

# ELTERNTRAINING (SALUTOGENESE, KOHÄRENZSINN UND GESUNDHEITSFÜRSORGE)

Viele Voraussetzungen für eine erfolgreiche pädagogische Arbeit werden schon in der intensiven und effektiven Elternarbeit erfüllt. Sind das Elternhaus bzw. die direkten Bezugspersonen im jeweiligen Lebensumfeld stabil, wächst die Auftretenswahrscheinlichkeit einer positiven Veränderung des Familiensystems. Salutogenetische Faktoren (gesundheitserhaltende Aspekte), wie der Kohärenzsinn (Dispositionale Bewältigungsressourcen) und Resilienz (situationsspezifische Bewältigungsstrategien unter gravierender Belastung) sind dabei wesentliche Faktoren, die permanent unter Beobachtung stehen und trainiert werden sollten, um Risikofaktoren durch materielle/Finanzielle Sicherheit, Wissen, Intelligenz, Ich-Identität (Selbst-Energie), Coping-Strategien (rational, flexibel und weitsichtig), soziale Unterstützungssysteme, Beziehungen, Verpflichtungen, Konstanz, Bindungsfähigkeit, Kontrolle, kulturelle Stabilität und Ressourcen, Phantasiefähigkeit, Bildung (Religion, Philosophie, Kunst) und präventive Gesundheitsorientierung zu minimieren. Grundvoraussetzungen sind verlässliche Strukturen in der Erziehungshaltung:

- Resilienz-Faktoren im Umgang mit Stressoren (Resistenz, Regeneration, Rekonfiguration)
- Kausalitätskette einer harmonischen Erziehung



- Verzahnte Interventions- und Präventionsketten
  - ◀ Gesundheitsförderung und Prävention (als Teil jeder Entwicklungs- und Lebensphase)
  - ◀ frühestmögliche Unterstützung und Hilfe
  - ◀ professionsübergreifende Zusammenarbeit aller Akteure
  - ◀ Ressourcen unterschiedlicher Sektoren werden zielgerichtet für ein gesundes Aufwachsen genutzt
  - ◀ Übergänge werden als Chancen für sozial benachteiligte Kinder und Jugendliche gestaltet und bestehende Hürden reduziert

- Elterliche Gesundheitsförderung: Bewegung
  - ◁ Der natürliche Bewegungsdrang von Kleinkindern sollte nicht eingeschränkt werden (Förderung spätestens ab dem Zeitpunkt ihrer eigenständigen Mobilität)
  - ◁ Komplexe Bewegungsabläufe (z.B. Klettern, Spielen mit dem Ball, Bewegung nach Rhythmen und Musik) sind für die motorische Entwicklung besonders wichtig
  - ◁ Eltern bauen gemeinsam mit Kindern Bewegung in den Alltag ein und geben gezielt vielfältige Bewegungsanreize
  - ◁ Eltern schaffen möglichst viel Zeit und sichere Räume für Bewegung von Kindern
  - ◁ Eltern nutzen Familienangebote – wie Eltern-Kind-Turnen oder –Schwimmen für Kleinkinder
  
- Elterliche Gesundheitsförderung: Ernährung
  - ◁ ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung, Kleinkinder sollen ebenfalls an den Mahlzeiten der Familienernährung teilnehmen
    - ◁ reichlich Getränke (ungesüßt, zuckerfrei) am besten Wasser
    - ◁ reichlich pflanzliche Lebensmittel (Gemüse, Obst, Getreide/-produkte, Kartoffeln
    - ◁ mäßig tierische Lebensmittel: Milch/-produkte, Fleisch, Eier, Wurst, sparsamer Umgang mit Zucker, Süßigkeiten, Salz, Fetten mit hohem Anteil ungesättigter Fettsäuren und Fast-Food
    - ◁ vorsichtiger Umgang mit harten Lebensmittelstücken bei Kleinkindern (Nüsse, Mandeln, etc.) wegen Erstickengefahr
  
- Gesundheitsschutz im frühen Kindesalter
  - ◁ Infektionskrankheiten vermeiden (Impfungen entsprechend den Empfehlungen der Ständigen Impfkommission am RKI durchführen)
  - ◁ Vermeidung von Verletzungen und Sterblichkeit durch Unfälle (Vergiftungen, Aspiration): Rückenhaltesysteme im Auto, Kinderwagen, Hochsitz, Förderung der motorischen Kompetenz, frühe Ausbildung des umsichtigen Verhaltens
  - ◁ Vermeidung von Milchzahnkaries: Eltern und Pfleger als aktive Vorbilder, Kinder erhalten keine Flasche zur Beruhigung (Dauernuckeln und Daueressen vermeiden)
  - ◁ Infektionen (z.B. Durchfall, Hautinfektionen durch mangelnde Hygiene): Ausbildung von Eltern und Pflegepersonen in allgemeiner und spezieller Nahrungshygiene
  - ◁ Sensibilität für vermeidbare Erkrankungen (z.B. Atemwegserkrankungen und Sonnenbrand)
  
- Gesundheitsschutz in weiteren Kindheitsphasen
  - ◁ Vorbeugung von Adipositas und eigenetischer Mutation des Stoffwechsels (Verminderung des Übergewichts der KM vor/während der Schwangerschaft, Begrenzung der Gewichtszunahme, Diagnose und ggf. Therapie von Schwangerschaftsdiabetes, generelle Tabak- und Alkoholabstinenz, ausreichende Bewegung der werdenden Mutter, Stillen über eine Zeit von mind. 6 Monaten, Einführung von Beikost frühestens im 5. Monat.
  - ◁ Vorbeugung Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom „ADHS“ (Intensive Beschäftigung mit dem Kind. Bei positivem ärztlichem Befund: Einleitung sekundärpräventiver Maßnahmen)
  - ◁ Unfallträchtige Risikoexposition (Verhältnis- und Verhaltensprävention in allen Lebenswelten: Schulwege, Spielplätze, Sturzhelme, Ellenbogen- und Knieschützer, reflektierende, wettertaugliche Kleidung usw.)
  - ◁ Sensibilisierung für weitere Probleme (Diabetes mellitus Typ II, vorzeitiges Auftreten von Herz-Kreislaufkrankungen und in seltenen Fällen Krebs)

