



## Sehr geehrte Eltern,

es ist heute kein Geheimnis mehr, dass die Förderung psychischer Gesundheit ebenso wichtig ist wie z. B. die Förderung gesunder Ernährung oder ausreichender Bewegung. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) prognostiziert für das 21. Jahrhundert, dass die Zahl



depressiver Störungen letztlich jene der Herz-Kreislauf-Erkrankungen überholen wird. Bereits jetzt offenbaren uns Studien, dass psychische Störungen zu den häufigsten Gründen für Frührenten zählen.

Vor dem Hintergrund dieser Entwicklungen hat sich der Landesverband Bayern der Betriebskrankenkassen dazu entschlossen, mit großzügiger Unterstützung durch das Bayerische Gesundheitsministerium jeden Kindergarten in Bayern mit einer „Mit mir nicht!“-Kinderschutzbox auszustatten.

In dieser Box befinden sich 20 verschiedene Materialien, mit denen man an die 70 Spielvarianten zur Förderung der psychischen Gesundheit spielen kann. Sinn und Zweck der Spiele ist es, Kinder für ihr seelisches Empfinden zu sensibilisieren. Dies gelingt am besten, wenn Kinder so früh wie möglich lernen, sowohl über negative als auch über positive Emotionen zu sprechen.

Sprechen führt nämlich zu einem inneren Spannungsabbau. Sobald ich mich entspannter fühle, erhöht sich mein Wohlbefinden. Fühle ich mich wohl, laufe ich nicht Gefahr, ängstlich oder depressiv zu werden oder „Pseudobefriedigungen“ in Süchten oder Drogen zu suchen. Viele der heute Erwachsenen haben nie gelernt, über ihre eigenen Empfindungen zu sprechen. Besonders Männer neigen eher dazu, Gefühle wie Trauer oder Hilflosigkeit vor der Umwelt zu verbergen.

Indem Kinder Vertrauen in die Wahrnehmung der eigenen Gefühle gewinnen, stärken sie nicht nur ihre Selbstwahrnehmung, sondern sie lernen auch, die Gefühle anderer zu erkennen und diese zu respektieren. Diese empathischen Fähigkeiten fördern den sensiblen Umgang mit den Mitmenschen sowie das Akzeptieren und Tolerieren von Meinungen und Einstellungen anderer.

Die gruppendynamischen Spiele der Box sind sehr facettenreich. So gibt es Kartenserien, die dazu anregen, sich über Ängste, Geheimnisse oder ungerechtfertigte Schuldzuweisungen auszutauschen. Ein aufblasbarer Gefühls-Würfel mit 6 verschiedenen Gesichtsausdrücken ermöglicht es den Kindern, sich bewusst mit verschiedenen Emotionen auseinanderzusetzen. Ein Spiel-Tuch fördert das positive Körperbewusstsein und eine

sog. Gefühls-Drehscheibe eignet sich wie der Würfel hervorragend dazu, Gefühle bewusst zu machen und über sie zu sprechen.

Die Erfahrung zeigt, dass die Kinder diese Art der bewusstseinsbildenden Spiele sehr genießen. Sie fühlen sich weder überfordert noch bereiten die Spiele Unbehagen oder Scham. Ganz im Gegenteil: Durch den professionellen Umgang der Erzieherinnen und Erzieher mit den ihnen anvertrauten Kindern ist jene vertrauensvolle Basis geschaffen, die es ermöglicht, die Erfahrungen und Erlebnisse der Kinder gemeinsam zu reflektieren.

