

# Gesunde Entscheidungen treffen

Infos und Arbeitsmaterialien zu den  
GET-Übungskarten für Kindergärten

**GET!**



## Interkulturelle Gesundheit



Download: [www.styriavitalis.at/get-kindergarten/](http://www.styriavitalis.at/get-kindergarten/)

# GET! Gesunde Entscheidungen treffen

*Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Der Kindergarten ist ein wichtiger Ort, diese Kompetenz zu fördern und Kinder zu unterstützen, Gesundheitsinformation lesen, verstehen, kritisch hinterfragen und anwenden zu können.*

[www.gesundheitsziele-oesterreich.at](http://www.gesundheitsziele-oesterreich.at)



## Impressum

**Herausgeber:** Styria vitalis, Marburger Kai 51, 8010 Graz, ZVR: 741107063

**Für den Inhalt verantwortlich:** Jaqueline Eddaoudi sowie Inge Zelinka-Roitner, Suzan Pitschek und Hanna Hörtnagl von Styria vitalis

**Unter Mitarbeit von:** Marlene Gödl und Sigrid Schröpfer von Styria vitalis

**Mit Dank für Rückmeldungen und Anregungen:** Julia Hirsch und Brigitte Brunner (Elementarpädagoginnen)

**Bilder:** Andrea Holzer und Suzan Pitschek von Styria vitalis, strichfiguren-stock.adobe.com

**Erscheinungsjahr:** 2024, 1. Auflage

Gefördert  
von:



**GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK



# INHALT

Einleitung	Seite 4
Philosophieren mit Kindern	6



	Seite		Seite
<b>I. Interkulturalität</b>	11	4.9 Eltern miteinbeziehen – Verständigung untereinander fördern	
<b>1. Unterschiede und Gemeinsamkeiten</b>	13	4.10 Motivation der Eltern fördern	
1.1 Kollektivismus – Individualismus		<b>III. Gesundheit und Gesundheitskompetenz im Kindergarten</b>	27
1.2 Machtdistanz		<b>1. Gesundheitskompetenz fördern</b>	27
1.3 Maskulinität – Femininität		<b>2. Interkulturelle Gesundheitskompetenz – Wie kann man Kinder und Eltern erreichen?</b>	27
1.4 Unsicherheitsvermeidung		<b>3. Kritisches Hinterfragen und Philosophieren als Einstieg in Gesundheitsthemen</b>	29
1.5 Langfristige – kurzfristige Ausrichtung		<b>4. Gesundheitsthemen interkulturell bearbeiten</b>	31
1.6 Genuss – Askese		4.1 Bewegung	
<b>2. Umgang mit interkulturellen Unterschieden und Gemeinsamkeiten im Kindergartenalltag</b>	17	4.2 Ernährung	
<b>3. Wie kann man als PädagogIn oder BetreuerIn von interkultureller Arbeit profitieren?</b>	17	4.3 Gesundheit & Krankheit	
<b>II. Die Zusammenarbeit mit den Eltern in interkulturellen Kindergärten</b>	20	4.4 Medien	
<b>1. Erziehung und Bildung</b>	20	4.5 Psychosoziale Gesundheit	
<b>2. Entwicklungsgespräche</b>	21	<b>Hilfreiches für die Zusammenarbeit mit Eltern</b>	
<b>3. Die Basis guter Elternzusammenarbeit</b>	22	<b>1. Audiodateien für Eltern</b>	38
3.1 Beziehung und Vertrauen		<b>2. Beratungs- &amp; Anlaufstellen für Eltern</b>	38
3.2 Wohlwollende Autorität und Klarheit		<b>3. Infoblätter für Elterngespräche</b>	39
<b>4. Zehn Schritte für eine gute inter- kulturelle Zusammenarbeit mit Eltern</b>	22	<b>Arbeitsmaterial zu den Übungskarten</b>	
4.1 Wissen über die Familie		Anleitung zur Übung „Softdrink-Pflanze“ (Modul Ernährung)	51
4.2 Kontaktaufnahme		Ausmalbild zur Übung „Körperteile“ (Modul Bewegung)	52
4.3 Termine vereinbaren		Quellen	54
4.4 Kommunikation			
4.5 Gesprächsführung			
4.6 Infos über das Bildungssystem geben			
4.7 Zeigen statt Reden			
4.8 Heikle Themen ansprechen			

# Gesunde Entscheidungen treffen

## Gesundheitskompetenz

Gesundheitskompetenz ist die Fähigkeit, gesundheitsbezogene Informationen zu finden, zu verstehen, zu bewerten und anzuwenden. Bereits im Kindergarten ist es wichtig, die Kinder darin zu fördern und zu unterstützen. Je früher diese Fähigkeiten geschult werden, umso besser für eine gesunde Entwicklung.

### Die GET-Materialien ...

- enthalten Unterlagen zu **folgenden Themen**. Jedem Thema ist eine Farbe zugeordnet.

**BEWEGUNG**

**ERNÄHRUNG**

**GESUNDHEIT und KRANKHEIT**

**INTERKULTURELLE GESUNDHEIT**

**MEDIEN**

**PSYCHOSOZIALE GESUNDHEIT**

**ZAHNGESUNDHEIT**

- enthalten **Kärtchen** mit Übungen und Spielen. Die thematische Zuordnung der Materialien erfolgt durch den Farbcode.
- enthalten **Broschüren** mit PädagogInneninformationen, Arbeitsblättern, Elternbriefen sowie Link- und Literaturhinweisen.
- sind in Kooperation mit KindergartenpädagogInnen und ExpertInnen zu den enthaltenen Themen entstanden.

### Mit den Kärtchen und den Broschüren arbeiten

Die Materialien sollen helfen, Gesundheitskompetenz in den Kindergartenalltag zu integrieren. Dabei kann der auf Seite 5 dargestellte Zyklus als Orientierung dienen.

#### 1. Thema festlegen

Das Kindergartenteam entscheidet sich für eines der Themen aus der Box.

#### 2. Überblick verschaffen, Material auswählen

Die PädagogInneninformation in den Broschüren liefert Hintergrundwissen zum jeweiligen Thema.

#### 3. Eltern informieren

Die Kärtchen enthalten auch Übungen für zuhause, welche die Kinder mit ihrer Familie umsetzen können, um sich auch im Familienalltag mit den Gesundheitsthemen zu beschäftigen. Die Elternbriefe zu den jeweiligen Themen sind als Vorlagen gestaltet.

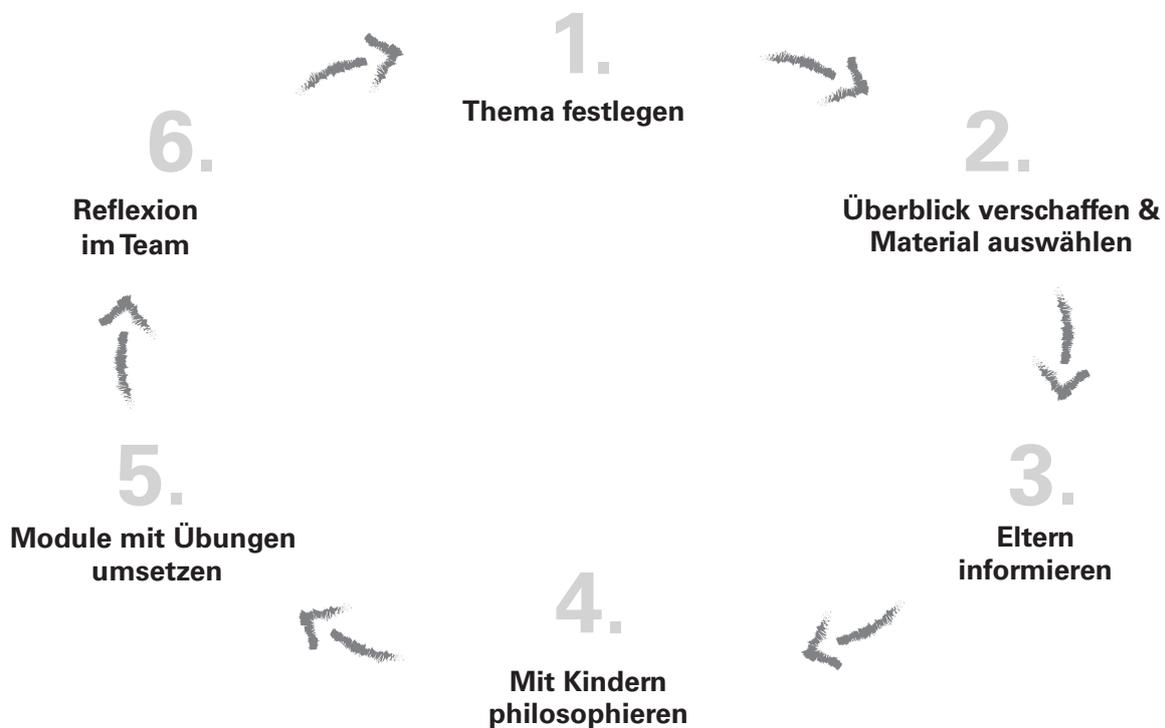


Abbildung: Ablauf Themenschwerpunkt

#### 4. Mit Kindern philosophieren

Mit Kindern zu philosophieren, ist ein empfehlenswerter Einstieg in das jeweilige Gesundheitsthema. Jedes thematische Kärtchenset beginnt daher mit einem Philosophiekärtchen. Es schlägt mögliche Denk- und Vertiefungsfragen für PädagogInnen vor, die als ModeratorInnen des Gesprächs eine besondere Rolle haben: Sie halten durch Fragen das Gespräch im Fluss, halten aber ihre inhaltliche Meinung zurück.

#### 5. Module mit Übungen umsetzen

Jedes Thema enthält verschiedene Module mit mehreren Übungen. Jedes Kärtchen beschreibt eine Übung mit den dafür notwendigen Materialien, möglichen Varianten und häufig auch einer Übung für zuhause. Natürlich liegt die Entscheidung, welche Übung passend ist, bei den PädagogInnen. Sie sind auch eingeladen, weitere Übungen zu ergänzen.

#### 6. Reflexion im Team

Es ist wichtig, im Kindergarten team zu reflektieren, welche Übungen, Variationen und Materialien sich für den Kindergartenalltag (weniger) gut eignen bzw. welche Themen zur Förderung der Gesundheitskompetenz hinzugefügt werden sollten.

# Philosophieren mit Kindern

## Warum und wie?

### Was ist Philosophieren?

Was ist ein Freund? Wohin vergeht die Zeit? Was ist, wenn man tot ist? – Wer Kinder kennt, weiß, dass sie voller Fragen stecken. Sie sind neugierig, wundern sich über Phänomene, die Erwachsenen selbstverständlich erscheinen. Ausgangspunkt für das Philosophieren sind diese Fragen über das Leben und unsere Welt.

Philosophieren mit Kindern ist ein alternativer pädagogischer Ansatz, der Kinder unterstützt, kritisch, komplex, kreativ und einfühlsam denken zu lernen. „Denkfragen“ schärfen das kindliche Bewusstsein für eigene Ideen und Wertvorstellungen, sie tragen dazu bei, dass selbstbewusste Persönlichkeiten heranwachsen.

Beim Philosophieren geht es darum, mit Kindern eine Gesprächskultur zu entwickeln, in der man sich gemeinsam existentiellen Fragen widmet. Eine philosophische Gesprächsrunde ermöglicht Kindern, ihre eigenen Gedanken zu Themen zu formulieren, im Austausch zu diskutieren und im Anschluss zu reflektieren.

*Mit Kindern eine  
Gesprächskultur  
entwickeln*

### Was tut man beim Philosophieren?

Auf philosophische Fragen gibt es nicht eine richtige Antwort, die man im Lexikon nachschlagen oder im Internet googlen kann. In philosophischen Gesprächsrunden geht es darum, durch komplexes Denken eigene Lösungen und Antworten zu entwickeln. Daran haben Kinder Freude.

### Welche Fragen helfen beim Philosophieren?

Auf philosophische Fragen oder Denkfragen gibt es verschiedene Antworten, die entsprechend individueller Überzeugungen richtig oder nicht richtig sind. Philosophische Fragen sind offene Fragen und sie berühren den Sinn oder das Wesen einer Sache:

*Philosophische  
Fragen sind  
offene Fragen*

- Was ist Zeit?
- Wo sitzen die Gefühle?
- Wer hat die Welt erschaffen?
- Was ist eine gesunde Umwelt?

Kinder lernen, dass bei Antworten alle Gedanken ihre Berechtigung haben, sofern sie logisch begründet sind.

## Warum ist Philosophieren wichtig?

Beim Erörtern philosophischer Fragen lernen Kinder, kritisch zu hinterfragen sowie eigenständig, komplex und fokussiert zu denken. Im Gespräch müssen sie sich klar ausdrücken und deutlich formulieren. Das gemeinsame Gespräch fördert soziale Kompetenzen wie das Zuhören, Empathie und den Perspektivenwechsel. Kinder lernen Probleme zu verstehen, sie stärken ihre Urteils- und Artikulationsfähigkeit sowie die Fähigkeit, die Meinungen anderer zu tolerieren und akzeptieren.

## Wie funktioniert eine philosophische Gesprächsrunde?

Sie findet im **Sessel- oder Sitzkreis** statt und braucht **Gesprächsregeln**. Diese können gemeinsam mit den Kindern erarbeitet werden. Bei jüngeren oder unruhigen Kindern eignet sich ein Gesprächsball oder Stofftier, den/das immer dasjenige Kind hält, das etwas sagt. Die Philosophie-Einheit beginnt und endet mit einem **Ritual**.

*Die Philosophie-Einheit  
beginnt und endet  
mit einem Ritual*

Das kann ein kurzes Spiel, ein Lied, eine Fantasiereise ... sein. Für den Anfang eignet sich z.B. ein Assoziationspiel, bei dem es darum geht, zuzuhören und Antworten zu begründen: Es beginnt ein Kind und sagt ein Wort wie z.B. Freundin. Das nächste Kind assoziiert dazu ein Wort wie z.B. spielen und begründet seine Assoziation mit z.B. „Ich verbinde Freundin und spielen, weil man mit Freunden spielt.“ Für das Ende eignet sich eine Schlussrunde, in der jedes Kind einen abschließenden Satz zum besprochenen Thema sagt.

## Was macht die Gesprächsleitung?

Die Gesprächsleitung nimmt eine offene, interessierte Haltung ein, äußert sich aber nicht inhaltlich, damit die Kinder sich nicht gleich dieser Meinung anschließen und gar nicht nachdenken. Die Leitung gibt entweder mit einer Geschichte, einem Bild, Lied oder Film ... einen Einstiegsimpuls oder stellt gleich die Impulsfrage vor.

Im Gesprächsverlauf achtet sie auf die Einhaltung der vereinbarten Gesprächsregeln, stellt weiterführende Fragen, fasst zusammen, regt durch Rückfragen zu Differenzierungen und Präzisierungen an und stellt Bezüge zu anderen Aussagen her.

Wichtig ist, selbst Interesse an Denkfragen zu haben. Die Dauer des philosophischen Gesprächs wird nach eigener Einschätzung festgelegt.

## Wie frage ich nach?

Es ist wichtig, die Kinder nicht in eine Richtung zu drängen, sondern ihre Gedankengänge durch Zwischenfragen (**siehe Kärtchen Wie frage ich nach?**) zu leiten. Mit der Zeit entsteht ein gutes Gespür für Gedanken und Aussagen von Kindern, bei denen es wichtig ist, nachzufragen. Für Philosophieneulinge gilt, nicht zu viel zu reglementieren. Schüchterne Kinder reden zunächst nicht viel, tauen erfahrungsgemäß aber bald auf. Kinder, die viel reden, zunächst reden lassen, erst mit der Zeit etwas bremsen.

Entfernen sich die Kinder zu weit von der Impulsfrage, passen Zwischenfragen: Wie passt das zu unserem Thema? In welchem Zusammenhang steht das mit unserer Frage?

Kinder übernehmen nach einigen Einheiten Mitverantwortung, d.h. sie machen einander selbst auf die Einhaltung der Gesprächsregeln aufmerksam, beziehen sich aufeinander und fragen selbstständig nach. In einer so fortgeschrittenen Phase kann man einem Kind die Gesprächsleitung überlassen.

**Du wirst sehen, dass du die Kinder durch gemeinsames Philosophieren ganz anders kennlernst und die kleinen PhilosophInnen ganz große Gedanken haben!**

## Möglichkeiten zur Ausbildung

[www.wir-philosophieren.at/ausbildung.html](http://www.wir-philosophieren.at/ausbildung.html)

[www.kinderphilosophie.at/](http://www.kinderphilosophie.at/)

## Quellen

**Austrian Center of Philosophy for Children and Youth – Institut für Kinder- und Jugendphilosophie** <https://kinderphilosophie-gesellschaft.uni-graz.at/de/>

**Bralo-Zeitler, K. (2016).** Siehst du die Welt auch so wie ich?  
*Freiburg im Breisgau: Herder Verlag.*

# Kopieren oder downloaden

Auf den folgenden Seiten findest du Informationen und Arbeitsmaterialien für die Behandlung des Themas **Interkulturelle Gesundheit** im Kindergarten.



## Du kannst die Unterlagen aus der Broschüre ...

- kopieren
- oder unter [www.styriavitalis.at/get-kindergarten/](http://www.styriavitalis.at/get-kindergarten/) herunterladen

*Vorteil von Downloads:  
Dir stehen immer die aktuellen  
Versionen zur Verfügung.*

## Arbeitsmaterialien zu weiteren GET-Themen



Zu den Themen **Bewegung, Ernährung, Gesundheit und Krankheit, Medien, Psychosoziale Gesundheit und Zahngesundheit** gibt es eigene Broschüren mit ergänzenden Arbeitsmaterialien.

Download unter: [www.styriavitalis.at/get-kindergarten/](http://www.styriavitalis.at/get-kindergarten/)

# Thema Interkulturelle Gesundheit

## PädagogInneninformation

Liebe Pädagogin, lieber Pädagoge,  
liebe Betreuerin, lieber Betreuer!

Wie geht es dir ganz persönlich?  
Wie steht es um deine körperliche und seelische Gesundheit?  
Was sind Themen, die dich beschäftigen?

Du gibst täglich so viel von deiner Energie, deiner Kraft, deiner Aufmerksamkeit. Um nicht auszubrennen, ist es wichtig, dich selbst immer wieder „aufzuladen“: mit Ruhe, Fußbädern, Spaziergängen, Tanzen zu motivierender Musik, Gaumenschmeichlern, Sonnenuntergängen, Frauen-/Männerabenden, Powersport, in die Luft starren oder einer anderen Lieblingsbeschäftigung. Nur wenn du auch dir selbst Gutes tust, kannst du auch für die Kindergartenkinder ein gesundes Vorbild sein!

Die Materialien zur interkulturellen Gesundheitskompetenz sollen dich bei der Aufgabe unterstützen, Gesundheit im Kindergarten zum Thema zu machen, das interkulturelle Verständnis zu fördern und die Kinder und deren Eltern dafür zu sensibilisieren, was Gesundheit alles bedeuten kann, wie man sie stärkt, wie man gute Informationen und Anlaufstellen findet und kritisch reflektiert.

Hier erfährst du, welche Unterschiede und Gemeinsamkeiten es in verschiedenen Gesellschaften zum Verständnis von Gesundheit gibt und worauf im Umgang mit Kindern und Eltern aus unterschiedlichen Kulturen zu achten ist.

## I. Interkulturalität

Wenn du „interkulturell“ hörst, denkst du vielleicht: „Interkulturell, das sind die anderen!“. Wenn du jedoch eine der folgenden Fragen mit „ja“ beantworten kannst, bist auch du „interkulturell“:

Ist jemand aus deiner Familie in einem anderen Land geboren  
oder in ein anderes Land ausgewandert?

Warst du schon einmal länger in einem anderen Land  
(SchülerInnenaustausch, Erasmus, Au-Pair, ...)?

Warst du im Urlaub schon öfter am gleichen Ort  
und fühlst dich dort ein bisschen zuhause?

Hast du dich schon einmal mit einer anderen Sprache  
oder Schrift beschäftigt?

Schaust du gerne amerikanische, indische, französische... Filme?

Aus großer Entfernung betrachtet, sind wir alle gleich. Wenn wir näher hin zoomen, ist jeder Mensch ein eigenes Universum. Irgendwo dazwischen gibt es diesen schmalen Streifen „Kultur“.

**Beim Zusammenarbeiten und Zusammenleben von Menschen mit Erfahrungen in unterschiedlichen Gesellschaften ist es wichtig, sich an folgende Punkte zu erinnern:**

- Die **Selbstverständlichkeiten in verschiedenen Gesellschaften können sehr unterschiedlich sein**. Es ist im übertragenen Sinn immer wieder so, wie wenn die Katze mit dem Schwanz wedelt und der Hund meint, sie wäre in Spiellaune. Dass das nicht der Fall ist, kann der Hund jedoch nicht wissen, weil er von sich selbst ausgeht. Deshalb ist es wichtig, die Zeichen richtig lesen zu können.
- Immer wieder stellt sich die Frage: „Wie weit geht Toleranz?“  
Wenn man nur auf das Gegenüber eingeht und sich selbst und das, was einem wichtig ist und worauf man stolz ist, vergisst, entstehen oft Gefühle wie Unmut und Wut. Diese werden dann meist offen oder insgeheim gegen das Gegenüber gerichtet. Hier ist es hilfreich, sich in einem ruhigen Moment zu überlegen, welche Werte und Verhaltensweisen für einen selbst so

*Wie weit geht  
Toleranz?*

wichtig sind, dass man nicht bereit ist, diesbezüglich Kompromisse einzugehen (sofern es nichts Menschenverachtendes ist). Wichtig dabei ist, zu sich und seinen Prioritäten zu stehen. Meistens gibt es nur wenige solcher absoluten Dos and Don'ts. Für einzelne PädagogInnen und BetreuerInnen, aber auch **für die gesamte Kindergartenkultur ist es wichtig, jene Werte und Verhaltensweisen mit aller Klarheit zum Ausdruck zu bringen, die man auf jeden Fall vertreten möchte und von denen man auch erwartet, dass sie akzeptiert werden.**

- Gesellschaften können besonders vielfältig und widersprüchlich sein, aber **nicht jedes Verhalten hat seinen Ursprung in der Kultur oder der Religion**. Unverständliche Verhaltensweisen können beispielsweise auch daher resultieren, dass die Person eine schwierige Zeit durchlebt oder die vergangene Nacht schlecht geschlafen hat.
- Es ist hilfreich, die eigene und die **Gesellschaft anderer mit gleichem Maßstab zu messen** und nicht die vorteilhaften Aspekte der eigenen Kultur mit den unvorteilhaften der anderen Kultur zu vergleichen.
- Oft wird erwartet, dass „die Anderen“ etwas ändern sollen. „Die sollen Deutsch lernen! Sie sollen die Kinder pünktlich in den Kindergarten bringen! Sie sollen die richtigen Sachen rechtzeitig mitgeben!“ Diese Erwartungen sind verständlich und sinnvoll. Manche Menschen verhalten sich jedoch nicht so, wie erwartet. Was dann? „Sie sollen aber!“ ist als Reaktion so, als würde man sagen, der Winter solle nicht kommen. Was, wenn er aber doch kommt? Dann wäre es gut, vorbereitet zu sein. Natürlich haben wir alle Vorstellungen davon, wie etwas sein sollte – gesundheitsförderlich ist jedoch, auch mit Situationen umgehen zu können, die nicht unseren Vorstellungen entsprechen.
- Bei der interkulturellen Arbeit geht es darum, sich in erster Linie selbst den Alltag zu erleichtern. Dafür ist es manchmal notwendig, die eigene Arbeitsweise und innere Haltung etwas zu verändern und Umwege zu machen. **Die Frage ist: Will man recht haben oder will man es leichter haben?**
- Dafür braucht es Informationen und Instrumente, mit denen man sich den Kindergartenalltag erleichtern kann, um sprichwörtlich einen **„gut sortierten Kleiderschrank“** für diverse Situationen und Anlässe zu haben.

Wie weit geht Toleranz?

Will man recht haben oder will man es leichter haben?

# 1. Unterschiede und Gemeinsamkeiten

Gesellschaften können sich in verschiedenen Punkten unterscheiden:

- Zeiterleben
- Leistung versus Status
- Fehler zugeben versus Gesicht wahren
- Direkte versus indirekte Kommunikation
- Beziehungsorientierung versus Sachorientierung
- Gesellschaftliche Ehre versus Selbstachtung
- Körperlichkeit versus Kopflastigkeit

Dabei geht es nie darum, was besser oder schlechter ist, sondern immer um verschiedene Herangehensweisen, die Vor- und Nachteile haben.

Ein Konzept, mit dem man Vieles aus unterschiedlichen Kulturen nachvollziehen kann, bilden die **sechs Kulturdimensionen von Geert Hofstede**. Diese zeigen in vereinfachter Darstellung die Tendenzen in Gesellschaften und bilden eine Art „Landkarte“, die Orientierung geben kann. Niemand ist jedoch vollständig durch die Kultur bestimmt. Es ist daher immer wichtig, auf das individuelle Kind einzugehen.

## 1.1 Kollektivismus – Individualismus

In kollektivistischen Gesellschaften ist häufig das Wohl der Gemeinschaft wichtiger als jenes der einzelnen Person. Das gilt beispielsweise für viele Teile Osteuropas, Afrikas, Südamerikas und für viele asiatische Länder sowie die arabische Welt, die Türkei, Afghanistan und den Iran. Entscheidungen werden hauptsächlich danach getroffen, wie sie sich auf das Wohl der Gemeinschaft auswirken. Oft kann man einen großen Gruppendruck beobachten. In kollektivistischen Gesellschaften bemühen sich die Einzelnen üblicherweise, ein gutes Mitglied der Gemeinschaft zu sein, um nicht aus der Gruppe ausgeschlossen zu werden. Individualismus kann sich meist dort entwickeln, wo Institutionen die Funktionen der Gemeinschaft übernehmen.

### Im Kindergarten kann sich das so äußern:

- Kinder aus kollektivistischen Gesellschaften sind eher weniger auf Selbstständigkeit ausgerichtet, als darauf, die Rolle in der Gemeinschaft zu erfüllen
- Eltern stehen häufiger unter dem Einfluss ihrer Community und ihrer Herkunftsfamilie und daher werden Entscheidungen oft so getroffen, dass z.B. auch Verwandte in anderen Ländern miteinbezogen werden. Denn das Kind ist nicht nur das Kind seiner Eltern, sondern auch das der gesamten Familie.

## 1.2 Machtdistanz

In Gesellschaften mit steiler Hierarchie wie in Teilen Osteuropas, Afrikas, Asiens und der arabischen Welt steht man üblicherweise über jemandem oder unter jemandem. Über jemandem zu stehen heißt, sich der Zeichen der Macht (Körpersprache, innere Haltung, Statussymbole etc.) zu bedienen. Dafür haben Menschen aus hierarchischen Gesellschaften oft bereits schon sehr früh im Leben sehr feine Antennen. Steht man über jemandem, erwartet man sich eine gewisse Unterwürfigkeit vom Gegenüber. **Die Freundlichkeitsbezeugungen aus partnerschaftlichen Kulturen werden von Menschen, die sehr steile Hierarchien gewohnt sind, manchmal als Unterwürfigkeitsgeste oder Inkompetenz missverstanden.**

### Im Kindergarten kann sich das so äußern:

- Kinder und Eltern aus steilhierarchischen Gesellschaften erwarten oft eine klare Führung.
- In steilhierarchischen Gesellschaften sind Statussymbole von großer Bedeutung. Daher legen Eltern meist Wert auf Spielzeug, das als Statussymbol dienen kann, wie z.B. Tablets.

### 1.3 Maskulinität - Femininität

Stärker maskulin orientierte Gesellschaften – wie Japan, Österreich, Deutschland, die Schweiz, Italien – sind häufig geprägt von Wettbewerbsdenken, Leistungsstreben und hohen Erfolgsansprüchen. In femininen Gesellschaften wie Schweden oder Dänemark sind die Rollen eher beziehungs- und gemeinschaftsorientiert. Hier wird erwartet, dass sich auch Männer um Bereiche wie Beziehung, Familie und Lebensqualität kümmern. Maskuline Gesellschaften sind oft geprägt von Konkurrenz. In manchen Gesellschaften gibt es sogar eigene Frauen- und Männerwelten.

#### Im Kindergarten kann sich das so äußern:

- In maskulinen Gesellschaften ist bereits der Kindergarten von Leistungsdenken geprägt. Beliebt sind z.B. Spiele, die den Wettbewerb fördern und bei denen es Gewinner und Verlierer gibt. In femininen Gesellschaften geht es mehr um das Miteinander und die Kooperation.

### 1.4 Unsicherheitsvermeidung

Gesellschaften, die versuchen, Unsicherheit zu vermeiden, wie Teile Osteuropas, der Türkei und des Irak, streben intensiv nach äußerer Sicherheit. Was von außen kommt, erscheint gefährlich und Neuem gegenüber ist man oft sehr skeptisch.

#### Im Kindergarten kann sich das so äußern:

- Besonders Kindern aus unsicheren Gegenden wie Kriegsgebieten und Konfliktzonen fällt es manchmal schwer, sich auf neue Personen, neue Orte oder sonstige Veränderungen einzulassen. Sie brauchen viel Halt und Klarheit sowie Schritt-für-Schritt-Anleitungen und „An-der-Hand-genommen-werden“.
- Für Eltern aus Gesellschaften, die Unsicherheiten vermeiden, ist es manchmal schwierig, sich an ungewohnte pädagogische Ansätze oder Erwartungen in Bezug auf Elternbeteiligung zu gewöhnen.
- Kinder und Eltern, die viel Verunsicherndes erlebt haben, brauchen oft Zeit, bis sie vertrauen können und prüfen genau, wem sie ihr Verhalten schenken. Wichtig ist, sie nicht direkt auf schwierige Erlebnisse anzusprechen, sondern den Rahmen zu schaffen, dass sie sich von selbst öffnen können.

## 1.5 Langfristige - kurzfristige Ausrichtung

Gesellschaften, die ihren Ursprung im Ackerbau haben, sind es meist gewohnt, auf lange Sicht vorauszudenken. Bei Gesellschaften nomadischen Ursprungs ist das tendenziell anders. Kurzfristig ausgerichtete Gesellschaften findet man beispielsweise in der arabischen Welt und in Teilen Irans.

### Im Kindergarten kann sich das so äußern:

- Manche Eltern aus kurzfristig ausgerichteten Gesellschaften denken in der Kindergartenzeit noch nicht an die Schule und wie ihr Kind dort leistungsmäßig abschneiden könnte.
- Diese Kulturdimension ist auch im Bereich Gesundheit/Prävention ein wesentlicher Aspekt: **Für manche Kinder und Eltern aus kurzfristig ausgerichteten Gesellschaften ist es schwer nachvollziehbar, warum man sich im Moment beispielsweise beim Zuckerkonsum einschränken sollte**, um irgendwann in ferner Zukunft nicht zu erkranken.

## 1.6 Genuss - Askese

In manchen Gesellschaften ist Genuss umfassend erwünscht und erlaubt, durchdringt alle Lebensbereiche und äußert sich z.B. in farbiger Kleidung, Ausgelassenheit oder Alkoholkonsum bei Feiern. In anderen Gesellschaften gibt es diesbezüglich strenge Reglementierungen – wie zum Beispiel in Teilen West- und Osteuropas, Pakistans, Chinas und Japans. In einigen Gesellschaften gibt es fix zugeordnete Zeiten für bestimmte Verhaltensweisen oder Tätigkeiten, z. B. Fastenzeiten oder ungeschriebene Regeln wie „zuerst die Arbeit, dann das Vergnügen“.

### Im Kindergarten kann sich das so äußern:

- Kinder dürfen in von Genuss geprägten Gesellschaften wesentlich ausgelassener sein.
- In asketisch geprägten Gesellschaften gibt es bereits im Kindergartenalter oft eine lange Liste an Vorschriften und Verboten.

## 2. Umgang mit interkulturellen Unterschieden und Gemeinsamkeiten im Kindergartenalltag

Eine interkulturelle Kindergruppe zu führen, kann sehr herausfordernd sein.

**Folgende Haltungen können die Arbeit wesentlich erleichtern:**

- Offenheit für Ungewohntes/ Merkwürdiges
- Selbstreflexion, Vorurteilsbewusstsein und die Bereitschaft zur persönlichen Weiterentwicklung
- Die Bereitschaft, gegebenenfalls seine Meinung zu ändern
- Die Fähigkeit, auszuhalten, dass Dinge anders gemacht werden als gewohnt
- Erkennen und Wahren der eigenen Grenzen
- Einfühlungsvermögen und Beziehungsfähigkeit
- Eigene Auslandserfahrungen und Selbsterfahrungen im Fremdsprachenlernen
- Neugierde und Wissen über andere Gesellschaften
- Die Fähigkeit, etwas aus der Metaebene zu betrachten
- Konfliktkultur

## 3. Wie kann man als PädagogIn oder BetreuerIn von interkultureller Arbeit profitieren?

Wie schon erwähnt, sind die meisten von uns „interkulturell“. Es gibt also hierzulande meistens keine z.B. rein „türkisch“ oder „rumänisch“ sozialisierten Kinder, sondern Kinder, die den Verhaltenskodex mehrerer Gesellschaften kennen.

Gerade wenn Kinder und Eltern noch nicht so gut Deutsch sprechen, ist es besonders wichtig, klar auszudrücken, was man erwartet. Im interkulturellen Bereich nützt es nichts, zu denken: „Das ist ja selbstverständlich!“. Selbstverständlichkeiten können sehr unterschiedlich sein. Auch kann man nicht erwarten, dass andere Menschen die eigenen Gedanken lesen können. Achte einmal darauf, ob du mit deiner Körpersprache und deinen Worten das Gleiche ausdrückst. Der Körper schreit üblicherweise lauter als die Stimme.

*Unvoreingenommen auf  
Kinder zugehen und  
von ihnen immer  
das Beste erwarten*

Der Pygmalion-Effekt besagt, dass unsere Erwartungen an jemanden die Leistungsfähigkeit dieser Person stark beeinflussen kann. **Wenn man als PädagogIn oder BetreuerIn unvoreingenommen auf Kinder zugeht und von ihnen immer das Beste erwartet, werden sie diese Erwartungen auch eher erfüllen.**

So könnte es schon einen Effekt haben, das Wording in manchen Bereichen zu verändern: z.B. statt der Bezeichnung „Kind mit anderer Erstsprache“ einfach „Kind, das mehrere Sprachen spricht“ zu verwenden, um den Fokus auf die Potenziale zu legen.

Es ist auch wichtig zu beobachten, ob man von mehrsprachigen Kindern routinemäßig weniger erwartet. Gleichzeitig ist es wichtig - insbesondere in Kindergärten mit offenem System - ein Auge darauf zu haben, dass alle Kinder beachtet werden. Am besten funktioniert das durch „Bezugspersonen“, die beobachten, wo das jeweilige Kind steht und es bei seinen Fortschritten begleiten.

### „Othering“ vermeiden, um nicht auszugrenzen:

Othering bedeutet, zwischen „wir“ und „ihr“ zu unterscheiden. Das passiert meist unbewusst und häufig in Situationen, in denen man es eigentlich gut meint. Wenn man z.B. sagt: „Bring zum Fest etwas Afghanisches mit!“ ist das zumeist wertschätzend gemeint, beschränkt jedoch das Kind und seine Eltern auf ihre Rolle als „VertreterIn ihrer Kultur“. Ähnlich verhält es sich, wenn man Kinder bittet, etwas in „ihrer Sprache“ zu sagen.

### Beispiele für eine wertschätzende Formulierung:

- „Bring bitte etwas mit, das du besonders gerne isst!“
- „Kannst du das in einer weiteren Sprache ausdrücken?“

Auch die Aussage „bei uns ...“ im Kontrast zum Gedachten „bei euch ...“ kann Kindern das Gefühl von Zugehörigkeit entziehen. Kinder türkischer Eltern, die hierzulande aufwachsen, werden beispielsweise in der Türkei oft als „Deutschländer“ bezeichnet und somit weder hier noch dort als wirklich zugehörig betrachtet. Wie sich das anfühlt, wird z.B. im Buch **„Das kleine Ich-bin-ich“ von Mira Lobe** wunderbar beschrieben.

Als PädagogIn oder BetreuerIn sollte man vermeiden, Kindern und Eltern deren Kultur oder Religion zu erklären. Formulierungen wie „In Österreich sind Mann und Frau gleichberechtigt, aber in der islamischen Kultur...“ sind nicht sehr hilfreich. Wichtig ist, **sich eingehend zu informieren und sich differenziert und in allen Facetten mit anderen Kulturen auseinanderzusetzen**. Gleichzeitig ist es aber auch unmöglich, jedes Fettnäpfchen zu vermeiden, weil man ja nicht weiß, was man nicht weiß.

Hier gilt, nachsichtig mit sich selbst zu sein und es besser zu machen, sobald man dazu gelernt hat.

Kinder sind nicht die Vertreter einer Kultur, für sie gibt es in dem Sinne keine „Kultur“. Sie kennen einfach verschiedene Lebenswelten. Die Regeln und Prioritäten im Kindergarten sind möglicherweise anders als zu Hause, bei FreundInnen, bei Großeltern oder in dem Land, in dem sie die Sommerferien verbringen. Kinder sind jedoch ExpertInnen für sich selbst.

**Es ist wichtig, dass jede/r in ihrer/seiner in seiner Einzigartigkeit und Lebenswelterfahrungen geachtet und wertgeschätzt und nicht auf seine Kultur reduziert wird.**

*Es ist unmöglich jedes Fettnäpfchen zu vermeiden, weil man nicht weiß, was man nicht weiß.*

### Themen, die Kinder mit internationaler Geschichte häufig besonders beschäftigen:

- Identität
- Leben in verschiedenen Gesellschaften
- Zugehörigkeit
- Drittkultur
- Lebenswelten

Da es für die Auseinandersetzung mit diesen Bereichen kaum irgendwo einen Rahmen gibt, wäre es wichtig, sich im Kindergarten dafür Zeit zu nehmen. Einige Kinder bzw. deren Familien haben in Krisen- und Kriegsgebieten und auf der Flucht Herausforderndes erlebt, weshalb traumasensible Arbeit von großer Bedeutung ist.



### TIPPS für das interkulturelle Kindergartenjahr

- Frag die Eltern nach der richtigen Aussprache des Namens ihres Kindes und mach es dir zu einer freudvollen Challenge, der richtigen Aussprache immer näher zu kommen.
- Organisiere für jedes neue Elternpaar einen „Buddy“ aus der Reihe der Eltern, die schon länger im Kindergarten sind. So finden sie sich leichter im Kindergartenalltag zurecht.
- Organisiere regelmäßige Elterncafés, bei denen sich die Mütter und Väter in ungezwungenem Rahmen kennenlernen und austauschen können. Es ist hilfreich, die Eltern gegenseitig vorzustellen, zu sagen, zu welchen Kindern sie gehören, welche (Fremd)Sprachen sie sprechen, usw. Gerne können die Eltern ihre Lieblingsgetränke und Selbstgemachtes mitbringen.
- Was besonders gut ankommt, sind gemeinsame Aktivitäten wie Vorlesen in verschiedenen Sprachen, gemeinsames Kochen oder Gärtnern, gemeinsames Musizieren und Tanzen, usw.
- Auch Spielenachmittage sind bei Kindern und Eltern sehr beliebt. Hier können Eltern auch die Lieblingsspiele ihrer Kinder kennen- und spielen lernen.
- Kinder und ihre Eltern freuen sich über Glückwünsche zu Festen, die sie feiern. Dazu kannst du dir im Internet einen interkulturellen Kalender herunterladen.

## II. Die Zusammenarbeit mit den Eltern in interkulturellen Kindergärten

Die Erwartungen von Eltern an den Kindergarten sind meist geprägt von ihren eigenen Erfahrungen – falls sie einen Kindergarten besucht haben. **In einigen Ländern gilt das ungeschriebene Gesetz: „Die Eltern mischen sich nicht ins Kindergartenleben ein und der Kindergarten nicht ins Elternhaus.“** Elternabende, Entwicklungsgespräche oder die Erwartung, die Erziehungs- und Bildungsarbeit des Kindergartens zu unterstützen, sind daher für manche Eltern überfordernd und ungewohnt. **In den Kindergärten zu kommen bedeutet in deren Erfahrung oft, dass etwas Schlimmes vorgefallen ist.**

Es ist hilfreich, sich für ein Gespräch mit den Eltern in einen Raum zurückzuziehen, in dem die Privatsphäre gewahrt bleibt.

### 1. Erziehung und Bildung

In vielen Ländern ist die Gesellschaft kollektivistisch geprägt. Auch in diesen Ländern hat Bildung einen besonderen Stellenwert. Doch etwas mehr Wert wird manchmal darauf gelegt, dass Kinder ein gutes Mitglied der Gemeinschaft werden. Darauf richtet sich auch meist die Erziehung aus.

*Sauberkeit und Ordentlichkeit sind wichtige Werte* Sauberkeit und Ordentlichkeit sind wichtige Werte, während Selbstständigkeit und Unabhängigkeit in einer Gemeinschaft, in der man sich gegenseitig unterstützt, nicht so wichtig sind und daher zumeist auch nicht gefördert werden.

Aus diesem Grund kann es vorkommen, dass Eltern ihren Kindern Tätigkeiten abnehmen, die diese leicht selbst schaffen könnten – wie sie im Kinderwagen zu schieben oder über Stiegen zu tragen, wenn sie bereits gehen können oder sie zu füttern, obwohl sie schon gut mit dem Löffel essen.

Meistens ist es den Eltern lieber, dass die Kinder sauber aus dem Kindergarten kommen – also ohne Malfarbe am Ärmel oder Grasflecken an der Hose – als zu erfahren, dass ihr Kind es z.B. geschafft hat, allein zu klettern.

**Unter Bildung im Kindergarten verstehen viele Eltern**, die in kollektivistischen Gesellschaften großgeworden sind, **formales Wissen**. Deshalb erwarten sie häufig, dass ihre Kinder im Kindergarten Buchstaben und Zahlen lernen.

Gerade das freie, ungestörte Spielen, das Arbeiten mit unstrukturierten Materialien und der Sinneskontakt mit der Natur unterstützen dabei, dass sich im Frontallappen des Gehirns jene Neuronenbahnen verstärkt ausbilden, die für verstehendes Lernen – wie es in der österreichischen Schule üblich ist – notwendig sind. Damit Kinder in der Schule Textaufgaben lösen, sinnerfassend lesen und Gedankenspiele machen können, sind diese

Fähigkeiten wichtig. Die Verbindung zwischen Konkretem und Abstraktem herzustellen und nicht nur mechanische Aufgaben zu lösen und auswendig zu lernen, hat im österreichischen Schulsystem – anders als in manch anderen Ländern – einen hohen Stellenwert.

Daher ist es hilfreich, Eltern zu erklären, was im Kindergarten passiert, was die Kinder dabei lernen und vor allem, warum das wichtig für den späteren Lernerfolg ihres Kindes ist.

Auch das Schlafengehen kann in kollektivistischen Gesellschaften anders aussehen als in der österreichischen Durchschnittsfamilie. Beim Schlafengehen bringt man Kinder häufig nicht allein in ein Zimmer, liest etwas vor und schaltet dann das Licht aus, sondern verbringt mit ihnen gemeinsam den Abend als Familie. „Versäumter“ Schlaf wird meist zur „Siesta“ nachgeholt.

*Der Abend wird  
gemeinsam als  
Familie verbracht*

Für die Jause packen Familien, die kollektivistisch geprägt sind, meistens nicht nur für ihr eigenes Kind etwas ein, sondern gehen davon aus, dass ihr Kind die Jause mit anderen teilt.

Was den Spracherwerb betrifft, ist es wichtig, die **Eltern dabei zu unterstützen, mit ihren Kindern in der Erstsprache zu sprechen**. Da die Zweitsprache der Kinder auf der Erstsprache aufbaut, ist es notwendig, dass die Familiensprache(n) so gut wie möglich beherrscht wird (werden).

Im Kindergarten ist es wichtig, dass du dir Zeit nimmst und Geduld hast, wenn Kinder versuchen, Deutsch zu sprechen. Bitte versuche, mit „Motherese“ zu reagieren, also in Beziehung zu gehen, auf alle Äußerungen des Kindes zu reagieren und sie in Sprachsequenzen ständig zu wiederholen, dich für die Erfolge beim Ausdrücken zu begeistern und überdeutlich zu sprechen.

## 2. Entwicklungsgespräche

Es ist wichtig, Eltern in diesen Entwicklungsgesprächen das österreichische Bildungsverständnis zu erklären – mehr dazu findest du im Abschnitt „Informationsblätter für Elterngespräche“ ab Seite 39.

Darüber hinaus, ist es ratsam, **Themen wie Entwicklungsverzögerungen oder Auffälligkeiten sehr behutsam anzusprechen**. Manche Eltern haben Angst, dass ihr Kind oder sie selbst „nicht richtig“ sind. Das kann dazu führen, dass sie abblocken. Es ist hilfreicher, genau zu beschreiben, was ihr Kind schon alles kann und klar zu sagen, wo es noch etwas lernen sollte und wer dabei helfen könnte.

## 3. Die Basis guter Elternzusammenarbeit

### 3.1 Beziehung und Vertrauen

Beziehung und Vertrauen bilden die Grundlage für gelingende Elternarbeit. **In vielen Ländern sind persönliche Beziehungen für die erfolgreiche Lebensgestaltung wichtiger als Daten und Fakten** wie Adresse, Geburtsdatum, Personalausweis etc. Aufbau und Pflege dieser Beziehungen nehmen daher einen Großteil der Kommunikation und Interaktion ein. Beginnt man ein Gespräch mit Eltern gleich mit Fakten und Argumenten, ohne sich zunächst auf die Beziehungsebene zu begeben, reagieren manche mit Widerstand. Viel effizienter ist es, in die Beziehung zu den Eltern zu investieren, bevor Probleme im Kindergarten auftreten. Dadurch kann man Schwierigkeiten besser begegnen und Probleme leichter lösen. Durch eine gute Beziehung entsteht mit der Zeit auch jenes Vertrauen, das viele Eltern brauchen, um gut mit dem Kindergarten zusammenzuarbeiten.

### 3.2 Wohlwollende Autorität und Klarheit

In vielen Ländern sind Eltern steile Hierarchien gewöhnt und die PädagogInnen gelten als Autoritätspersonen. **Verhalten sich PädagogInnen hierzulande anders, indem sie z. B. versuchen, mit den Eltern partnerschaftlich zu kommunizieren, sind manche Eltern verunsichert und können dies als Schwäche auslegen.** Einige sind auch irritiert, wenn PädagogInnen oder LeiterInnen in sehr legerer Kleidung erscheinen. Andererseits werden Autoritätsfiguren in einigen Teilen der Welt als Vater-/Mutterfigur betrachtet. Die Kombination aus Autorität, Wohlwollen und Klarheit ist daher in der interkulturellen Kommunikation am erfolgversprechendsten. Um Klarheit zu vermitteln, sollte man als PädagogIn bzw. BetreuerIn zunächst reflektieren und entscheiden, was einem persönlich wirklich wichtig ist und was man von den Eltern konkret erwartet.

## 4. Zehn Schritte für eine gute interkulturelle Zusammenarbeit mit Eltern

### 4.1 Wissen über die Familie

Wenn du mit einer Familie eine Beziehung aufbaust, ist es sinnvoll, Antworten auf folgende Fragen zu finden:

- Wer gehört zur Familie?
- Wie wohnt die Familie?
- Welche Sprachen werden in der Familie gesprochen?
- An welchen Orten haben die einzelnen Familienmitglieder bereits gewohnt?
- Warum wohnen sie jetzt an diesem Ort?
- Wie ist die aktuelle Lebensrealität der Eltern und Kinder? Was bewegt sie momentan?

## 4.2 Kontaktaufnahme

**In einigen Gesellschaften wird alles Wichtige mündlich weitergegeben, während dies hierzulande schriftlich erledigt wird.** Um mit Eltern aus unterschiedlichen Gesellschaften in Beziehung zu treten, ist es meist besser, sie mündlich einzuladen, Tür-und-Angel-Gespräche zu führen oder zu telefonieren. Auch wenn es wesentlich ist, dass Eltern mit anderen Erstsprachen Deutsch lernen, ist es sinnvoll, die Eltern in einer ihnen gut verständlichen Sprache einzuladen. Das schafft die Grundlage für interkulturelles Verständnis und den Aufbau einer Beziehung. Dafür ist es notwendig, DolmetscherInnen, interkulturelle MediatorInnen usw. um Hilfe zu bitten.

*In einigen Gesellschaften wird alles Wichtige mündlich weitergegeben*

**In vielen Ländern kommen Eltern nur in den Kindergarten, wenn etwas wirklich Schlimmes vorgefallen ist. Die Hemmschwelle, einen Termin im Kindergarten wahrzunehmen, ist oft groß.** Daher ist es wichtig, schon eine Beziehung zu ihnen aufgebaut und gepflegt zu haben, bevor der erste Termin ansteht.

## 4.3 Termine vereinbaren

Zahlen und Daten haben in vielen Gesellschaften nicht den gleichen Stellenwert wie hierzulande. In manchen Ländern gilt es immer noch als pünktlich, 20 Minuten nach einer vereinbarten Uhrzeit zu erscheinen. Manche Eltern haben auch keinen Kalender: **Nicht rechtzeitig zu kommen, gilt nicht als unhöflich.** Manchen Eltern ist auch nicht klar, wie getaktet das Leben in einem Kindergarten sein kann und dass PädagogInnen nicht immer Zeit für Gespräche haben, wenn sie im Kindergarten anwesend sind. Vieles, was hierzulande nacheinander abläuft – wie z. B. zuerst Arbeit, dann Besprechungen – kann in manchen Teilen der Welt parallel laufen. Hier kann es hilfreich sein, vor dem vereinbarten Termin nochmal anzurufen. Wichtig ist auch, den Eltern zu erklären, warum die genaue Einhaltung der Termine notwendig ist und ihnen zu sagen, wie lange der Termin ungefähr dauern wird.

## 4.4 Kommunikation

Sprachbarrieren sind bei Elterngesprächen ein häufiger Stolperstein. Selbst wenn das Alltagsdeutsch der Eltern sehr gut ist, kann die „**Kindergartensprache**“ für Eltern eine **Fachsprache mit vielen Fragezeichen** sein. Wechselgewand, feste Schuhe und Sandalen oder Schal können schwer verständlich sein, wenn man das Konzept dahinter nicht kennt. Wenn du sichergehen willst, dass Eltern wissen, was wirklich gemeint ist, kannst du professionelle DolmetscherInnen hinzuzuziehen. Achte dabei darauf, welche Sprache benötigt wird. In vielen Ländern gibt es nämlich mehrere Sprachen. Darüber hinaus werden manche Sprachen in mehreren Ländern gesprochen, wie z.B. Arabisch. In diesem Fall ist es wichtig, auch anzugeben, welches Arabisch gebraucht wird: z.B. Marokkanisch-Arabisch. Für Bildungseinrichtungen gibt es den kostenlosen Telefondolmetschdienst SAVD.

### **Falls das nicht möglich ist, solltest du folgende Punkte berücksichtigen:**

- Sprich langsam und erlaube Pausen zum Nachdenken - (auch nach den ersten zehn Minuten).
- Verwende kurze Sätze und einfache Worte.
- Wiederhole deine Sätze und formuliere das Gleiche noch einmal mit anderen Worten.
- Versuche, den Eltern das Gefühl zu vermitteln, dass sie kompetent sind, auch wenn sie in der Fremdsprache (noch) nicht versiert sind.

Unabhängig davon, ob du das Gespräch mit oder ohne DolmetscherInnen führst, ist es **wichtig, dass du dich klar ausdrückst und aussprichst, was du von den Eltern erwartest.** Bloße Andeutungen können sehr missverständlich sein!

## **4.5 Gesprächsführung**

Die Beziehungsebene kommt in vielen Kulturen vor der Sachebene. Bevor man Informationen oder Argumente anführt, ist es notwendig, persönliches Interesse zu zeigen. Zu Beginn des Elterngesprächs kannst du auch die restlichen Informationen über die Familie erfragen, die du noch nicht in Erfahrung bringen konntest. Sobald du eine Beziehung aufgebaut hast, kannst du das Sachgespräch beginnen. Das klingt möglicherweise so, als ob man Stunden dafür einplanen müsste. Es geht jedoch nicht so sehr um Zeit, als vielmehr um die Bereitschaft, sich auf eine Beziehung einzulassen. Es ist wichtig, das Gespräch im wahrsten Sinne des Wortes zu führen, also die Führung zu übernehmen und dies auch auszustrahlen.

*Die Beziehungsebene  
kommt in vielen Kulturen  
vor der Sachebene*

## **4.6 Informationen über das Bildungssystem geben**

Eltern, die nicht hier oder gar nicht in den Kindergarten gegangen sind, können nicht wissen, wie ein Kindergarten in Österreich funktioniert. Für manche Eltern ist z. B. neu, dass auch sie mitarbeiten und zum Elternabend kommen sollen. Für viele Eltern ist auch das gesamte Bildungssystem neu: warum man z. B. in den Kindergarten gehen soll, was ihr Kind dort macht, nach welchen Kriterien man eine Schule auswählen kann etc. **Um ihre Kinder gut unterstützen zu können, brauchen Eltern diese Informationen.** Sie können auch schwer danach fragen, wenn sie nicht wissen, was sie nicht wissen.

## **4.7 Zeigen statt Reden**

Für manche Eltern reicht es nicht aus, wenn man ihnen sagt, dass sie beispielsweise ihrem Kind vorlesen sollen. Am besten ist, vorzuzeigen, was genau erwartet wird und wie das umgesetzt werden kann.

## 4.8 Heikle Themen ansprechen

Für manche Eltern können nicht nur Gewalt in der Familie oder intime Dinge wie mangelnde Körperhygiene heikle Themen sein, sondern auch geringe Lernfortschritte, Förderbedarf oder kostenpflichtige Ausflüge. Viele Eltern haben Angst davor, gesagt zu bekommen, dass sie sich nicht gut um ihr Kind kümmern würden. Auch ist es in vielen Gesellschaften sehr wichtig, das Gesicht zu wahren. Daher muss man **mit Kritik achtsam umgehen**. Hinzu kommt, dass in einigen Gesellschaften üblicherweise nur Personen kritisiert werden, die unter einem stehen. Eltern fühlen sich bei Kritik daher manchmal in die Kinderrolle gedrängt. All dies macht es nicht einfach, sensible Punkte anzusprechen. Aus diesem Grund ist es hilfreich, eine gute Beziehung aufzubauen und zu pflegen und die notwendigen Aspekte sehr diplomatisch, jedoch klar anzusprechen.

## 4.9 Eltern miteinbeziehen – Verständigung untereinander fördern

Manchen Eltern fällt es schwer, Anschluss zu finden und an Elternaktivitäten teilzunehmen. **Sie vermeiden daher Elternabende und Feste, da sie Angst haben, etwas falsch zu machen.** Eine aktive Moderation durch die PädagogIn oder BetreuerIn kann die Verständigung unter den Eltern fördern.

### TIPPS

**Elternbuddys:** Eltern finden, deren Kinder schon länger im Kindergarten sind, die die gleiche Sprache sprechen und neue Eltern in das Kindergartenleben einführen.

**Elternpatenschaften:** Die Eltern von zwei Kindern werden miteinander bekannt gemacht und sind dann für ein Kindergartenjahr oder die gesamte Kindergartenzeit füreinander zuständig, tauschen Informationen aus, können sich für den Elternabend verabreden und einander unterstützen. So fallen der Einstieg und das Mitmachen wesentlich leichter.



## 4.10 Motivation der Eltern fördern

Wie bereits erwähnt, ist die Beziehung in vielen Gesellschaften das wichtigste Element der Kommunikation. Deshalb ist auch das beste Argument nebensächlich, wenn die Beziehung zu PädagogIn oder BetreuerIn kaum vorhanden ist und es keine Vertrauensbasis gibt. Darüber hinaus sind manche Gesellschaften eher kurzfristig orientiert. Auch das Erlernen einer neuen Sprache ist mit Mühe und vielleicht auch Schamgefühlen verbunden: Man befindet sich wieder auf dem Niveau eines Kindes, kann sich kaum ausdrücken, wird korrigiert, hat Angst, Fehler zu machen und wird manchmal behandelt, als würde man nichts verstehen. Diese unangenehmen Gefühle möchten manche vermeiden.

**Was jedoch Eltern aus unterschiedlichen Gesellschaften motiviert:**

- Wenn eine Autorität, der man vertraut, etwas sagt.
- Wenn der eigene Status durch neu Erlerntes steigt.
- Wenn etwas gut für die Gemeinschaft/ Community ist.
- Wenn andere Mitglieder der Gemeinschaft das auch tun.

Je mehr du dich auf die zusätzliche Mühe der Zusammenarbeit mit Eltern aus unterschiedlichen Gesellschaften einlässt, umso leichter wird dir die alltägliche Arbeit mit den Kindern fallen. Denn von gut funktionierenden PädagogInnen-Eltern-Beziehungen profitiert der ganze Kindergarten.

**Was jedoch oberste Priorität hat: Achte gut auf dich selbst und deine Bedürfnisse und frag dich immer wieder mal:**

„Wie geht es mir?“  
„Was brauche ich jetzt?“

### III. Gesundheit und Gesundheitskompetenz im Kindergarten

#### 1. Gesundheitskompetenz fördern

Gesundheitskompetenz ist die grundsätzliche Befähigung zum gesundheitsförderlichen Handeln und ermöglicht uns, mit der eigenen Gesundheit verantwortungsvoll umzugehen, gesunde Entscheidungen zu treffen und sich gesund zu verhalten. Kinder verfügen über Gesundheitskompetenz, wenn sie ...

- ihre Bedürfnisse (körperliche, psychosoziale) wahrnehmen und benennen können.
- Wissen über gesundheitsrelevantes Verhalten haben und verstehen, was sie tun müssen, um die Gesundheit zu fördern.
- eigene Fragen dazu stellen und eigene (Wert-)Haltungen entwickeln können.
- Wissen darüber haben, wo man Unterstützung bekommt und Hilfe holen kann.
- gute Entscheidungen für ihre Gesundheit treffen und ausführen können.

**Hohe Gesundheitskompetenz ist sehr eng mit Sprachverständnis und der Kompetenz, kritisch zu hinterfragen, verbunden.** Dies deckt sich auch mit den Fähigkeiten, die im Kindergarten erworben werden sollten. Für das gesunde Aufwachsen von Kindern ist es wichtig, dass sie gesicherte Informationen über Gesundheit und Krankheit haben und diese auch verstehen, kritisch hinterfragen und anwenden können. Der Kindergarten ist dabei eine wichtige soziale Umgebung, in der Kinder sehr viel Zeit verbringen, für ihr Leben lernen und Vorbilder finden.

#### 2. Interkulturelle Gesundheitskompetenz - Wie kann man Kinder und Eltern erreichen?

In vielen Gesellschaften kommt die Beziehungsebene weit vor der Sachebene. Das heißt, dass **selbst die stichhaltigsten Argumente ins Leere laufen, wenn keine persönliche Beziehung besteht.** Auch bei Gesundheitsthemen ist es wichtig, Eltern persönlich anzusprechen, vielleicht etwas vorzuzeigen oder etwas gemeinsam zu tun und vor allem, zuzuhören. In manchen Gesellschaften erfolgt Lernen nicht im formellen Rahmen, sondern im geselligen Beisammensein. Auch bei Gesundheitsthemen reicht es meist nicht aus, Informationsmaterial mitzugeben, in der stillen Erwartung, dass es gelesen und umgesetzt wird. Besser ist, den Eltern Materialien und Unterlagen persönlich vorzustellen,

*Bei Gesundheitsthemen reicht es nicht aus, Informationsmaterial mitzugeben*

mit ihnen zu besprechen und Schritt für Schritt zu zeigen, was von ihnen erwartet wird. Tür-und-Angel-Gespräche sind ein informeller Rahmen unter vier Augen, der sich dafür besonders gut eignet. Für PädagogInnen ist das jedoch verständlicherweise in der gegenwärtigen Kindergartenstruktur nicht immer möglich.

*Elterninfos werden  
besser angenommen, wenn sie  
persönlich übergeben werden*

Wenn du einen Elternabend zu den GET-Materialien gestaltest, versuche bitte nicht nur schriftliche, sondern auch mündliche Einladungen aussprechen. Du kannst auch Elternbuddys und DolmetscherInnen einsetzen.

Die GET Materialien beinhalten Audiodateien in verständlicher Sprache. Die Elterninformationen werden möglicherweise besser angenommen, wenn sie mit einer persönlichen Nachricht oder einem Tipp weitergegeben werden. Bei einem persönlichen Gespräch können zudem die VideodolmetscherInnen von SAVD unterstützen.

### **Wie kannst du eine persönliche Beziehung zu deinen Kindern aufbauen?**

- Das Wichtigste dabei ist, dass du gut auf dich selbst und deine eigenen Grenzen achtest und ohne Schuldgefühle reflektierst, wie es dir geht.
- Es ist notwendig, dass du die Verantwortung für die Beziehung übernimmst. Es bringt nichts, wenn du dir denkst: „die Kinder sollen sich zuerst anständig verhalten, dann bin auch ich freundlich und wohlwollend!“
- Der nächste Schritt ist, dich für jedes Einzelne der Kinder und ihr Leben zu interessieren. Was bewegt sie zu Hause? Wie geht es ihnen gerade im Kindergarten? Was machen sie gerne? Wie sieht ihre Lebensrealität aus? An welchen Orten haben sie bereits gelebt? Welche Sprache(n) wird (werden) zu Hause gesprochen?
- Dann geht es darum, wirklich zuzuhören. Nicht, um zu antworten, sondern nur, um ganz da zu sein.
- Falls dich ein Verhalten stört, frag dich, welche Erlebnisse dahinterstecken könnten. Wenn du verstehst, warum sie/er sich so verhält, können gute Lösungen gefunden werden, anstatt Energie darauf zu verwenden, das Kind mühsam wieder „auf Schiene zu bringen“. Es geht dabei nicht darum, alles zu akzeptieren, sondern beschämungsfrei konstruktive Lösungen zu suchen.

**Buch-Tipp: „Ziemlich beste Lehrer:innen: Wertschätzend, gleichwürdig, respektvoll“ von Andreas Reinke.** Obwohl es für LehrerInnen geschrieben wurde, eignet es sich auch sehr gut für KindergartenpädagogInnen und BetreuerInnen.

### 3. Kritisches Hinterfragen und Philosophieren als Einstieg in Gesundheitsthemen

Um das kritische Reflektieren und Argumentieren zu üben, ist das Philosophieren in den GET-Materialien ein wichtiger Punkt. Kinder machen sich schon sehr früh ihre eigenen Gedanken zu den verschiedenen Themen des Lebens und finden meist ihre ganz persönlichen Antworten auf unterschiedliche Fragestellungen. Im Austausch mit anderen können sie ihre Gedankengänge abgleichen, hinterfragen und erweitern.

Die Konzepte von Gesundheit und Krankheit können in verschiedenen Gesellschaften recht unterschiedlich sein. Hier kann man sich wieder die Kulturdimensionen von Hofstede in Erinnerung rufen und kurz reflektieren: ist Gesundheit ein ganz persönliches oder eher gemeinschaftliches Thema, bezieht sich Krankheit nur auf den Körper oder kann auch die Seele/Psyche betroffen sein, ist es üblich, bei allen Beschwerden ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, muss man für Gesundheit bezahlen etc.

**In vielen Kulturen ist es nicht üblich oder erwünscht, über bestimmte Themen mit Menschen zu sprechen, die nicht zur Familie gehören.** Das Ansprechen psychischer Probleme wird

ebenfalls oft tabuisiert. Menschen reagieren hier insgesamt sehr unterschiedlich: manche äußern sich freimütig und häufig, andere hingegen sprechen nicht gerne vor vielen Menschen, schon gar nicht über Gefühle oder persönliche Dinge.

*Das Ansprechen psychischer Probleme wird oft tabuisiert*

**Auch unter Kindern gibt es viele, die nicht gerne über persönliche Themen in der Gemeinschaft sprechen und dies auch selten praktizieren.** Darüber hinaus kann der Begriff „Philosophieren“ von manchen Eltern als problematisch aufgefasst werden, weil sie befürchten, dass dabei Religion und Lebensweise in Frage gestellt werden. Dass Kinder danach gefragt werden, was sie denken, ist hingegen für die meisten Eltern in Ordnung. Daher könnte man für das Konzept des „Philosophierens“ auch andere Bezeichnungen wie „Fragereise“ oder „Was-denke-ich-darüber-Runde“ einführen.

Wichtig ist, dass alles gesagt werden darf und jede Äußerung und jeder Gedanke zunächst einmal gehört werden, ohne zu bewerten. Es geht dabei nicht um richtige Antworten, sondern darum, dass Kinder lernen, Gedanken, die sie beschäftigen, auszudrücken, zu verbalisieren und zu argumentieren. Vor allem für Kinder, die sich nicht so gern öffentlich äußern, kann es leichter sein, mit einer Geschichte aus einem Buch einzusteigen und sich dann darüber auszutauschen und zu philosophieren. Es bewährt sich auch, dass Kinder zunächst malen, was sie denken und erst dann darüber sprechen. Damit wird erreicht, dass auch die eher introvertierten, ruhigen Kinder Gelegenheit haben, ihre Gedanken zu äußern. Als Einstiegsrunde kann man die Kinder auch bitten, ihre momentanen Gefühle zu erkennen, zu spüren und nur für sich zu benennen.

Für Kinder, die noch nicht oder wenig Deutsch sprechen, kann das rein sprachliche Philosophieren sehr schwierig sein. **Folgende Anregungen können dabei unterstützen, dass alle Kinder gut in das Nachdenken (in welcher Sprache auch immer) und Philosophieren in der Gruppe hineinflnden:**

- In möglichst kleinen Gruppen arbeiten.
- Wenn möglich, das Philosophieren mit konkretem Material für alle Sinne begleiten - beim Thema Bewegung z.B. „vorzeigen und nachmachen“, beim Thema Ernährung „riechen und schmecken“, beim Thema Medien „Anschauungsmaterial und Hörproben“, beim Thema Psychosoziale Gesundheit „Mimik und Gestik“, beim Thema Gesundheit und Krankheit „fühlen“ (z.B. Pflaster und Verband zum Ausprobieren an sich selbst).
- Für die Verständigung zwischen Kindern und PädagogInnen auch Zeigewörterbücher und Wimmelbücher verwenden.
- Kinder können ihre Gedanken zum Thema auch zeichnen oder pantomimisch darstellen.
- In mehreren Sprachen philosophieren (mehrsprachige Menschen miteinbeziehen).
- „Motherese“ verwenden (Nähe, in Beziehung gehen, sich für jegliche Erfolge der Kinder beim Ausdrücken begeistern, beständig wiederholte Sprachsequenzen, überdeutliche Aussprache, Lernen am Konkreten).
- Stimmungsbarometer, Smileys bzw. Feelings Activity Set (Betzold)

## 4. Gesundheitsthemen interkulturell bearbeiten

### 4.1 Bewegung

#### Denkanstoß

In manchen Ländern ist es aufgrund von Hitze, Mangel an Grünflächen, starkem Verkehr, Luftverschmutzung oder auch Krieg und bewaffneten Milizen schwierig, sich im Freien zu bewegen. Daher ist es auch in manchen Situationen gar nicht möglich, sich im Freien aufzuhalten, auf Spielplätze zu gehen oder im Hof oder Garten zu spielen. Sportarten auszuüben ist oft eher wohlhabenderen Personen vorbehalten, da Vereinsmitgliedschaften, Ausrüstung, Kurse, Eintritte etc. sehr teuer sein können.

**Sport zu betreiben, ist daher in einigen Kulturen unüblich**, vor allem, wenn man ohnehin körperlich anstrengende Arbeit verrichtet. Tanzen ist jedoch in vielen Gesellschaften beliebt.

Kinder haben in allen Gemeinschaften einen natürlichen Bewegungsdrang. Häufig wird dieser jedoch von der Gesellschaft und uns Erwachsenen eingedämmt. Wie oft müssen gerade Kinder hören: „Warum kannst du nicht stillsitzen?“ oder „Laufen im Gang ist verboten!“.

Wichtig ist daher, als PädagogIn oder BetreuerIn die eigene Haltung zum Thema Bewegung zu reflektieren und zu überlegen, wie man Bewegung – vor allem auch im Freien – gut in den Kindergartenalltag integrieren und Kinder zu Alltagsbewegung animieren kann.

#### TIPPS für PädagogInnen & BetreuerInnen

Manche Eltern sehen es nicht gerne, wenn sich ihre Kinder schmutzig machen oder sich den einen oder anderen blauen Fleck holen. Wenn Kinder sich bewegen und die Welt entdecken, bleibt das jedoch bekannterweise nicht aus. Deswegen ist es wichtig, mit diesen Eltern darüber zu reden, warum freies Bewegen für ihre Kinder so wichtig ist. Mehr dazu erfährst du im Abschnitt „Informationsblätter für Elterngespräche“ ab Seite 39.



## 4.2 Ernährung

### Denkanstoß

Wir alle haben bestimmte Vorlieben und essen manche Speisen lieber als andere. Es empfiehlt sich dennoch, hin und wieder sprichwörtlich über den eigenen Tellerrand zu blicken: was wird wo gegessen, wie sieht gesunde Ernährung in anderen Ländern und Gemeinschaften aus? Dadurch kann man diverse Anregungen für die eigenen Essgewohnheiten gewinnen und manches hinterfragen. **Herzinfarkt, Schlaganfall, Diabetes und Arteriosklerose gehören zu den „Wohlstandskrankheiten“ hierzulande und sind in manchen Ländern unbekannt.** Bevor wir also die Essgewohnheiten anderer Kulturen be- und verurteilen, sollten wir unser eigenes traditionelles und kulturell geprägtes Essverhalten reflektieren. Der hohe Konsum von Schweinefleisch oder anderen tierischen Fetten fördert laut Krankheitsstatistiken Herz-Kreislauf-Erkrankungen. Ernährungsweisen mit einem hohen Anteil an guten Fetten, viel Gemüse und Obst, wenig Fleisch und gesunden Kräutern kann dieses Risiko deutlich senken. Sojaprodukte und Fisch sorgen z.B. für eine Versorgung mit wertvollen Omega-3-Fetten, die sich positiv auf den Stoffwechsel auswirken.

Zum Thema Ernährung sollte man daher in interkulturellen Kindergärten immer wieder die verschiedenen gesunden Lebensmittel und Speisen jeder Kultur im Blick haben und diese z. B. bei gemeinsamen Festen auch sichtbar machen. **Ein interkulturelles Buffet sollte Gerichte mit viel Gemüse, gesunden Kohlehydraten (z. B. Reis und Kartoffeln), guten Fetten (z. B. Olivenöl) und pflanzlichem Eiweiß (z. B. Linsen, Kürbiskerne) beinhalten.**

### TIPPS für PädagogInnen & BetreuerInnen

Das Thema Ernährung eignet sich besonders gut, um die Sprache von Kindern zu fördern und deren Wortschatz zu erweitern. Essen und Trinken kann mit einem sehr praktischen Ansatz bearbeitet werden - denn die meisten Kinder interessieren sich für die Herstellung von Lebensmitteln und bereiten Gerichte gerne selbst zu.

Wenn ihr ein gemeinsames Fest veranstaltet, ist es - wie oben erwähnt - wichtig, Formulierungen zu vermeiden wie: „Bringt etwas aus eurem Land mit!“, sondern „Bring eine selbstgemachte Speise mit, die du gerne magst“. Hier könnte noch ein Hinweis auf den gesundheitlichen Mehrwert gegeben werden.



Fertigprodukte findet man – vor allem durch die intensive Werbung – beinahe in allen Gesellschaften. **Der Einfluss der Werbung ist sehr stark und es kostet daher einiges an Anstrengung, um Eltern zum Umdenken zu bewegen.** Außerdem haben Fertiggerichte und Junkfood aus Elternsicht wesentliche Vorteile: sie sparen Zubereitungszeit und -mühe, Kinder essen sie gerne und man kann ihnen etwas bieten, was man sich möglicherweise zuvor nicht leisten konnte. Eltern wollen jedoch – wie auch PädagogInnen/ BetreuerInnen – das Beste für ihre Kinder. Im Gespräch mit den Eltern sollte man daher darauf hinweisen, dass Fertiggerichte aus billigen und oft minderwertigen Rohstoffen produziert werden. Sie können z. B. mit Pestiziden oder anderen Schadstoffen belastet, zu lange gelagert oder einfach nährstoffarm sein: z. B. pulverisiertes Huhn statt frischem Hühnerfleisch, Kartoffelpulver statt frischer Kartoffeln etc. Außerdem enthalten sie oft zu viel billiges Fett, zu viel Zucker (z. B. Ketchup, Essiggurken) und Salz sowie Konservierungsstoffe, Antioxidationsmittel und Farbstoffe.

*Der Einfluss der Werbung ist sehr stark*

Studien zeigen, dass ein hoher Konsum an zuckerhaltigen Softdrinks die Entstehung von Übergewicht fördert. Ein vermehrtes Trinken von zuckerfreien Getränken wirkt sich positiv auf die Gewichtsentwicklung und die Zahngesundheit aus .

### Interkultureller TIPP



So wie Musik können uns auch Geruch und Geschmack sehr schnell an einen anderen Ort oder in eine andere Zeit versetzen. Gewohnte Speisen verbinden Menschen oft mit Heimat und mit Orten, an denen sie gelebt haben. Wenn man von ihnen verlangt, den Speiseplan umzustellen, ist dies ein sehr sensibles Thema.

**Eltern und Kinder zu bitten, gesunde Speisen, die sie gerne essen, gemeinsam zu kochen und mitzubringen, kann ein hilfreicher Ansatz sein.**

In vielen Ländern ist Wasser aus dem Wasserhahn nicht trinkbar. Daher kann es für manche Kinder und Eltern ungewohnt und befremdlich sein, Leitungswasser zu trinken. **Hier ist es wichtig, zu vermitteln, dass das Leitungswasser in Österreich überall eine sehr hohe Qualität hat, unbedenklich getrunken werden kann und sehr gesund und wertvoll ist.**

In einigen Religionen gibt es verbotene Lebensmittel und strenge Fastenzeiten. Kritik daran empfinden manche als Eingriff in ihre Privatsphäre. Hier ist es besser, sich Rat aus dem jeweiligen Religionsverband zu holen.

## 4.3 Gesundheit und Krankheit

### Denkanstoß

Prävention ist eher in langfristig orientierten Gesellschaften üblich. Der Gedanke, sich jetzt einzuschränken, um in ferner Zukunft nicht zu erkranken, ist in manchen Gesellschaften wenig verbreitet. **Menschen aus kurzfristig orientierten Gesellschaften gehen häufig erst dann zum Arzt/zur Ärztin, wenn bereits Beschwerden bestehen - oft auch aus Kostengründen.**

Für viele Eltern ist das österreichische Gesundheitssystem neu. In manchen Ländern gibt es kein Hausarztssystem, sondern man sucht im Krankheitsfall eine poliklinische Versorgungsstation auf. Daher wählen auch viele Menschen mit Migrationshintergrund als erste Anlaufstelle die Krankenhausambulanz.

Menschen mit Migrationshintergrund haben manchmal einen anderen Zugang zu medizinischer Versorgung, der von ihren eigenen Erfahrungen im Herkunftsland geprägt ist. Das bedingt, dass sie aufgrund von sprachlicher Barriere und fehlenden Informationen manchmal schlechter mit unserem Gesundheitssystem klarkommen, ihre Patientenrechte nicht kennen und nicht alle Leistungen in Anspruch nehmen, welche ihnen zustehen. Hier kann eine ausreichende Aufklärung über unser Gesundheitssystem mit allen dazugehörigen DienstleisterInnen, das Solidaritätsprinzip und Patientenrechte unterstützend sein. Die Förderung der Sprache hilft dabei, ein gutes Arztgespräch zu führen und medizinische Empfehlungen verstehen und umsetzen zu können. Dies alles sind Themen, die bei Tür- und Angelgesprächen oder Entwicklungsgesprächen auftreten könnten, daher ist es wichtig, die Eltern in solchen Situationen richtig beraten, Informationen geben, oder sie an entsprechende Stellen weiterleiten zu können. Mehr dazu erfährst du im Abschnitt „Informationsblätter für Eltern“ ab Seite 39.

Grundsätzlich sind Kinder nicht für organisatorische Belangen der Familie zuständig. **Bei Kindern, deren Eltern andere Erstsprachen als deutsch sprechen, findet aber oft eine Rollenumkehr statt. Sie dolmetschen für ihre Eltern und kümmern sich aufgrund ihrer Sprach- und Gesellschaftskennnisse um verschiedenste Belange der Familie.** Würde man sie im Kindergarten nun auffordern, die Eltern in Bezug auf Gesundheit zu „erziehen“, würde man diese oft belastende Rollenumkehr zusätzlich verstärken.

## 4.4 Medien

### Denkanstoß

Fernseher, Tablet, Computer und Smartphone sind in fast allen Gesellschaften ständig präsent. Auch im Kindergarten werden Kinder immer mehr dazu angehalten, bestimmte Medien zu nutzen. Ihnen wird dabei jedoch oft eine Doppelbotschaft vermittelt, die es ihnen erschwert, gesundheitsbewusstes Verhalten zu entwickeln: ähnlich wie beim Bewegungsverhalten (im Sesselkreis stillsitzen, in der Freizeit bewegen) sollen Kinder zwar in Bildungseinrichtungen vermehrt mit neuen Medien umgehen, zu Hause jedoch so wenig Zeit wie möglich vor Handy, Tablet und Co. verbringen.

Die Mediennutzung und -kompetenz von Menschen mit und ohne Migrationshintergrund unterscheidet sich nicht sehr stark. **Faktoren der Mediennutzung sind stärker vom sozio-ökonomischen Status abhängig als von der ethnischen Zugehörigkeit**, wobei Menschen aus autoritär geprägten Ländern, wie z.B. Iran, tendenziell ein geringeres Vertrauen in Medien aufweisen. Gerade für Familien, deren Verwandte in anderen Ländern wohnen, stellen Medien ein wichtiges Kommunikationsmittel dar, um in Verbindung zu bleiben.

In einigen, vor allem kollektivistisch geprägten Gesellschaften ist es üblich, einander häufig und unangemeldet zu besuchen. Aus diesem Grund muss die Wohnung stets aufgeräumt und sauber sein. Wenn man jedoch Kinder hat, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass die Unordnung trotz ständigen Putzens und Aufräumens immer wieder durchbricht. Da erscheinen Handys, Tablets und Fernseher wie Wundermittel: Wenn die Kinder vor den Geräten sitzen, bleiben Wohnung und Kinder sauber und präsentabel. Darüber hinaus vermeidet man Probleme mit lärmempfindlichen Nachbarn. Elektronische Geräte sind zudem oft ein Statussymbol, an dem man erkennen kann, dass man seinen Kindern etwas bieten kann. Umso wichtiger ist es daher, bereits Kinder für das Thema Medien(nutzung) zu sensibilisieren und dies immer wieder im Kindergarten zu besprechen.

In manchen Gesellschaften läuft der Fernseher - teils unbewusst - rund um die Uhr, um sich vom Alltag und psychosozialen Herausforderungen abzulenken. Viele Eltern wählen dabei Kanäle aus ihrem Land oder dem Land ihrer Vorfahren, weil sie sich im österreichischen Fernsehen nicht repräsentiert sehen und wenn, dann hauptsächlich negativ.

### TIPP für PädagogInnen & BetreuerInnen

Bei der Bearbeitung des Themas kann es sinnvoll sein, vor allem Grundlagen zu besprechen. Hier eignen sich besonders die Basis-Übungen aus den GET-Materialien, welche Medien-nutzung, Aufgaben von Medien, Informationskritik und Fake-News behandeln.



## 4.5 Psychosoziale Gesundheit

### Denkanstoß

Kinder, die in einem anderen Land geboren wurden, haben manchmal schwierige und sogar traumatisierende Situationen erlebt: sie mussten Verwandte und FreundInnen verlassen, ihr Zuhause zurücklassen und waren oft lebensbedrohlichen Gefahren wie Gewalt, Krieg, Hunger und Flucht ausgesetzt.

Selten wurden sie gefragt, ob sie überhaupt hier sein wollen - ein innerer Teil von ihnen möglicherweise schon, ein anderer vielleicht nicht.

Im neuen Land angekommen, wird von ihnen häufig erwartet, dass sie schon bald funktionieren, motiviert sind, Deutsch lernen wollen, sich anpassen, mitmachen, etc. Das kann manchmal gut funktionieren, oft aber auch sehr überfordernd sein, insbesondere wenn es keinen Ort gibt, an dem sie das Erlebte aufarbeiten können. Der Kindergarten kann hier Kontinuität und Stabilität bedeuten, braucht dazu aber passende Strukturen und einfühlsame PädagogInnen und BetreuerInnen.

**Buch-Tipp: „Traumatisierte Kinder sensibel begleiten“ von Udo Baer.**

Heimweh ist etwas, das bei Menschen, die nie ihr Land verlassen mussten, unterschätzt wird und das Lernen stark beeinträchtigen kann. Ebenso unterschätzt wird, wie viele Kinder tagtäglich rassistische und diskriminierende Erfahrungen machen. Die Frage „Woher kommst du wirklich?“ kennen viele nur zu gut.

Wenn man sich über das Verhalten von manchen Kindern und Eltern wundert oder sogar ärgert, ist es gut, sich nach deren Biografie und Erfahrungen zu erkundigen.

### **In manchen Sprachen ist die Bandbreite an Alltagsausdrücken für Gefühle eher begrenzt.**

So gibt es in einigen Sprachen für die Emotionen „wütend“ und „traurig“ nur ein Wort. Über Gefühle zu sprechen, kann Kinder darüber hinaus triggern. Man sollte daher an das Thema „Gefühlsäußerung und über Gefühle sprechen“ sensibel herangehen und evtl. andere Ausdrucksformen als nur verbale wählen. Man bedenke auch, dass die westliche Psychologie als eine mögliche „Ethnopsychologie“ nicht die einzige „Wahrheit“ darstellt. Andere Ansätze, mit seelischen Themen umzugehen, können genauso richtig, wirksam und wertvoll sein.

*An das Thema Gefühls-  
äußerung sollte sensibel  
herangegangen werden*

Wenn Eltern eine psychische Erkrankung haben, ist das für Kinder besonders schwierig. Einerseits müssen sie im täglichen Zusammenleben oft die Erwachsenenrolle übernehmen, andererseits ist es **in vielen Kulturen noch immer ein gesellschaftliches Tabu, wenn die Bezugsperson psychisch krank ist**. Kinder schweigen daher oft, ziehen sich zurück und bringen ihre Überforderung nicht zum Ausdruck. Für PädagogInnen und BetreuerInnen ist es auch hier wichtig, Beziehungen herzustellen und Interesse am gesamten Leben des Kindes zu zeigen.

Für Eltern aus anderen Kulturen ist es oft schwierig, in einem neuen Land zu leben: Man beginnt häufig wieder an der untersten Stelle der sozialen Leiter, wohnt in beengten Wohnverhältnissen, fühlt sich beim Sprechen in der neuen Sprache wieder wie ein Kind, leidet unter Heimweh, verdient wenig, erfährt Ausgrenzung und Nicht-Zugehörigkeit.

Bei Geflüchteten kommen meist die Erinnerungen an traumatische Erlebnisse im Heimatland und auf der Flucht hinzu. In manchen Gesellschaften redet man kaum über diese belastenden Themen. Unaufgearbeitetes wird auf diese Weise besonders häufig an Kinder weitergegeben. Auch hier ist es wichtig, das Gespräch zu suchen und die Biografien der Eltern kennenzulernen. Dies mag auf den ersten Blick sehr zeitaufwendig wirken, ist aber langfristig für das Arbeiten mit dem Kind und seiner Familie erleichternd.

### *Die Biografien der Eltern kennenlernen*

# Hilfreiches für die Zusammenarbeit mit Eltern

## 1. Audiodateien für Eltern

Unter folgendem Link findest du zu verschiedenen Gesundheitsthemen Audiodateien für Eltern in leicht verständlicher Sprache:



[www.styriavitalis.at/get-audiodateien-eltern/](http://www.styriavitalis.at/get-audiodateien-eltern/)

- Bewegung im Alltag
- Zucker
- Fertiggerichte
- Mediennutzung
- Psychische Gesundheit
- Wenn es deinem Kind nicht gut geht
- Wann zum Arzt gehen
- Sprachförderung
- Recht auf Risiko

Die Links zu den Audiodateien kannst du einfach kopieren und den Eltern gemeinsam mit einem kurzen persönlichen Text über den üblichen Kommunikationsweg zukommen lassen.

## 2. Beratungs- und Anlaufstellen für Eltern

Manchmal brauchen Eltern und Familien bei besonderen Herausforderungen Unterstützung von Fachpersonal und Beratungsstellen. Eine Auswahl von Unterstützungsangeboten zu diversen Themen sind unter diesem Link aufgelistet:

[www.styriavitalis.at/information-service/beratung-familien/](http://www.styriavitalis.at/information-service/beratung-familien/)

Du kannst Eltern in einem wertschätzenden, wohlwollenden Gespräch auf das jeweilig passende Unterstützungsangebot hinweisen.

### 3. Informationsblätter für Elterngespräche

Die folgenden Informationsblätter sind dazu gedacht, dass du sie kopierst/downloadest und sie bei Elterngesprächen den Eltern mitgibst. Wähle dazu jene Themen aus, die für die jeweiligen Eltern am hilfreichsten sind. **Die Texte sind so gewählt, dass sie mit google translate oder deepl.com leicht in die erforderliche Sprache übersetzt werden können.** Weise die Eltern darauf hin, dass sie die Informationen über ein Übersetzungsprogramm lesen können.

- Baue während des Elterngesprächs eine gleichwürdige Beziehungsebene auf.
- Höre beim Gespräch genau hin, wo ihr gemeinsam für das Kind etwas tun könnt und finde das, was euch verbindet.
- Unterstelle den Eltern positive Absichten – das stärkt eure Beziehung am meisten.
- Fasse den Inhalt des Informationsblatts mit ein paar einfachen Worten für die Eltern zusammen.
- Bleibe gemeinsam mit den Eltern an den jeweiligen Themen dran und sprich sie regelmäßig und achtsam an. Frag nach, ob sie die Blätter gelesen haben und erkundige dich regelmäßig, wie es ihnen mit der Umsetzung geht und welche Unterstützung sie noch brauchen würden.



# Infoblatt für Eltern

## Was koche ich heute?

Liebe Mama, lieber Papa,

bestimmt machst du dir jeden Tag viele Gedanken darüber, was du für deine Kinder einkaufst und was du für sie kochst. Und überlegst, was ihnen schmeckt.

Vieles, was man für Kinder kaufen kann, ist nicht gesund für sie. In vielen Produkten ist zu viel Zucker, zu viel Fett und zu viele künstliche Stoffe.

Nicht immer merkt man gleich die Auswirkung davon. Vielleicht jedoch bemerkst du, dass dein Kind oft krank ist. Oder unruhig ist. Oder sich nicht richtig gut bewegen kann. Das alles kann von diesen Nahrungsmitteln kommen.

Auf lange Sicht kann ungesundes Essen krank machen.

### **3 Tipps, damit dein Kind gesund und fröhlich bleibt und bei allen Spielen und Aktivitäten im Kindergarten gut mitmachen kann**

- Kaufe viel Gemüse und Obst.
- Koche so viel wie möglich selbst.
- Verzichte so oft wie möglich auf Chips und Knabbergebäck, Süßigkeiten, Pudding und Fertiggessen. Biete deinem Kind stattdessen Obst, rohes Gemüse, Nüsse oder Trockenfrüchte für zwischendurch an.

Das ist auch das, was viele Ernährungsexperten empfehlen. So kannst du nicht nur dein Kind gut und reichlich versorgen, sondern auch die Gesundheit deiner gesamten Familie fördern.

# Infoblatt für Eltern

## Was könnte ich meinem Kind heute als Jause in den Kindergarten mitgeben?

Liebe Mama, lieber Papa,

ist es dir wichtig, auch deinem Kind mit jeder Jause, die du mitgibst, eine kleine Freude zu bereiten?

Kinder werden hungrig und durstig, wenn sie für das Spielen und die Aktivitäten im Kindergarten wieder Energie brauchen.

Viele Nahrungsmittel sind extra für Kinder gemacht wie Kekse, Schnitten, süße Weckerln, Süßigkeiten, Knabbergebäck, usw. Sie enthalten jedoch viel Zucker und Stoffe, die die Kinder müde und unkonzentriert machen. Deshalb sind sie als Jause ungeeignet.

Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Nüsse, Trockenfrüchte, Oliven und Käsestücke geben den Kindern viel Energie. Das ist genau das, was Kinder im Kindergarten brauchen.

### 3 Tipps

- Wähle zusammen mit deinem Kind aus diesen Lebensmitteln die Jause aus. Vielleicht möchtet ihr sie zusammen zubereiten? Das dauert zwar etwas länger als eine fertige Jause zu kaufen, doch auf diese Weise lernt dein Kind von dir die Grundlagen des Kochens. Und selbst gemacht schmeckt oft besser.
- Achte auf Auswahl und Abwechslung. Schneide größere Lebensmittel in mundgroße Stücke, so dass sie auf dein Kind einladend wirken.
- Es reicht aus, wenn du nur für dein Kind Jause mitgibst, da jedes Kind seine eigene Jause mithat.

Schon unsere Vorfahren haben gewusst, wie wertvoll die Lebensmittel der Natur sind. Wähle deshalb für dein Kind und deine Familie möglichst unverarbeitete Lebensmittel!

# Infoblatt für Eltern

## 3 Gründe, warum Wasser dein Kind schlau macht

Liebe Mama, lieber Papa,

liebt dein Kind auch Softdrinks, Eistee und Saft? Die bunten Getränke mit dem beliebten Geschmack werden so gestaltet, dass sie besonders Kinder ansprechen.

Doch der viele Zucker und die Farb- und Geschmacksstoffe in diesen Getränken machen Kinder zappelig und noch durstiger. Der Körper besteht aus 70% Wasser. Deshalb braucht er reines Wasser und keine Flüssigkeiten mit vielen Inhaltsstoffen.

- Wasser macht den Körper von innen sauber, weil es die Abfallstoffe des Körpers abtransportiert.
- Wasser stellt die Verbindung zwischen den Zellen im Gehirn her.
- Wasser macht Kinder ausgeglichen und aufnahmefähig.

### 3 Tipps, damit dein Kind gerne Wasser trinkt

- Fülle Wasser in eine Flasche, die deinem Kind gut gefällt.
- Für noch besseren Geschmack gib Zitronenscheiben, Minzblätter oder Beeren ins Wasser.
- Stelle gekühltes Wasser für dein Kind bereit und trinke auch selbst Wasser.

Viele Menschen, die besonders auf ihre Gesundheit achten, trinken mindestens 2 Liter reines Wasser pro Tag. Wasser hält auch dein Kind fit und voller Energie.

# Infoblatt für Eltern

## Von Milchzähnen zu starken Zähnen

Liebe Mama, lieber Papa,

Zähneputzen zählt nicht zu den Lieblingsbeschäftigungen von Kindern. Deswegen ist es für uns Eltern oft mühsam, sie dazu zu bewegen. Doch geputzte Zähne gehören ebenso zur Sauberkeit wie gewaschene Kleidung und gebürstete Haare.

### Wenn die Zähne faulen, ...

- stinken sie.
- bereiten sie Schmerzen.
- schützen sie nicht den Platz für bleibende Zähne.

### 3 Tipps, damit die Zähne deiner Kinder vor Sauberkeit strahlen

- Putze die Zähne morgens und abends gemeinsam mit deinem Kind.
- Vermeide so oft wie möglich Zucker (Süßigkeiten, Softdrinks, Pudding, ...).
- Sei ein Vorbild für dein Kind und nimm dir vor allem abends Zeit und lass dein Kind zuschauen, wenn du Zähne putzt.

An vielen Orten der Welt hat die Reinigung der Zähne eine lange Tradition – neben Zahnbürste und Zahnpasta werden auch Miswak und andere Pflanzen verwendet. Denn gesunde Zähne sind die Grundlage für ein gesundes Leben.

# Infoblatt für Eltern

## Das beste Heilmittel für dein Kind

Liebe Mama, lieber Papa,

die Welt ist für Kinder im Kindergartenalter oft so interessant, dass sie nichts verpassen wollen. Deswegen ist es für sie manchmal schwierig, in den Schlaf hineinzufinden.

Kinder brauchen jedoch noch viel mehr Schlaf als wir Erwachsenen. Besonders wenn sie in den Kindergarten gehen. Denn das Spielen mit vielen Kindern und das Mitmachen bei den verschiedenen Aktivitäten erfordert viel Kraft und Energie.

### **Wenn Kinder nicht genügend schlafen, ...**

- sind sie häufig erschöpft.
- verletzen sie sich leichter.
- sind sie schnell genervt.

### **3 Tipps, damit dein Kind fit und aufnahmefähig ist und im Kindergarten Neues lernen kann**

- Achte darauf, dass dein Kind 1-2 Stunden vor dem Schlafengehen nicht mehr fernsieht oder am Tablet und Handy spielt. Bildschirme sind nicht geeignet zur Beruhigung von Kindern.
- Nutze die Zeit vor dem Schlafengehen mit deinem Kind für ruhige Beschäftigungen wie Bücher vorlesen, Geschichten erzählen oder über den Tag reden.
- Wenn dein Kind einmal in der Nacht nicht genügend Schlaf bekommt, schaffe am Nachmittag eine ruhige Atmosphäre, damit es ruhen oder schlafen kann.

An vielen Orten der Welt wissen die Menschen um die Vorteile einer Ruhe- und Erholungszeit am Nachmittag. Unterstütze auch du dein Kind dabei, dass es so viel wie möglich schlafen und sich erholen kann.

# Infoblatt für Eltern

## Das perfekte Spielzeug?

Liebe Mama, lieber Papa,

hat dein Kind Zugang zu Fernseher, Tablet und Handy? Dann hat es den höchsten Standard an technischen Geräten. Darüber hinaus bleibt die Wohnung ordentlich, die Kleidung sauber und es herrscht Ruhe im Haus, wenn Kinder am Bildschirm sind.

**Doch so großartig und interessant diese Geräte sind, der Preis, den die Kinder dafür zahlen müssen, ist ebenso hoch:**

- Wenn Kinder nicht genügend schlafen, sind sie häufig erschöpft.
- Kinder, die täglich Zeit am Bildschirm verbringen, sind im realen Leben oft unkonzentriert und gelangweilt. Das macht es schwierig für sie, mit anderen Menschen in Kontakt zu treten, Neues zu lernen und mit den Herausforderungen in ihrem Umfeld umgehen zu lernen. Man könnte sagen, es behindert sie dabei, lebensstüchtig zu werden.
- Durch das Fixieren der Augen auf den Bildschirm, leidet die Augenmuskulatur. Dadurch werden viele Kinder bereits in jungen Jahren fehsichtig.
- Dein Kind lernt zwar bei einigen Programmen Wörter und Sätze auf Englisch, aber es macht beim Arbeiten mit dem Bildschirm nicht die Erfahrungen, die es braucht, um seine Intelligenz zu entwickeln.
- Durch den Gebrauch von elektronischen Geräten wird im Körper das Hormon Dopamin ausgeschüttet. Das macht hochgradig süchtig.

### 4 Tipps, wie du dein Kind vom Fernsehen, Tablet und Handy wegbekommst

- Begrenze die Bildschirmzeit für dein Kindergartenkind auf maximal 30 Minuten pro Tag.
- Biete deinem Kind am Ende der 30 Minuten eine Aktivität zusammen mit dir an, wie zum Beispiel gemeinsam kochen, Bücher vorlesen oder Gesellschaftsspiele spielen. Spiele kannst du dir meist gratis in einer Bibliothek ausborgen. Bücher gibt es oft in verschiedenen Sprachen.
- Verwende das Handy/Tablet nicht dazu, dein Kind zu beruhigen oder abzulenken.
- Verbringe mit deinem Kind viel Zeit draußen. Die Natur bietet jene Erfahrungen, die es für eine gesunde Entwicklung braucht, wie zum Beispiel mit Sand und Wasser spielen, sich auf unebenem Boden bewegen, Naturmaterialien sammeln und betrachten, ...

Von den Bildschirmexperten Bill Gates (Microsoft) und Stephen Jobs (Apple) heißt es, sie haben ihren eigenen Kindern keine elektronischen Geräte gegeben, weil sie um die schädliche Wirkung wussten. Wähle weise, was du für dein Kind möchtest!

# Infoblatt für Eltern

## Weißt du, was dein Kind alles kann?

Liebe Mama, lieber Papa,

wir Eltern sind bemüht, unsere Kinder vor Gefahren zu schützen. Doch manchmal beschützen wir sie zu viel und schränken sie in ihren Bewegungen ein. Zum Beispiel, wenn wir sie im Kinderwagen schieben, obwohl sie selbst gehen können. Oder wenn wir sie die Stiege hinauftragen, damit sie sich nicht verletzen.

Doch Kinder haben ein Recht auf Risiko und darauf, eigene Erfahrungen zu machen. Das ist wichtig, für eine gesunde Entwicklung des Gehirns. Dafür müssen sich Kinder frei bewegen können und sich ausprobieren. Kinder, die sich viel bewegen können, entwickeln auch ein bewegliches Gehirn. Wir Eltern haben dabei die Funktion eines Bademeisters: Wir greifen nur im Notfall ein, halten aber sonst das Kind nicht ständig fest.

### 3 Tipps

- Beobachte dein Kind gut und schaue, was es schon kann. Bleib in seiner Nähe.
- Traue ihm jedes Mal mehr zu.
- Freue dich mit deinem Kind, wenn es neue Bewegungen und Abenteuer ausprobiert.

Fußballtrainer beispielsweise erkennen an den Bewegungen der Kinder, welche von ihnen sich frei und ohne Einschränkungen bewegen können und nehmen diese bevorzugt auf. Bei welchen Bewegungsabenteuern kannst du dein Kind als nächstes begleiten?

# Infoblatt für Eltern

## Hilfe, mein Kind ist krank!

Liebe Mama, lieber Papa,

bist du auch immer besorgt, wenn dein Kind krank ist? Und möchtest, dass die Beschwerden am besten sofort verschwinden?

### **Nicht immer ist eine Krankheit gleich lebensbedrohlich.**

- Bei Unpässlichkeiten reichen meist bewährte Hausmittel aus, wie verschiedene Tees, Wickel, Kräuter, ... Was sind die Lieblingshausmittel in deiner Familie? Sie helfen meist schnell und belasten den Kinderkörper meist nicht in der Form wie pharmakologische Mittel.
- Wenn dein Kind länger oder ernster krank ist, ist der nächste Weg zum Kinderarzt beziehungsweise Hausarzt. Sollte es notwendig sein, tiefergehende Untersuchungen zu machen, wird er euch an einen Facharzt weiterleiten.
- Nur in wenigen, gefährlichen Fällen muss dein Kind ins Krankenhaus, sonst kannst du es einfach zum Arzt deines Vertrauens bringen.

Hast du schon einmal überlegt, außer zu Ärzten auch zu anderen medizinischen Fachleuten zu gehen, wie Physiotherapeuten, Psychologen, Heilmasseuren, ...?

# Infoblatt für Eltern

## Was tun bei einem Wutanfall?

Liebe Mama, lieber Papa,

wir Menschen durchleben täglich beinahe all unsere Emotionen. Manche sind angenehm, manche nicht. Auch bei unseren Kindern sehen wir die erfreulichen Gefühle lieber.

Für die seelische Gesundheit ist es jedoch wichtig, dass Kinder alle emotionalen Regungen spüren und ausdrücken dürfen. Deshalb ist es wichtig, dass du dabei dein Kind unterstützt, sie zu benennen und über sie zu sprechen. Und dass du dein Kind dabei begleitest.

Die meisten von uns haben es als Kind nicht erlebt, dass wir mit all unseren Gefühlen willkommen sind. Deswegen ist es oft herausfordernd für uns, wenn Kinder heftig ihre Emotionen zeigen. Doch dies ist einer der hilfreichsten Wege, Süchten vorzubeugen wie Rauchen, übermäßiger Alkoholkonsum, Spielsucht, Kaufsucht, ...

### 6 Tipps

- Erlaube deinem Kind – sei es ein Mädchen oder ein Bub – zu weinen. Mit den Tränen werden die Stresshormone aus dem Körper gespült.
- Wenn dein Kind von einer Emotion überwältigt wird, bleibe in seiner Nähe, knie dich auf Augenhöhe deines Kindes, entspanne dein Gesicht und deine Schultern und nimm drei tiefe Atemzüge.
- Vermeide so gut wie es dir gelingt, zu schimpfen, wütend zu werden oder dein Kind auszulachen.
- Verwende nicht das Handy/Tablet/Fernseher um dein Kind abzulenken!
- Wenn du merkst, dass in dir intensive Regungen hochkommen, sprich sie an, anstatt zu toben. Und sage etwas wie: „Ich bin wütend.“ Oder „Ich bin genervt.“ Oder „Ich brauche Ruhe.“
- Stelle deinem Kind Fragen wie: „Bist du traurig?“ „Bist du wütend?“ Achte darauf, deinem Kind die Emotionen nicht auszureden. Sätze wie zum Beispiel: „Das ist doch alles nicht so schlimm“, helfen deinem Kind nicht. Meistens entspannen sich Menschen, wenn wir ihre Gefühle anerkennen.

Gefühle wahrzunehmen – anstatt sie zu unterdrücken oder an anderen auszulassen – ist die Grundlage für ein friedliches, sicheres Miteinander in der Gesellschaft. Hilf mit, diesen Frieden und diese Sicherheit zu erschaffen und zu bewahren!

# Infoblatt für Eltern

## Was ist deine Herzenssprache?

Liebe Mama, lieber Papa,

wenn dein Kind mit mehreren Sprachen aufwächst, ist das ein besonderes Glück. Damit es all diese Sprachen gut lernt, ist es wichtig, einige Aspekte zu berücksichtigen.

Dass dein Kind Deutsch kann, ist für den Kindergartenalltag und besonders später in der Schule von großer Bedeutung. Um gut Deutsch zu lernen, ist es notwendig, dass dein Kind seine Erstsprache(n) beherrscht. Man geht davon aus, dass man eine zweite Sprache nur bis zu jenem Niveau erlernt, wie man seine erste Sprache meistert.

### 6 Tipps

- Sprich mit deinem Kind möglichst in deiner Muttersprache/Herzenssprache.
- Rede mit deinem Kind besonders viel. Beschreibe zum Beispiel, was du tust, wenn du es anziehst, versorgst oder es dir bei den Hausarbeiten zusieht oder hilft.
- Wenn du mit deinem Kind redest, lege das Handy weg, höre deinem Kind zu, schau ihm in die Augen und reagiere darauf. Es ist wichtig für dein Kind, dass deine Aufmerksamkeit ganz bei ihm ist, wenn es mit dir spricht.
- Sprich nur eine einzige Sprache mit deinem Kind. Vermeide es auch, Sprachen zu vermischen. Weitere Familienmitglieder können gerne andere Sprachen mit ihm reden. Jede Person sollte jedoch bei einer Sprache bleiben.
- Lies deinem Kind Bücher in dieser Sprache vor. In vielen Bibliotheken kannst du dir Bücher in verschiedenen Sprachen gratis ausborgen.
- Auch wenn dir dein Kind in einer anderen Sprache antwortet, wiederhole diese Antwort in deiner gewählten Sprache und rede mit ihm in dieser weiter.

Für die Herausbildung seiner Identität, ist es wichtig, dass dein Kind deine Muttersprache/Herzenssprache kann. Anders als die 1. Generation, die migriert ist, entwickeln ihre Kinder meist mehrere Identitäten oder schaffen sich eine Mischidentität. Sie fühlen sich dann meist der Gesellschaft der Eltern, der Gesellschaft hierzulande und/oder einer selbstgeschaffenen dritten Kultur zugehörig.

# Infoblatt für Eltern

## Ich kann das selbst

Liebe Mama, lieber Papa,

in der Schule wird vorausgesetzt, dass dein Kind vieles selbst kann – z.B. Schuhe zubinden, Stifte spitzen, sich umziehen, usw. Daher ist es wichtig, dass dein Kind bereits in der Kindergartenzeit die Möglichkeit hat, vieles selbst zu tun – wie mit Besteck essen, mit der Schere schneiden oder Hände waschen.

Wenn dein Kind damit erst in der Schule beginnt, ist das oft besonders schwierig, dies zusätzlich zum Schulstoff zu erlernen. Viele Kinder fühlen sich dann überfordert und können all das nicht so schnell bewältigen.

Du kannst dein Kind bereits jetzt unterstützen, dass ihm die Schule leichtfällt.

### 3 Tipps

- Beobachte, was dein Kind gerne ausprobieren möchte. Schau ihm dabei zu und sei geduldig. Auch wenn es noch nicht so schnell ist oder noch nicht so geübt, lass es selbständig handeln.
- Halte es aus, wenn dein Kind noch nicht so geschickt ist wie du. Halte dich zurück und greife nicht ein (außer bei Gefahr natürlich).
- Freu dich mit deinem Kind über seine Erfolge – auch wenn es noch nicht perfekt ist, in dem, was es macht.

Kinder, die die Möglichkeit haben, Aufgaben selbst zu lösen, werden zu Erwachsenen, die mit den Herausforderungen des Lebens gut umgehen können. Weil sie gelernt haben, dranzubleiben, Geduld zu haben, neue Wege zu probieren. Und weil sie die Erfahrung gemacht haben, wie gut es sich anfühlt, etwas aus eigener Kraft zu schaffen.

# Anleitung

## Softdrink-Pflanze

Wir haben für unser Experiment zwei Triebe der Buntnessel verwendet. Beide Triebe hatten bereits schöne Wurzeln ausgebildet und waren kräftig und gesund.



Softdrink Leitungswasser

Der eine Trieb wurde in eine Flasche mit normalem Leitungswasser gesteckt (rechts) und der zweite Trieb kam in eine Flasche, die mit einem Softdrink gefüllt war (links).

Bereits **am zweiten Tag** konnte man sehen, dass die Stabilität der Blätter bei der Softdrink Pflanze weniger wurde und die Blätter sich nicht mehr kräftig anfühlten.

Am dritten Tag war keine Stabilität mehr im Stiel vorhanden und die Pflanze lies die Blätter hängen.



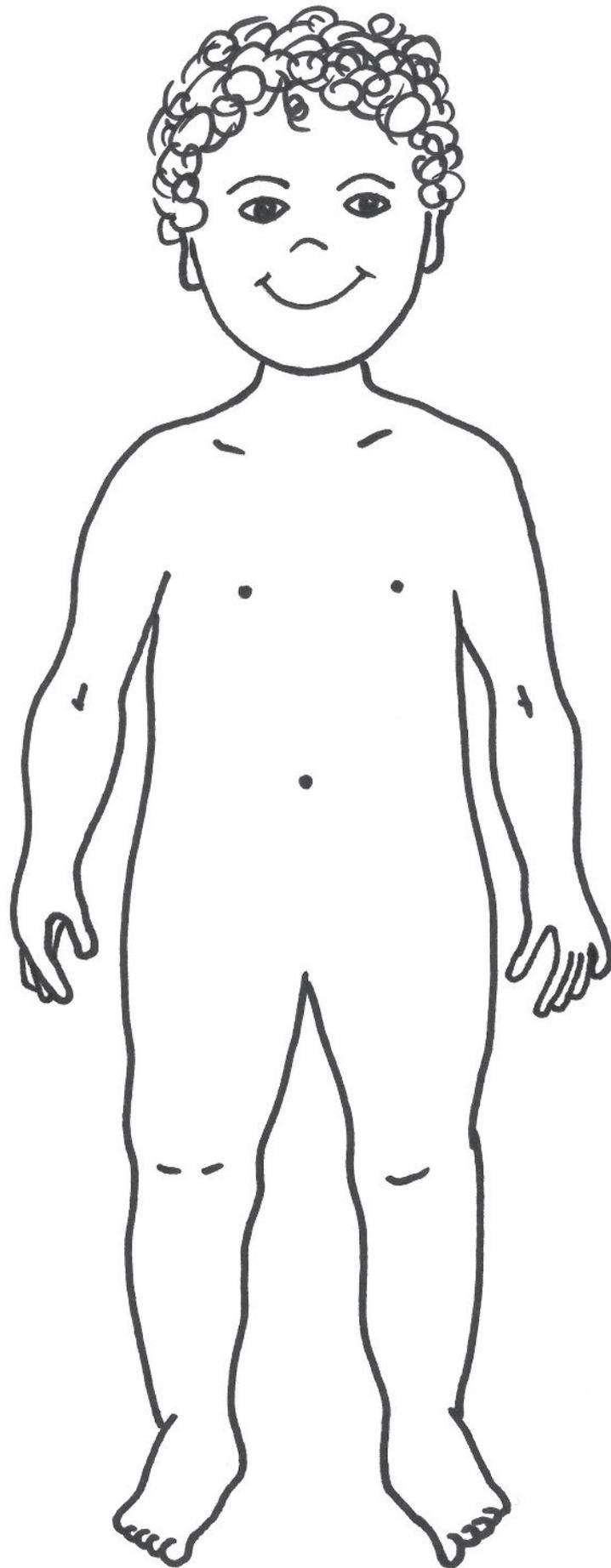
Softdrink Leitungswasser

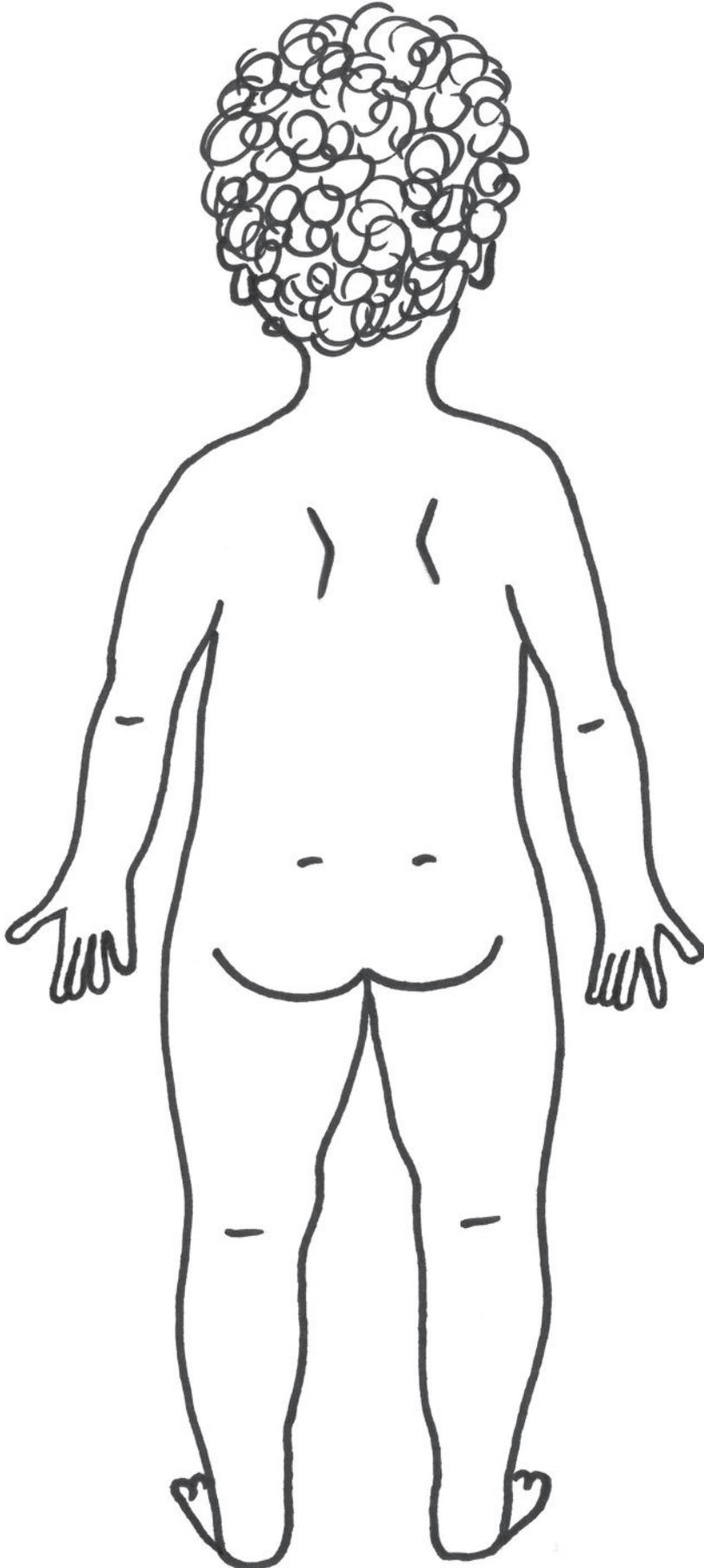


Softdrink Leitungswasser

**Ab dem fünften Tag** begannen sich die Blätter einzudrehen und der Stiel wurde ganz dünn und „matschig“.

**Knapp eine Woche** nach Beginn des Experiments, wurde der Trieb aus der Flasche mit dem Softdrink entsorgt.





# Quellen

Hofmarcher, M., Singhuber, M. Migration in Österreich. Gesundheitliche und ökonomische Aspekte. 2021

Dahl 2008, S. 217, zitiert in: Dolezel, Yvonne, Partizipation von muslimischen Schülerinnen im Sportunterricht. Masterarbeit, Graz 2014, S. 62

Huan, H., Jing, S., Graham A. ; et al. Consumption of Soft Drinks and Overweight and Obesity Among Adolescents in 107 Countries and Regions,2023

Dolezel, Yvonne, Partizipation von muslimischen Schülerinnen im Sportunterricht. Masterarbeit, Graz 2014, S. 128

Weber 2003, S. 65ff. zitiert in: Dolezel, Yvonne, Partizipation von muslimischen Schülerinnen im Sportunterricht. Masterarbeit, Graz 2014, S. 47



**Styria vitalis**  
Marburger Kai 51/3  
8010 Graz

**T:** 0316 82 20 94  
**E:** [gesundheit@styriavitalis.at](mailto:gesundheit@styriavitalis.at)  
**W:** [www.styriavitalis.at](http://www.styriavitalis.at)

