



Superkids

– jetzt erst recht!



Ein Projekt zur Förderung der
psychischen Kindergesundheit im
Landkreis Rottal-Inn

www.rottal-inn.de



Herausgeber

Landratsamt Rottal-Inn
Fachbereich Kreisentwicklung
/ Gesundheitsregion^{plus}
Ringstraße 4 - 7
84347 Pfarrkirchen
Tel.: 08561 20-134
E-Mail: sophia.freudenstein@rottal-inn.de
Fax: 08561 2077-268
www.rottal-inn.de

Konzeption und Gestaltung

Marketing Biermeier
Oberreitzing 5
84371 Triftern
E-Mail: info@marketing-biermeier.de
www.marketing-biermeier.de

Druck

Druckzentrum Rottal-Inn
Feuerhausgasse 1
84307 Eggenfelden
E-Mail: info@druckzentrum-rottal-inn.de
www.druckzentrum-rottal-inn.de

Bildnachweis

Landratsamt Rottal Inn,
www.istockphoto.com, www.pixabay.com

Alle Angaben ohne Gewähr.

Stand: Juli 2021

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Liebe Leserinnen und Leser, liebe Eltern,

hinter uns allen liegen kräftezehrende, herausfordernde Wochen und Monate, die uns einiges abverlangt haben. Doch wenn in dieser schwierigen Zeit eine Gruppe der Gesellschaft besonders von den Einschränkungen betroffen war, dann sind das meiner Ansicht nach unsere Kinder: Reduzierter persönlicher Kontakt zu Gleichaltrigen, der fehlende geregelte Schulalltag und wenig Möglichkeiten, seine Freizeit zu gestalten.

Und auch wenn sich die Lage nun etwas entspannt hat, so müssen wir uns dessen bewusst sein, dass uns die Auswirkungen noch länger beschäftigen werden, allen voran die weniger Offensichtlichen, nämlich die gesundheitlichen Langzeitfolgen. Gerade mit Blick auf die psychische Gesundheit von Kindern ist es wichtig, dass wir uns fragen, wie sich diese Krise auf unsere Jüngsten auswirkt und uns gleichzeitig Gedanken machen, wie wir seelische Schäden reparieren, gar verhindern können.

Zur Bewältigung dieser zentralen Aufgabe bietet dieses Schulheft umfassende Informationen und nützliche Tipps, wie Sie die psychische Gesundheit der Kinder stärken können. Darüber hinaus werden Ihnen professionelle Beratungsangebote aufgezeigt, die Ihnen bei Bedarf mit Rat und Tat zur Seite stehen.

Es ist an der Zeit, denjenigen eine helfende Hand zu reichen, die sich selbst noch keine Unterstützung holen können. Denn schließlich geht es hier um unsere Kinder - unsere Zukunft!

Ich wünsche Ihnen eine aufschlussreiche Lektüre und viele positive gemeinsame Momente!

Ihr

Michael Fahmüller
Landrat Landkreis Rottal-Inn



Wie funktionieren diese QR-Codes?



In diesem interaktiven Heft werden Sie zahlreiche dieser Bilder finden. Es handelt sich dabei um sogenannte **QR-Codes**. Bei den meisten Smartphones (Apple, Android) reicht es, die Kamera-App zu öffnen und das Smartphone dann über diesen QR-Code zu halten. Dadurch wird der Code gescannt und entschlüsselt, sodass Sie sofort auf

die entsprechende Internetseite weitergeleitet werden. Kann Ihre Smartphone-Kamera das noch nicht, so können Sie sich auch einfach einen der zahlreichen QR-Code-Scanner aus dem Google Play Store installieren. Und wenn dies auch nicht klappt, nicht verzagen, geben Sie den Titel neben dem QR-Code im Internet einfach selbst ein.

QR-Code: www.rottal-inn.de/landkreis-region/kreisentwicklung/gesundheitsregion-plus/



Liebe Kinder,
zurzeit ist irgendwie alles anders
als sonst. Der Alltag hat sich
verändert und das kann ganz
schön anstrengend sein. Aber mit
diesen Tipps und Tricks zeigst
du Corona, wie stark du bist!

Tipps gegen die Langeweile

- ▶ Ruf doch mal Oma & Opa an
- ▶ Koche zusammen mit deinen Eltern etwas Leckeres
- ▶ Hör dir deine Lieblingslieder an
- ▶ Ab an die frische Luft (mit dem Drachen, zum Höhle bauen, zum Radfahren, usw.)
- ▶ Werde kreativ: Gestalte dein eigenes Fotoalbum, Gedicht



Spielideen für Zuhause
gibt's auf der Internetseite
der BZgA (Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung)

QR-Code: <https://www.bzga.de/aktivitaeten/>



Spannende Hörabenteuer
findest du auf dem
YouTube Kanal der AOK:
„Henriettas Abenteuer“

QR-Code: <https://www.aok.de/youtube/>



Das Freizeit-Heftl Rottal-Inn
zeigt Aktivitäten
aus der Region

QR-Code: <https://www.rottal-inn.de/aktivitaeten/>



„Komm heraus aus deinem
Schneckenhaus“: Die Johan-
niter in Mittelfranken haben
ein Stressbuch für Kinder
und Eltern entwickelt

QR-Code: <https://www.johanniter.de/aktivitaeten/>

Anleitung zur Selbstgestaltung eines Antistressballes



Utensilien zum Basteln

- Zwei Luftballons in unterschiedlichen Farben
- Eine Schere
- Einen Frühstücksbeutel oder eine kleine Plastiktüte
- Mehl
- Einen Teelöffel
- Wasserfesten Permanentmarker
- Evtl. Wolle & Klebstoff für die Haare

DIE ANLEITUNG

Schritt 1: Die Ballons vorbereiten

Entscheide dich für zwei Ballons. Sie sollten unterschiedliche Farben haben, damit es später lustiger aussieht. Schneide die schmalen Enden beider Ballons mit einer Schere ab.

Schritt 2: Die Füllung

Fülle den Frühstücksbeutel mit Mehl. Du brauchst in etwa 10 Teelöffel. Wie viel es genau ist, hängt aber von der Größe des Ballons ab. Verdrehe das offene Ende des Beutels. Forme ihn zu einer Kugel. Achte darauf, dass keine Luft mehr im Beutel ist. Mach einen Knoten.

Schritt 3: Fülle den Ballon

Spreize den Ballon mit der Hand und stecke das Mehlsäckchen in den Ballon. Das ist der schwierigste Teil am ganzen Unterfangen. Achte darauf, dass du weder das Säckchen noch den Ballon mit deinen Nägeln oder einem Ring zerstörst. Drücke die Kugel in eine schöne Form. Ziehe über den Ballon noch einen zweiten. Die Öffnung des unteren Ballons liegt gegenüber der Öffnung des neuen Ballons.

Schritt 4: Die Verzierung

Male mit einem Permanentstift ein Gesicht auf den Ballon. Mit Klebstoff kannst du die Wolle am Kopf für Haare befestigen.

Und fertig ist dein Antistressball!

Quelle: <https://www.we-go-wild.com/wutball-basteln/>



Liebe Eltern,
das Virus betrifft uns alle und verändert die Lebenssituation von Groß und Klein. Besonders für Kinder ist es schwierig, wenn sich Vertrautes oft ändert. Als Eltern können Sie aber ganz leicht dazu beitragen, dass Ihre Kinder diese Zeit gut meistern!

Unterstützungsangebote

1. Nehmen Sie Ängste ernst

- Wenn Sie keinen Rat mehr wissen, holen Sie sich bitte Hilfe.
- Seien Sie ein Vorbild für Ihr Kind - vor allem in ungewissen Zeiten achten Kinder auf das Verhalten Ihrer Eltern.
- Wenn Sie Stress wahrnehmen, planen Sie 5 Minuten Pause, 3x täglich, zusätzlich ein, das hilft der Entspannung.
- Erlauben Sie sich 1x wöchentlich für 30 Minuten „faul zu sein“, das fördert die Kreativität.
- Lebe im Hier und Jetzt, damit auch der Moment wahrgenommen wird.

2. Kommunizieren Sie über Gefühle Ihres Kindes

- Lassen Sie Ihr Kind über die Erlebnisse und Erfahrungen erzählen - auch welche Gefühle damit verbunden sind.
- Nehmen Sie die Gefühle Ihres Kindes ernst.
- Besprechen Sie mit Ihrem Kind, wie es mit seinen Gefühlen umgehen kann.
- Kommunizieren Sie offen über Sorgen und Ängste. Gesprächsleitfaden der Offensive Psychische Gesundheit:



QR-Code: <https://inqa.de/DE/vernetzen/...>

3. Schaffen Sie eine Routine

Routine und überschaubare Tagesabläufe sind jetzt enorm wichtig für die psychische Gesundheit Ihres Kindes. Schreiben Sie daher gemeinsam einen Wochenplan. Folgende Punkte sollten darin fest eingeplant sein:

- ✓ Schlafenszeit/ Aufwachzeit
- ✓ Schul- / Hausaufgabenzeit
- ✓ Zeit für Sport
- ✓ Zeit für Entspannung
- ✓ Zeit mit der Familie
(Spielen, gemeinsame Mahlzeiten, etc.)

4. Achten Sie auf die Gesundheit

Sie selbst können aktiv dazu beitragen, sich und Ihr Kind gesund zu halten. Das gilt für den Körper genauso wie für die Psyche.

Die Welt-Gesundheits-Organisation empfiehlt für Kinder (5-17Jahre), sich mindestens 1 Stunde am Tag zu bewegen. An 3 Tagen in der Woche sollten sie so richtig ins Schwitzen kommen. Aktivitäten von hoher Intensität, sowie Aktivitäten zur Muskel- und Knochenstärkung sind wichtig.

Bleiben Sie aktiv durch Bewegung und Sport:



„Familienaufstand! Alles zählt, nur sitzen nicht“:
Ein Bewegungsspiel der Universität Bielefeld und Plattform für Ernährung und Bewegung e. V.

QR-Code: www.familienaufstand.de



„Bewegungsspiele für Zuhause“: Plattform für Ernährung & Bewegung e. V.

QR-Code: www.bewegungsspiele.de



„Kinder stark machen“:
Ein Mitmachprogramm der BZgA auf YouTube

QR-Code: www.youtube.com/watch?v=Q3R0WZ0X3Y



„Olympia im Kinderzimmer“ & „Beweg dich schlau“:
Sport mit Felix (Bayerischer Rundfunk)

QR-Code: www.br.de/mediathek/sendung/tit-mit-felix-...



„Henriettas bewegte Schule“:
AOK YouTube Videos

QR-Code: www.youtube.com/watch?v=190D1L_1M94





5. Zu guter Letzt: So machen Sie Ihr Kind jetzt für den Wiedereinstieg in die Schule stark

- ✓ Fragen Sie Ihr Kind, auf was es sich in der Schule wieder freut (z. B. meine Lieblingsstunde)
- ✓ Fragen Sie, welche Dinge ihm / ihr Sorgen bereiten (z. B. Trennung von Zuhause)
- ✓ Besprechen Sie gemeinsam, was man tun kann, damit sich Ihr Kind besser fühlt (z. B. Erzähl deinem besten Freund*in wie es dir geht)

Nehmen Sie sich und geben Sie Ihrem Kind Zeit für Entspannung und Erholung:



Progressive Muskelentspannung für Kinder

QR-Code: <https://www.youtube.com/watch?v=118uAW12018>



„Henriettas Yogastunde“ auf dem YouTube Kanal der AOK

QR-Code: <https://www.youtube.com/watch?v=82WH11DGA>



Max Planck Institut für Psychiatrie: Ein Kurzprogramm zur Selbstanwendung

QR-Code: <https://www.mpg.de/interaktivprogramm>



Fantasiereise zum Einschlafen für Kinder auf dem YouTube Kanal der AOK

QR-Code: <https://www.youtube.com/watch?v=82WH11DGA>

Für Hilfe und Inspiration Online

Familien unter Druck: Film-Projekt mit prominenten Sprecher*innen



Eine Initiative von Prof. Dr. Silvia Schneider, Direktorin des Forschungs- und Behandlungszentrums für psychische Gesundheit der Ruhr-Universität Bochum, Prof. Dr. Hanna Christiansen, Leiterin

der AG Klinische Kinder- und Jugendpsychologie am Fachbereich Psychologie der Philipps-Universität Marburg und Malin Büttner, Journalistin im Bereich Kinder, Jugend und Medien.



QR-Code: www.familienunterdruck.de

Corona und Du!



Infoportal zur psychischen Gesundheit für Kinder und Jugendliche. Ein Projekt der Kinder- und Jugendpsychiatrie des LMU Klinikums München in Partnerschaft mit der Beisheim Stiftung.



QR-Code: www.corona-und-du.info

NummergegenKummer

Nummer gegen Kummer – Kinder: 116 111
Nummer gegen Kummer – Eltern: 0800 111 0 550



QR-Code: www.nummergegenkummer.de

Zusammen gegen Corona

Zusammen gegen Corona – die Telefonberatung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: 0800-2322 783



QR-Code: www.zusammengegen corona.de

Angebote zur psychischen Kinder- gesundheit im Landkreis Rottal-Inn

Klasse 2000

Träger: AOK-Direktion Passau-Rottal-Inn
(Telefonnummer: 08561 230)

Zielgruppe: Grundschule (Stufe: 1-4)

Klasse 2000 beruht auf einem ganzheitlichen Ansatz, der gesundes Essen und Trinken, Bewegung, Entspannung, aber auch den Umgang mit Gefühlen, Problemen und das Lösen von Konflikten behandelt.

Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link: <https://www.klasse2000.de/>



Henrietta & Co

Träger: AOK-Direktion Passau-Rottal-Inn
(Telefonnummer: 08561 230)

Zielgruppe: Grundschule (Stufe: 1-4), Eltern, Lehrkräfte

Das Präventionsprogramm zielt darauf ab, bereits im Grundschulalter eine stabile Persönlichkeit zu entwickeln. Gemeinsame Regeln, aber auch Toleranz gegenüber anderen Meinungen sind wichtig, um gut miteinander auszukommen, sowohl in der Familie als auch in der Schule. Das Theaterstück „Henriettas Reise ins Weltall“ greift diese Thematik auf. Das über ein gesamtes Schuljahr verlaufende Programm startet mit einer Theateraufführung. Die Hauptfigur Henrietta und ihre Freund:innen nehmen die Schüler:innen mit auf Reisen ins Weltall und erleben spannende Abenteuer.

Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link: <https://www.aok.de/pk/bayern/inhalt/henrietta-co-gesundheit-spielend-lernen/>



Gruppen- und Projektarbeiten der Jugendsozialarbeit an Schulen

Träger: Jugendsozialarbeit an Schulen

Zielgruppe: Grundschule (Stufe: 1-4), Eltern, Lehrkräfte

Als Jugendsozialarbeiter:innen sind wir (vor Ort) direkter Ansprechpartner für Schüler:innen, Eltern sowie für Lehrkräfte. Wir bieten individuelle, auf den Einzelfall zugeschnittene Hilfe an und arbeiten eng mit Elternhaus und Schule zusammen. Wir beraten u. a. bei Alltagsproblemen, belastenden Lebensphasen, Schulängsten und organisieren Gruppen- und Projektarbeiten z. B. Planung und Durchführung von Trainingskursen zur Stärkung sozialer Kompetenzen, Entspannungsübungen u. v. m.

Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link: <https://www.rottal-inn.de/buergerservice-formulare/jugend-familie/jugendsozialarbeit-an-schulen-jas/>

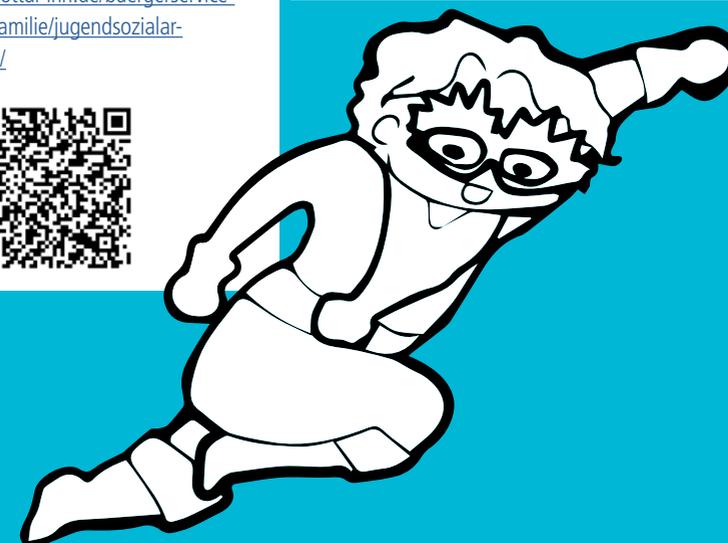


Fragestunde des Bündnisses gegen Depression

Träger: Bündnis gegen Depression

Hilfe und Beratung bei Depressionen in der Region Rottal-Inn. Jeden 1. Mittwoch des Monats findet eine Fragestunde für Erwachsene statt. Auch Kinder können dazu mitgenommen werden. Das Angebot findet kostenlos von 17:15 – 18:15 Uhr im Franziskanerkloster in Eggenfelden statt.

Weitere Informationen finden Sie unter folgendem Link: <https://www.deutsche-depressionshilfe.de/regionale-angebote/rottal-inn/hilfe-und-beratung>



Für professionelle Beratung und Unterstützung von Kindern

Koordinierungsstelle Psychotherapie

Anfragen werden vertraulich behandelt!
Telefonnummer: 0921 88099-40410
E-Mail: patienten-infoline@kvb.de

Beratungsstelle für Kinder, Jugendliche und Eltern Rottal-Inn

Telefonnummer: 08721 125 330
E-Mail: info@beratungsstelle-rottal-inn.de

Jugendsozialarbeit an Schulen

Ansprechpartner: Angela Frischhut
Telefonnummer: 08561 20-606
E-Mail: gruppenleitung.jas@rottal-inn.de

Landratsamt Rottal-Inn Gesundheitsamt / Sozialdienst

Ansprechpartner: Fr. Arndt
Telefonnummer: 08561 20-455 oder 08561 / 20-419
E-Mail: jenifer.arndt@rottal-inn.de

Psychosomatische Fachklinik, Rottal-Inn-Kliniken

Telefonnummer: 08571 980-7611
E-Mail: psychosomatik@rottalinnkliniken.de

Schulpsychologische Beratungsstelle im Landkreis Rottal-Inn

Ansprechpartner: Angelika Schade, BRin
Staatliche Schulpsychologin
Telefonnummer: 08721 3714
E-Mail: a.schade@schulpsychologie-rottal-inn.de

AMEOS Klinikum Inntal

Ambulante Psychotherapie für Eltern und Kind
Telefonnummer: 08571 985176

Klinik für Familienpsychosomatik

Telefonnummer: 08571 985302

Bündnis gegen Depression Rottal-Inn

E-Mail: bgd.rottal.inn@gmail.com

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit und Pflege - Krisendienste Bayern

Kostenlos zu jeder Tages- und Nachtzeit!
Telefonnummer: 0800 6553000
Homepage: <https://www.krisendienste.bayern/>

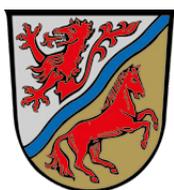
Die Inhalte dieser Broschüre entstanden aus der Zusammenarbeit des Netzwerkes „Psychische Kindergesundheit zu Pandemiezeiten“



Gefördert von:



Superhelden- mandala



Landratsamt Rottal-Inn

Fachbereich Kreisentwicklung / Gesundheitsregion^{plus}

Ringstraße 4 - 7, 84347 Pfarrkirchen

Telefon 08561 20-134

sophia.freudenstein@rottal-inn.de

www.rottal-inn.de