



Xundi

Ärzte in Kindergärten

Die ehrenamtliche Aktion der bayerischen Vertragsärzte und -psychotherapeuten,
unterstützt von der Kassenärztlichen Vereinigung Bayerns (KVB).

www.xundi.de



Dr. A. Munte



Dr. G. Schmidt



Dipl.-Psych. R. Bittner

Sehr geehrte Damen und Herren, liebe Kolleginnen und Kollegen,

damit gesundheitliche Probleme nicht schon im Vorschulalter beginnen, klärt die Aktion „Xundi“ – ein Kooperationsprojekt bayerischer Vertragsärzte und -psychotherapeuten und Kindergärten – über die Ursachen auf: falsche Ernährung und Bewegungsmangel, nicht durchgeführte Vorsorgeuntersuchungen oder verpasste Impfungen, Stress, aber auch teilweise Unsicherheit bei den Eltern. Ziel dieser Aktion ist es, Fachwissen der Ärzte und erzieherisches Know-how des pädagogischen Fachpersonals zusammenzubringen, um die gesundheitliche Aufklärung im Vorschulalter zu intensivieren.

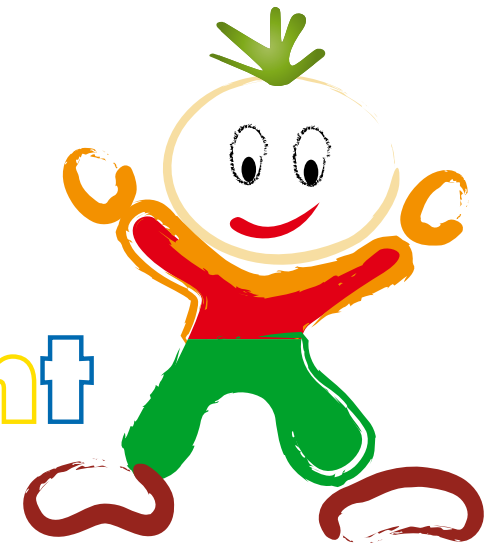
Die Aktion wurde im September 2005 gestartet und ist in der Zwischenzeit sehr erfolgreich angelaufen. Über 1.000 Kindergärten haben sich zu „Xundi“ angemeldet und die ersten Besuche von „Xundi“-Ärzten haben bereits stattgefunden. Umfragen bei den angemeldeten Kindergärten haben ergeben, dass eine große Mehrheit die Aktion befürwortet und sie für das Kindergartenjahr 2005/2006 eingeplant hat.

Diese Broschüre ist ein erster Leitfaden für alle Beteiligten und Interessierten zur praktischen Umsetzung der Aktion „Xundi“. Wir hoffen auf weiterhin hohe Teilnahmebereitschaft von Ärzten und Kindergärten und bedanken uns schon jetzt für das große Engagement und die tatkräftige Unterstützung.

Mit freundlichen Grüßen

Ihr Vorstand der KVB

Übersicht



Die erfolgreiche Xundi-Aktion

Wie gelingt es, interessierte Kindergärten und Ärzte erfolgreich zusammenzubringen? Ganz einfach:

1. Interessierte Kindergärten melden sich bei der KVB an.
Die Kontaktadresse finden Sie auf Seite 15.
2. Die KVB hat die aktuelle Liste teilnahmebereiter Ärzte.
3. Daraus werden dem Kindergarten Ärzte aus seiner Umgebung als Kooperationspartner genannt.
4. Je nach Bedarf kann der Kindergarten einen Arzt zu allen oder zu einem bestimmten Thema aus den folgenden drei Bereichen ansprechen und gemeinsam ein passendes Programm zusammenstellen.

- ✗ Gesundheitliche Aufklärung für Kinder
- ✗ Coaching für pädagogisches Fachpersonal
- ✗ Informationen für Elternabende

Als Anregung hat die KVB zusammen mit Fachleuten einzelne Beispiele (Module) für die praktische Durchführung ausgearbeitet, die Sie auf den folgenden Seiten sehen. Um die Module inhaltlich zu untermauern, finden Sie Materialien sowie eine Linksammlung am Ende der Broschüre. Eine umfassende Übersicht von relevanten Links finden Sie auch unter www.xundi.de.

Die „Xundi“-Aktion versteht sich als Ergänzung und nicht als Konkurrenz zu anderen Präventionsaktionen. Bei einer Teilnahme an „Xundi“ kann sich der interessierte Kindergarten also zusätzlich auch bei beliebig vielen weiteren Projekten anmelden.



Inhalte



X	Was macht eigentlich ein Arzt?.....	6
	Auf in die Praxis!	7
	Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!	8
	Das alles kann mein Körper!.....	9
	Auf die Plätze – fertig – los!	10
	Fit aus der Pause!.....	11
X	Coaching für pädagogisches Fachpersonal	12
X	Informationen für Elternabende	13
	Unser Wissens-Service für Sie	14
X	Tipps zur optimalen Umsetzung der Xundi-Aktion	15
X	So einfach ist das Mitmachen!	15

Was macht eigentlich ein Arzt?



Um genau das zu erfahren, können die Kinder ihren Arzt persönlich kennen lernen, dürfen ihn alles fragen und gewinnen so Einblicke in dessen Beruf. Bei den Kindern soll **Neugierde für Medizin** und gesundheitliche Themen geweckt werden.

Vorbereitung – Vorgespräch des Arztes mit dem pädagogischen Fachpersonal zu konkreten Inhalten und Ablauf. Thematische Vorbereitung der Kinder auf den Arztbesuch und Sammeln von Fragen.

Durchführung – Kindgerechte Vorstellung des Arztberufs und seines Arbeitsalltags: Arzt kommt mit Arbeitskleidung in den Kindergarten, bringt Arztkoffer und Anschauungsmaterial mit und beantwortet die gesammelten Fragen.

Mögliche Themen

- Über die Aufgaben des Arztes berichten
- Wichtige Untersuchungen oder Vorsorgemaßnahmen wie Impfungen erklären

Vorschläge zur praktischen Umsetzung

Beispiele aus der Gruppe aufgreifen (z.B. ein Kind mit Gips), Handlungsketten schaffen, Kinder mit einbeziehen, z.B. gegenseitiges Abhören, Arztkoffer zeigen, sofern möglich, Zeigen und Ausprobieren einzelner Instrumente

Hilfsmittel

Arztkoffer, Stethoskop, Blutdruckmessgerät, Verbandsmaterial, Reflexhammer, Spritze, Bildmaterial, Flipchart/Tafel



Auf in die Praxis!

Eine Arztpraxis hat viel Interessantes zu bieten. Der **Arztpraxis-Besuch** erhöht das Verständnis der Kinder für die Vorgänge in der Praxis. Zusätzlich lernen die Kinder die Funktionsweise medizinischer Geräte kennen.

Vorbereitung – Vorgespräch des Arztes mit dem pädagogischen Fachpersonal zu konkreten Inhalten und Ablauf. Thematische Vorbereitung der Kinder auf den Arztbesuch und Sammeln von Fragen.

Durchführung – Der Arzt lädt Kinder in die Arztpraxis ein, Aufteilung der Kinder in kleine Gruppen, Arzt (Arzthelferin) führt Gruppen durch die Praxis.

Mögliche Themen

- Infrastruktur und Ablauf (Empfang, Wartezimmer, Labor, Behandlungsräume)
- Apparate in der Praxis: Aufgabe und Funktionsweise
- Risiken/Gefahren von Untersuchungen (z.B. Röntgen)

Vorschläge zur praktischen Umsetzung

Kleinere Geräte des Arztkoffers demonstrieren (z.B. Reflexhammer); wenn möglich die Kinder selbst die Geräte ausprobieren lassen, Untersuchungen nachspielen, medizinische Geräte (z.B. Ultraschallgerät) demonstrieren, auf Fragen der Kinder eingehen

Hilfsmittel

Arztkoffer, Stethoskop, Blutdruckmessgerät, Verbandsmaterial, Reflexhammer, Spritze, Bildmaterial, Flipchart/Tafel





Das alles kann mein Körper!

Das Verständnis der Kinder für ihren Körper, ihre Organe und Körperfunktionen zu erhöhen sowie das Körperbewusstsein zu schulen, sind hier unsere Ziele.

Vorbereitung – Vorgespräch des Arztes mit dem pädagogischen Fachpersonal zu konkreten Inhalten und Ablauf. Thematische Vorbereitung des Themas, z.B. Erfahrungen der Kinder besprechen und Fragen sammeln.

Durchführung – Der Arzt erläutert unter Einbeziehung von praktischen Beispielen den Bereich „Mein Körper“.

Vorschläge zur praktischen Durchführung

Geräusche des Körpers vormachen: Schluckauf, Schnarchen, Magenknurren, Niesen, Husten, Gähnen, Gelenkknacken; Verhalten der Pupillen bei Lichteinfall demonstrieren; mit zugehaltener Nase schmecken (z.B. Apfel- und Zwiebelstückchen)

Hilfsmittel

Skelettmodell, Modelle der inneren Organe, Lehrposter, Körperteilpuzzle vom Menschen

Gefahr erkannt – Gefahr gebannt!

Hierbei soll bei Kindern

das richtige Verhalten im Notfall gefördert und Panikreaktionen vermieden werden.

Vorbereitung – Vorgespräch des Arztes mit dem pädagogischen Fachpersonal zu konkreten Inhalten und Ablauf. Thematische Vorbereitung, z.B. Erfahrungen der Kinder besprechen und Fragen sammeln. Falls Kinder mit Krankheiten wie Epilepsie, Diabetes, Asthma etc. in der Gruppe bekannt sind, Krankheiten sowie im Notfall zu ergreifende Maßnahmen erläutern.

Durchführung – Der Arzt erläutert unter Einbeziehung von praktischen Beispielen den Bereich Gefahrensituationen und erste Hilfe.

Mögliche Themen

- Notfallsituationen, die erste Hilfe notwendig machen, z.B. Bewusstlosigkeit
- Ablauf im Notfall: erste Hilfe leisten, Hilfe rufen, Notruf, Weiterbehandlung
- Richtige Verhaltensweisen: Was kann und soll das Kind im Notfall unternehmen?

Vorschläge zur praktischen Umsetzung

Kinder berichten von eigenen Unfällen, Behandlung von typischen Kinderverletzungen (z.B. Schnittwunden) nachspielen, verschiedene Arten von Verbänden demonstrieren, Kinder verbinden sich gegenseitig

Hilfsmittel

Verbandsmaterial, Bildmaterial

Mögliche Themen

- Was passiert bei Nasenbluten, Sonnenbrand, Beule und Bluterguss?
- Aussehen und Funktion der inneren Organe
- Körperliche Unterschiede von Frau und Mann, Sexualaufklärung, Schwangerschaft
- Funktionsweise des Körpers: Atmung, Verdauung, Blutkreislauf, Nervensystem



Auge
Nase
Mund
Ohr
Hand
Bauch
Knie
Fuß





Auf die Plätze - fertig - los!

Bewegung ist gesund -

Daher ist es unser Ziel Kinder zur Bewegung zu motivieren und somit Übergewicht, Haltungsschäden und einseitiger Belastung vorzubeugen.

Vorbereitung - Vorgespräch des Arztes mit dem pädagogischen Fachpersonal zu konkreten Inhalten und Ablauf. Thematische Vorbereitung des Themas, z.B. Erfahrungen der Kinder besprechen und Fragen sammeln.

Durchführung - Kurzer Vortrag des Arztes mit anschließendem gemeinsamen Bewegungsspiel.

Mögliche Themen

- Vorgänge im Körper bei Bewegung und Aufgabe von Muskeln, Fettgewebe, Gelenken und Knochen
- Warum ist Bewegungsmangel schlecht?

Vorschläge zur praktischen Durchführung

Mit den Kindern über das Thema Bewegung sprechen, Sportlerbeispiele nennen („Wer ist euer Lieblingssportler?“), Kinder zu Freizeitaktivitäten befragen, Anregung zu Sport- und Schwimmkursen geben, parallel anatomische Themen beispielhaft am Körper demonstrieren (Muskel anspannen, Gelenk bewegen), Bewegungstest durchführen (z.B. Kniebeugen mit Pulsmessung vor und nach der Übung)

Hilfsmittel

Sportgeräte (Ball, Reifen etc.), Sprossenwand, Reckstange, Laufbahn, Pulsmessgerät, Bildmaterial

Fit aus der Pause!

Gesunde Ernährung -

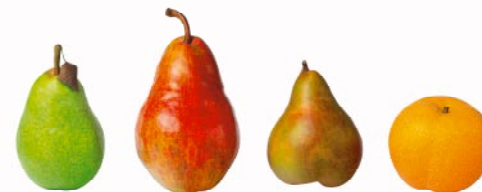
Unser Ziel ist es, Kinder über gesunde Ernährung aufzuklären und Übergewicht vorzubeugen.

Vorbereitung - Arzt und pädagogisches Fachpersonal klären im Vorgespräch ab, inwieweit die Kinder schon über gesunde Ernährung informiert sind. Erfahrungen der Kinder besprechen und Fragen sammeln. Absprache, welches Material im Kindergarten zum Thema Ernährung bereits vorhanden ist.

Durchführung - Kurzer Vortrag des Arztes. Anschließend Übung/Spiel zu gesunder Ernährung.

Mögliche Themen

- Woher kommt das Essen? Erzeugung - Verarbeitung - Einkauf
- Was passiert mit dem Essen im Körper?
- Gesunde Brotzeit: Kinder zeigen ihre mitgebrachte Brotzeit
- Gruppen von Nahrungsmitteln und die Ernährungspyramide
- Wichtigkeit von Vitaminen und Mineralstoffen
- Warum ist zu viel Zucker schädlich?
- Warum ist Fastfood nicht gesund?



Vorschläge zur praktischen Umsetzung

Ausgewogenes Frühstück aus verschiedenen Lebensmittelgruppen zusammenstellen. Was essen die Kinder zu Hause?

Hilfsmittel

Poster zu Ernährungsthemen (z.B. Ernährungspyramide)

Coaching

für pädagogisches Fachpersonal

Unser Ziel ist es, die Kommunikation zwischen dem pädagogischen Fachpersonal und den Vertragsärzten und -psychotherapeuten zu verstärken sowie über gesundheitsbezogene Themen zu informieren.

Durchführung – Beratung des pädagogischen Fachpersonals, Klärung von Fachfragen, Coaching: kurze Trainingseinheit zu speziellen Themen (z.B. Entspannungstechniken, Stressbewältigung und Aggressionstraining).

Mögliche Themen

- Vorbildfunktion/Reflexion des eigenen Gesundheitsverhaltens (z.B. Essverhalten, Rauchen)
- Suchtprävention
- Hygiene
- Impfungen und Vorsorgeuntersuchungen

Zusätzliche Vorschläge

Erfahrungsaustausch: Wo sehen Ärzte und pädagogisches Fachpersonal gegenseitigen Unterstützungsbedarf in der gesundheitlichen Versorgung und Erziehung? Konkrete Problemfälle im Kindergarten (z.B. Asthmatiker) diskutieren

Hilfsmittel

Anschauungsmaterial (Poster, kurze Videos etc.)

Informationen

für Elternabende

Unsere Ziele – Eltern über gesundheitsbezogene Themen zu informieren und die ständige Gesundheitsvorsorge der Kinder durch die Eltern zu gewährleisten.

Durchführung – Vorgespräch mit dem pädagogischen Fachpersonal um gewünschte Themen abzuklären. Einzelvorträge zu gewünschten Themen. Fragemöglichkeit für Eltern.

Mögliche Themen

Besprechung von Elternfragen wie z.B.

- Ist mein Kind zu dick oder zu dünn?
- Müssen Kinder den Teller leer essen?
- Brauchen Kinder täglich eine warme Mahlzeit?
- Was sollen die Kinder trinken?
- Wie gehe ich mit Aggressionen meines Kindes um?

Gesundheitlich relevante Themen

- Entwicklungsphasen
- Gesunde Ernährung
- Hygiene
- Infektionskrankheiten und Impfungen
- Vorsorgeuntersuchungen
- Allergien
- Suchtprävention
- Aufmerksamkeit-Defizit Syndrom (ADHS)

Zusätzliche Vorschläge

Auf Fragen eingehen, die von den Kindern gestellt wurden, auf eventuell beobachtbare Defizite bei den Kindern hinweisen, Impfpässe kontrollieren, falls vorhanden: auf Versorgungsangebote für Kinder im Krankheitsfall außerhalb des Kindergartens hinweisen (z.B. Aktion „Zu Hause gesund werden“ in München)

Hilfsmittel

Anschauungsmaterial (Poster, kurze Videos etc.)



Hinweis:

Auf www.xundi.de finden Sie professionell ausgearbeitete Referate für Elternabende zu verschiedenen Themen.



Unser Wissens-Service für Sie

Informationen, Buchtipps, Links finden Sie hier:

- Das Online-Familienhandbuch informiert umfassend über medizinische Fragen wie Kinderkrankheiten, aber auch zu den Themen Ernährung und Bewegung. Bietet sich daher Eltern als erste Anlaufstelle im Internet an.
www.familienhandbuch.de
- Der Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) informiert unter anderem über Gesundheitsvorsorge, Ernährung und Entwicklung von Kindern.
www.kinderaerzteimnetz.de
- Zahlreiche Broschüren zu medizinischen Themen sowie zur Bewegungsförderung im Kindergarten sind kostenfrei über die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zu beziehen.
www.bzga.de
- Zzzebra erklärt Verletzungen kindgerecht (z.B. Zeckenbiss), stellt aber auch Bewegungsspiele und Entspannungstechniken vor.
www.zzzebra.de
- Das Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherheit (BMGS) informiert mit seinem Aktionsprogramm Umwelt & Gesundheit unter anderem über Fitness.
www.kinderwelt.org
- Das Deutsche Grüne Kreuz stellt Informationen zur gesundheitlichen Vorsorge zur Verfügung.
www.dgk.de
- Die Bundesarbeitsgemeinschaft "Mehr Sicherheit für Kinder" informiert ausführlich über Kinderunfälle und erste Hilfe:
www.kindersicherheit.de
- Die deutsche Behindertenhilfe – "Aktion Mensch e. V." informiert über Frühförderung, Kindergarten und Schule für Kinder mit einer Behinderung.
www.familienratgeber.de
- Die Universität Marburg stellt Informationen für Familien zu psychischen Problemen bei Kindern zur Verfügung.
www.kjp.uni-marburg.de (unter Info für Patienten/Info für Familien)
- Das Deutschen Ernährungsberatungs- und -informationsnetz liefert wichtige Ansatzpunkte zur Ernährung.
www.ernaehrung.de
- Das Online-Handbuch zu allen Aspekten der Kindergartenpädagogik, insbesondere auch der Elternmitarbeit.
www.kindergartenpaedagogik.de

mehr unter **www.xundi.de**

Tipps zur optimalen Umsetzung der Xundi-Aktion

Vorbereitung

- ✗ Bereits vor dem Arztbesuch in das jeweilige Thema einführen, in Themenkomplex einbetten (z.B. Berufe)
- ✗ Kinder darauf vorbereiten, dass der Arzt zu Besuch kommt
- ✗ Fragen der Kinder durch das pädagogische Fachpersonal sammeln lassen
- ✗ Vorgespräch Arzt – pädagogisches Fachpersonal zur Abklärung des Programms
- ✗ Eltern vorab über Arztbesuch und Themen informieren, idealerweise durch Elternabend

Vortrag des Arztes

- ✗ Höchstens 15 Minuten frontal präsentieren
- ✗ Arzt und pädagogisches Fachpersonal präsentieren gemeinsam: Arzt als Fachmann, pädagogisches Fachpersonal durch ergänzende Erklärungen bei Verständnisproblemen
- ✗ Keine Schulsituation schaffen, Vortrag möglichst interaktiv gestalten:
 - Zwischenfragen an Kinder bzw. pädagogisches Fachpersonal stellen
 - möglichst viele konkrete Beispiele verwenden
- ✗ Kommentare der Kinder mit in den Vortrag einbeziehen
- ✗ Kinder nicht mit zu viel neuen Informationen überfordern
- ✗ Kindgerechtes Anschauungsmaterial verwenden, möglichst alle Sinne ansprechen
- ✗ Die in der Vorbereitung gesammelten Kinderfragen beantworten

Nachbereitung

- ✗ Den Arztbesuch mit den Kindern reflektieren
- ✗ Arztbesuch dokumentieren und Fragen der Kinder sowie Antworten des Arztes für die Eltern aufzeichnen

So einfach ist das Mitmachen!

Auf **www.xundi.de** finden Sie Teilnahmeformulare für Ärzte und Kindergärten. Sie können sich aber auch formlos postalisch oder per Fax anmelden:

**Kassenärztliche Vereinigung Bayerns
Bezirksstelle Mittelfranken
– Stichwort „Xundi“ –
Vogelsgarten 6
90402 Nürnberg**

Fax: 018 05 / 90 92 90 - 66

Wenn Sie als Arzt in einem bestimmten Kindergarten tätig werden wollen, geben Sie bitte Namen und Adresse des entsprechenden Kindergartens mit an. Für Fragen und Anregungen zu Xundi steht Ihnen das Serviceteam der KVB gerne zur Verfügung.

Telefon: 0 18 05 / 90 92 90 - 65 (12 ct/min)

Email: xundi@kvb.de



Teilnahmebereitschaft in Bayern

Es beteiligen sich bereits ca. 2.000 Vertragsärzte und Vertragspsychotherapeuten in Bayern ehrenamtlich an der Aktion **Xundi**.



Wer ist die KVB?

Die Kassenärztliche Vereinigung Bayerns (KVB) ist eine Körperschaft des öffentlichen Rechts und vertritt die ca. 22.000 zugelassenen Vertragsärzte und Vertragspsychotherapeuten in Bayern. Sie kümmert sich um die Qualität ärztlicher Leistungen, stellt die ambulante ärztliche Versorgung der rund zwölf Millionen Einwohner Bayerns sicher und sorgt damit auch für das Wohl der Patienten.

Kooperationspartner



STAATSIKITUT
FÜR FRÜHPÄDAGOGIK



Berufsverband der
Kinder- und Jugendärzte e.V.



Bayerisches Staatsministerium für
Arbeit und Sozialordnung,
Familie und Frauen



Herausgeber
Kassenärztliche Vereinigung Bayerns
Elsenheimerstraße 39
80687 München



www.kvb.de
info@kvb.de