

## Gemeinsame Pressemitteilung

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) – Landesvertretung Hessen  
Unfallkasse Hessen  
Lahn–Dill–Kreis (Gesundheitsamt)  
Landkreis Waldeck–Frankenberg (FD Gesundheit)  
Evangelisches Fröbelseminar, Standort Korbach  
Gewerbliche Schulen des Lahn–Dill–Kreises  
Lahn–Dill–Kreis  
Mehr Zeit für Kinder e. V., Frankfurt

---

**#regionalstark**

### **Präventionsprojekt „Entspannung erlernen und vermitteln“ im Landkreis Waldeck–Frankenberg und im Lahn–Dill–Kreis zeigt erste Erfolge**

**Frankfurt/Korbach/Dillenburg, 29.08.2024** – Das vom Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Landesvertretung Hessen, der Unfallkasse Hessen sowie den Landkreisen Waldeck–Frankenberg und Lahn–Dill im Juli 2023 gestartete Präventionsprojekt „Entspannung erlernen und vermitteln“ nimmt weiter an Fahrt auf. Seit Projektstart wurden bereits zwei Schulungsangebote erfolgreich umgesetzt: Die Erzieherinnen und Erzieher in Ausbildung am Evangelischen Fröbelseminar in Korbach und den Gewerblichen Schulen Dillenburg wurden zu verschiedenen Entspannungstechniken qualifiziert und erlernten so wichtige Inhalte zu den Themen Stress und Entspannung.

Das Projekt „Entspannung erlernen und vermitteln“ wird durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Auftrag der Ersatzkassen und durch die Unfallkasse Hessen für zwei Jahre gefördert, um im Rahmen des Präventionsgesetzes die Entwicklung von Gesundheitskompeten-

**Federführend für die Veröffentlichung:**

Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), Landesvertretung Hessen,  
Walter–Kolb–Straße 9–11, 60594 Frankfurt  
Heike Kronenberg, Telefon: 069 / 96 21 68 20, E-Mail: heike.kronenberg@vdek.com

zen in den Lebenswelten Schule und Kindertagesstätte zu fördern. Ziel ist es, angehende Erzieherinnen und Erzieher nachhaltig in ihrer Resilienzfähigkeit zu stärken und sie zu befähigen, die erlernten Entspannungstechniken aktiv in Kindergruppen anzuwenden. Dadurch können sie auch den Kindern vermitteln, wie wichtig Entspannung ist und wie man sie erreicht, und ihnen damit langfristig bei der Bewältigung von Herausforderungen helfen.

Wo lauern Stressfaktoren? Was macht Stress mit Kindern und mit Erwachsenen? Wie lässt sich Entspannung strukturell in den Betreuungsalltag einbauen? Wie kann mit positiven Affirmationen negativer Stress im Alltag reduziert werden? Diese sowie andere Themen und Fragestellungen wurden gemeinsam mit den Schülerinnen und Schülern des Evangelischen Fröbelseminars und der Gewerblichen Schulen Dillenburg in Workshopangeboten mit Expertinnen und Experten aus dem Bereich der Gesundheitsförderung erarbeitet.

Im Sprechstundenangebot konnten die Schülerinnen und Schüler der beiden berufsbildenden Schulen auch vertraulich im „Vieraugengespräch“ mit den Trainerinnen von „Mehr Zeit für Kinder e. V.“ über Barrieren in der Stressbewältigung und die Implementierung der Themen sprechen. Hier berichten viele von ersten Erfahrungen mit Entspannungseinheiten, die sie in Einrichtungen mit Kindern oder in Teamsitzungen erfolgreich umgesetzt haben.

Auch die Projektverantwortlichen in den jeweiligen Einrichtungen sind von dem Angebot begeistert: „Ich finde es sehr bereichernd! Es geht auch darum, erstmal zu reflektieren und bei mir selbst zu verstehen, welchen Stellenwert Stress und Entspannung in meinem Leben haben. Erst dann kann ich auch mit meiner Zielgruppe das Thema angehen und Entspannung entspannt vermitteln“, berichtet Lorena Blecher, Projektverantwortliche am Fröbelseminar in Korbach.

Noch vor den Sommerferien wurden in beiden Schulen weitere Sprechstunden angeboten, damit eventuelle neue Hürden bei der praktischen Umsetzung noch vor der nächsten Schulung im Herbst besprochen und abgebaut werden können.

„Wir freuen uns, dass in den Schulungen und der Sprechstunde viele erste Impulse gesetzt wurden. Schon nach dem ersten Workshop waren Veränderungen bei den Schüler:innen sichtbar. Das Thema der gesunden Balance zwischen Stress und Anspannung war sehr oft präsent – im Unterricht und auch im Privaten“, schildert Christine Klingelhöfer, Projektverantwortliche an den Gewerblichen Schulen Dillenburg.

Zusätzlich zur Schulung der Schülerinnen und Schüler nehmen auch einige Lehrkräfte an einer Fortbildung zum Thema „Stress und Entspannung im Berufsschulalltag“ teil. Besonderer Fokus liegt darauf, wie eine gesunde Strategie ausbildungsübergreifend in den Schulen entwickelt und implementiert werden kann, sodass die Themen Stress und Entspannung langfristig implementiert und wichtige Ressourcen für sie bereitgestellt werden.

**Federführend für die Veröffentlichung:**

Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), Landesvertretung Hessen,

Walter-Kolb-Straße 9-11, 60594 Frankfurt

Heike Kronenberg, Telefon: 069 / 96 21 68 20, E-Mail: heike.kronenberg@vdek.com

Aktuell bereiten die Schülerinnen und Schüler für die nächste Schulung im September eine eigene Entspannungseinheit für Kinder vor, welche sie dann in der Klasse zur Übung umsetzen werden. „Durch diese Erfahrung und das Feedback aus der Gruppe wird es ihnen sicherlich leichter fallen, später Entspannung im Arbeitsalltag zu integrieren“, erklärt Isabel Altmann, Projektverantwortliche des Vereins Mehr Zeit für Kinder e. V.

Bis Anfang 2025 arbeiten in beiden Schulen Steuerungsgruppen daran, Entspannung und Stressbewältigung über den Projektzeitraum hinaus langfristig im Curriculum zu implementieren.

„Das Präventionsgesetz vom 25. Juli 2015 und die von der Nationalen Präventionskonferenz beschlossenen Bundesrahmenempfehlungen rücken die Reduzierung ungleicher Gesundheitschancen verstärkt in den Fokus. Bei Schülerinnen und Schülern an beruflichen Schulen und Kita-Kindern in benachteiligten Lebenslagen im ländlichen Raum schafft der Zugang zu gesundheitsfördernden Maßnahmen mehr gesundheitliche Chancengleichheit für alle. Denn hierbei dürfen weder der Wohnort noch die Lebenssituation eine Rolle spielen. Die Lebenswelten Kindertagesstätte und berufliche Schulen sind der ideale Ort, um den Grundstein für gesundheitsgerechtes Handeln und die Entwicklung von Gesundheitskompetenzen zu legen“, sagt Claudia Ackermann, Leiterin der vdek-Landesvertretung Hessen. „Es freut uns sehr, dass im Rahmen der Praxisphase von „Entspannung erlernen und vermitteln“ bereits jetzt von ersten Erfolgen aus den Workshops berichtet wird. Die positive Resonanz der Projektteilnehmerinnen- und Projektteilnehmer verdeutlicht noch einmal die Sinnhaftigkeit unserer Präventionsprojekte besonders für gesellschaftlich benachteiligte Zielgruppen. Umso mehr freuen wir uns darüber, dass wir durch das Projekt Erzieherinnen und Erzieher, die in ihrem Beruf besonderen Herausforderungen und Belastungen ausgesetzt sind, erfolgreich bei der Stressbewältigung unterstützen. Wir sind gespannt, welche weiteren wichtigen Erkenntnisse im Verlauf des Projektes erzielt werden können.“, so Ackermann weiter.

„Die Unfallkasse Hessen kümmert sich um die Sicherheit und Gesundheit von rund 3 Millionen Beschäftigten des öffentlichen Dienstes, Schülerinnen und Schülern, Studierenden und Kindergartenkindern in Hessen. Mit der Unterstützung dieses Projekts im Rahmen des Präventionsgesetzes und der Landesrahmenvereinbarung fördert die Unfallkasse Hessen die Fähigkeit der späteren Beschäftigten von Kitas mit psychischen Belastungen aktiv umzugehen. Die Gefährdungsbeurteilung bietet hierbei die Chance, auch die psychischen Belastungen im Team zu erheben und gemeinsam zu überlegen, mit welchen Schritten man sie reduzieren könnte.

**Federführend für die Veröffentlichung:**

Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), Landesvertretung Hessen,  
Walter-Kolb-Straße 9-11, 60594 Frankfurt

Heike Kronenberg, Telefon: 069 / 96 21 68 20, E-Mail: heike.kronenberg@vdek.com

Die Beteiligten an diesem sozialversicherungsträgerübergreifenden Präventionsprojekt sind aber auch die Kindergartenkinder, die von dem Wissen und den erlernten Übungen der Beschäftigten direkt profitieren. Somit soll Sicherheit und Gesundheit nachhaltig in der Organisation der teilnehmenden Einrichtungen zu verankert werden. Daher wird sowohl die Verhaltens- als auch auf die Verhältnisprävention mitgedacht und qualitätsgesichert integriert“, erläutert Oliver Mai, Präventionsexperte der Unfallkasse Hessen, die Gründe für die Unterstützung des Projekts durch die UKH.

Aus dem Lahn-Dill-Kreis heißt es: „In einer immer schnell-lebigeren Welt, in der durch diverse Krisen das Aufwachsen, Lernen und Leben beeinflusst werden kann, wollen wir als öffentlicher Gesundheitsdienst des Lahn-Dill-Kreises dabei unterstützen, Gesundheit und gesundheitliche Chancengleichheit nachhaltig zu fördern. Wir sehen uns als Institution in der Verantwortung, kommunale Strukturen zu schaffen, die es ermöglichen, die Gesundheit unserer Bürgerinnen und Bürger zu schützen, zu verbessern und zu fördern. Je früher Kinder auf spielerische Art und Weise lernen, mit Stress umzugehen, desto besser werden sie mit stressauslösenden Situationen zurechtkommen. Die im Projekt anvisierte frühzeitige Vermittlung und Anleitung von Entspannungsmethoden geht mit der Stärkung der individuellen Gesundheitskompetenz einher. Diese sollen die Kinder, aber auch die Erzieherinnen und Erzieher sowie die am Projekt teilnehmenden Lehrerinnen und Lehrer, ihr Leben lang dazu befähigen, selbst über den Umgang mit ihrem eigenen Gesundheitszustand entscheiden zu können.“

„Als öffentlicher Gesundheitsdienst ist Gesundheitsförderung eine unserer Kernaufgaben. Das Projekt am evangelischen Fröbelseminar trägt dazu bei, Erzieherinnen und Erzieher sowie die Kinder und auch ihre Familien darin zu unterstützen, ihr Gesundheitsbewusstsein und ihre Gesundheitskompetenzen zu stärken. Unser Ziel ist es langfristig Strukturen aufzubauen, die nachhaltig sind, um die Gesundheit der Bevölkerung zu verbessern und Lebens- und Arbeitsbedingungen gesundheitsförderlich zu gestalten. Umso wichtiger ist es uns, dass machbare gesundheitsfördernde Maßnahmen verbindlich im Curriculum der Erzieherinnen und Erzieher implementiert werden“, verdeutlicht Katharina Wilke, Sachgebietsleitung aus dem Landkreis Waldeck-Frankenberg.

**Federführend für die Veröffentlichung:**

Verband der Ersatzkassen e.V. (vdek), Landesvertretung Hessen,  
Walter-Kolb-Straße 9-11, 60594 Frankfurt

Heike Kronenberg, Telefon: 069 / 96 21 68 20, E-Mail: heike.kronenberg@vdek.com