jüngsten dabei, die vielfältigen Belastungen der Corona-Pandemie besser zu bewältigen. Lehrkräfte und Eltern erhalten nähere Informationen unter [www.eigenstaendig-werden.de](http://www.eigenstaendig-werden.de).

Schon vor der Corona-Pandemie gab es in Deutschland viele Kinder, die sich zu wenig bewegten und zu viele Kilos auf die Waage brachten – Faktoren, die zum Entstehen zahlreicher Krankheiten beitragen und auch als Risikofaktoren für Krebs gelten. In den vergangenen 18 Monaten trugen teilweise monatelanges Homeschooling, geschlossene Sportvereine und Spielplätze sowie fehlendes freies Spielen mit Gleichaltrigen

verstärkt dazu bei, die gesundheitliche Situation zahlreicher Kinder weiter zu beeinträchtigen.

„Neben der Familie ist die Schule der wichtigste Ort für Kinder, um Lebens- und Gesundheitskompetenzen zu erlernen“, betont Gerd Nettekoven, Vorstandsvorsitzender der Deutschen Krebshilfe. „Das Unterrichtsprogramm ‚Eigenständig werden‘ ist daher eine Investition in die Zukunft. Es unterstützt die Kinder dabei, eine gesunde Lebensweise zu erlernen, die sie bestenfalls auch als Erwachsene beibehalten – eine wichtige Voraussetzung, auch um das individuelle Krebsrisiko zu senken.“

„Psychosomatische depressive Symptome und eine stark sinkende Lebenszufriedenheit im Kindes- und Jugendalter nehmen immer mehr zu. Um die durch die Corona-Pandemie entstandenen zusätzlichen Belastungen abzufedern, braucht es neben der Stabilisierung des Alltags vielfältige Angebote wie ‚Eigenständig werden‘, die das gesunde Aufwachsen unterstützen“, sagt Professor Reiner Hanewinkel, Leiter des Instituts für Therapie- und Gesundheitsforschung in Kiel, der das Programm entwickelt hat. ‚Eigenständig werden‘ wird seit 2018 von speziell geschulten Lehrkräften und Schulsozialarbeitenden durchgeführt und in den Unterricht integriert. Ein Netzwerk von Institutionen und Experten aus Gesundheitsförderung und Prävention führen die Fortbildungen annähernd im gesamten Bundesgebiet durch. Von Anfang an mit dabei ist Kerstin Schnepel von der Sächsischen Landesvereinigung für Gesundheitsförderung e. V. Sachsen: „‚Eigenständig werden‘ ist fester Bestandteil unseres Fortbildungsangebots für Grund- und Förderschulen. Insbesondere die Corona-Pandemie hat gezeigt, wie wichtig persönliche Fertigkeiten im Umgang mit Stress und Belastungen sind, aber auch Kreativität und Beziehungsfähigkeit sind elementar, um den Anforderungen des Lebens gestärkt und zuversichtlich entgegenzutreten.“

Die pädagogische Arbeit mit Kindern sollte spielerisch und dem

jeweiligen Alter angemessen sein. In der Grundschule immer mit dabei ist daher „Jolli“, die Handpuppe und Identifikationsfigur von „Eigenständig werden“. Katja Vopel, Schulsozialarbeiterin an der Grundschule „Bertolt Brecht“ in Nordhausen/Thüringen, berichtet über ihre erste Stunde mit dem Programm: „Jolli hatte an unserer Schule einen tollen Start. Die Kinder haben mit ihm unter dem Motto ‚Meine Gesundheit ist mir wichtig‘ einen spannenden Vormittag erlebt. Spielerisch erlangen sie mit abwechslungsreichen Methoden Wissen über ihren Körper, über Gefühle, Bewegung, Entspannung, Stressbewältigung und Kommunikation. Die Kinder haben begeistert mitgemacht und freuen sich schon auf die nächste Stunde – und auf Jolli!“

Reha-Team  
**WAGENER**  
Unser Lächeln hilft



Wir machen Ihr Leben  
etwas einfacher!



www.reha-team-wagener.de

SERVICE-HOTLINE 05691-66 40

BAD AROLSEN KORBACH MARSBERG

OV von Deutsche Krebshilfe