

## Gemeinsame Pressemitteilung

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) – Landesvertretung Hessen  
Unfallkasse Hessen  
Lahn-Dill-Kreis (Gesundheitsamt)  
Landkreis Waldeck-Frankenberg (FD Gesundheit)  
Mehr Zeit für Kinder e. V., Frankfurt

---

#regionalstark

### **Erfolgreicher Abschluss des Präventionsprojekts „Entspannung erlernen und vermitteln“**

**Frankfurt/Korbach/Dillenburg, 04.03.2025** – Das 2023 gestartete Präventionsprojekt „Entspannung erlernen und vermitteln“ wurde Ende Februar 2025 nach zweijähriger Laufzeit erfolgreich abgeschlossen. Im Rahmen des Projektes haben Erzieherinnen und Erzieher sowie Sozialassistentinnen und Sozialassistenten in Ausbildung am Evangelischen Fröbelseminar – Fachschule für Sozialpädagogik in Korbach und den Gewerblichen Schulen Dillenburg gelernt, eigenverantwortlich Entspannungseinheiten für Kita-Kinder zu entwickeln und in den Einrichtungen umzusetzen. Dabei wurden die Themen Gesundheit im Allgemeinen und Entspannung/Stressbewältigung im Speziellen auch bei Erwachsenen in den Bildungs- und Betreuungseinrichtungen etabliert.

Das Projekt „Entspannung erlernen und vermitteln“ wurde durch den Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek) im Auftrag der Ersatzkassen und durch die Unfallkasse Hessen für zwei Jahre gefördert, um die Entwicklung von Gesundheitskompetenzen in den Lebenswelten Schule und Kindertagesstätte im Rahmen des Präventionsgesetzes zu fördern. Angehende Erzieherinnen und Erzieher wurden nachhaltig in ihrer Resilienzfähigkeit gestärkt und befähigt, die erlernten Entspannungstechniken aktiv in Kindergruppen anzuwenden. Dadurch können sie auch den

**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

Kindern vermitteln, wie wichtig Entspannung ist, wie man Entspannungstechniken in den Alltag integriert und wie sie langfristig bei der Bewältigung von Herausforderungen helfen.

„Das Präventionsgesetz vom 25.07.2015 und die von der Nationalen Präventionskonferenz beschlossenen Bundesrahmenempfehlungen rücken Bevölkerungsgruppen mit geringeren Gesundheitschancen verstärkt in den Fokus. Mit dem Projekt „Entspannung erlernen und vermitteln“ haben wir Schülerinnen und Schüler an beruflichen Schulen erreicht und sie dazu befähigt, Entspannungstechniken an Kita-Kinder weiterzuvermitteln. So erhalten auch Kita-Kinder in benachteiligten Lebenslagen im ländlichen Raum Zugang zu gesundheitsfördernden Maßnahmen. Insgesamt haben wir damit mehr gesundheitliche Chancengleichheit ermöglicht, denn in den Lebenswelten Kindertagesstätte und berufliche Schule sollen weder Wohnort noch Lebenssituation eine Rolle spielen.“, sagt Claudia Ackermann, Leiterin der vdek-Landesvertretung Hessen. „Die positive Resonanz der Projektteilnehmerinnen- und Projektteilnehmer aus allen teilnehmenden beruflichen Schulen eine bestätigt den praktischen Nutzen unserer Präventionsprojekte. Die Erkenntnisse aus dem Projekt „Entspannung erlernen und vermitteln“ werden Erzieherinnen und Erzieher, die in ihrem Beruf besonderen Herausforderungen und Belastungen ausgesetzt sind, auch über das Projektende hinaus nachhaltig bei der Stressbewältigung unterstützen.“, 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. In der Prävention ist es wichtig, Maßnahmen auf Grund der erkannten Bedarfe abzuleiten. Die Gestaltung der Arbeit soll so sein, dass diese möglichst sicher und gesund erledigt werden kann. Wer hart arbeitet, muss optimal regenerieren und Erholungsmomente effektiv nutzen. Wir fördern mit diesem sozialversicherungs-trägerübergreifenden Projekt die Fähigkeit der späteren Beschäftigten von Kitas - und damit indirekt von Kita-Kindern - aktiv mit psychischen Belastungen umzugehen. Es ist somit wichtiger Impuls für die Verhaltens- als auch auf die Verhältnisprävention. Hierfür bietet etwa die Gefährdungsbeurteilung die Chance, auch die psychischen Belastungen im Team zu erheben und gemeinsam zu überlegen, mit welchen Schritten man sie reduzieren könnte. Die Beteiligten der beiden unterschiedlichen Standorte haben es ermöglicht Sicherheit und Gesundheit fest in der Organisation der teilnehmenden Einrichtungen zu verankern und die erlernten Übungen nachhaltig umzusetzen.“ erläutert Oliver Mai, Präventionsexperte der Unfallkasse Hessen, die Gründe für die Unterstützung des Projekts im Rahmen des Präventionsgesetzes und der Landesrahmenvereinbarung durch die UKH.

**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

Aus dem Gesundheitsamt des Lahn-Dill-Kreises heißt es: „Der öffentliche Gesundheitsdienst des Lahn-Dill-Kreises, in seiner Funktion als dritte Säule des Gesundheitswesens, steht in der Verantwortung durch die Schaffung kommunaler Strukturen die Gesundheit, das Wohlbefinden und damit einhergehende Lebensqualität unserer Bürgerinnen und Bürgern zu schützen, verbessern und zu fördern. Insbesondere die Corona-Pandemie, aber auch die darauffolgenden gesellschaftlichen Krisen, führten zu vielfältigen Veränderungen der Lebensbedingungen von Kindern, welche sich sowohl direkt als auch indirekt auf deren Entwicklung auswirken. Vor diesem Hintergrund ist es wichtig und notwendig, bereits frühzeitig die Kleinsten unserer Gesellschaft niederschwellig dabei zu unterstützen ihre Gesundheitskompetenzen individuell auf- und auszubauen sowie nachhaltig zu stärken. Bereits im Kindesalter werden wichtige Voraussetzungen für die Gesundheit im weiteren Lebensverlauf geschaffen. Diese Entwicklungen sind mit vielen Herausforderungen verbunden. Denn die Chancen auf ein gesundes und entwicklungsförderliches Aufwachsen sind ungleich verteilt. Das Projekt fördert nicht nur die frühzeitige Sensibilisierung und die spielerische Vermittlung von Methoden der Stressregulation, sondern unterstützt auch bei der Entwicklung gesunder Lebensstrategien und der Stärkung sozialer Kompetenzen. Es befähigt die Kinder dazu bewusste Entscheidungen zur Ruhe eigenständig treffen zu können und resilienter dem schnell-lebigen Alltag zu begegnen.“

Früh übt sich, auch beim Thema Entspannung. „Durch die Vermittlung von Entspannungstechniken und deren Integration in den Alltag merken die Kinder, dass sie in der Lage sind ihren eigenen Stress zu bewältigen und fühlen sich kompetenter, um mit herausfordernden Situationen des Lebens umzugehen. Diese Fähigkeit wird ihnen jetzt, aber auch später im Erwachsenenalter, zugutekommen“, sagt Katharina Wilke vom Fachdienst Gesundheit des Landkreises Waldeck-Frankenberg. „Wir freuen uns, dass wir das Projekt zwei Jahre lang begleiten durften und es nun erfolgreich abgeschlossen werden kann“, betont der Erste Kreisbeigeordnete und Gesundheitsdezernent des Landkreises Karl-Friedrich Frese. „Als öffentlicher Gesundheitsdienst ist es uns wichtig, wirkungsvolle Maßnahmen auch dauerhaft zu etablieren um Gesundheit zu fördern. Es benötigt geeignete Strukturen und Rahmenbedingungen, um Gesundheitskompetenz nachhaltig zu fördern, etwa durch die angepasste Ausbildung der Erzieherinnen.“

Katrin Bunk, Vorstand von Mehr Zeit für Kinder e. V. freut sich: „Nach zwei Jahren erfolgreicher Projektarbeit konnten wir nachhaltige Strukturen schaffen, um Kindern den bewussten Umgang mit Stress zu ermöglichen. Durch eine gezielte Wissensvermittlung haben angehende

**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

Erzieher:innen die Bedeutung von Stress und Entspannung erfahren und können mithilfe adäquater Entspannungstechniken, feste Angebote wirkungsvoll in Kindergruppen umsetzen. Eine systematische Verankerung der Entspannungsthematik in Ausbildungsmodule sowie die Durchführung von Studientagen mit Multiplikator:innenschulungen tragen wesentlich dazu bei, dass zukünftige Fachkräfte Kinder dabei unterstützen können, Stress frühzeitig zu erkennen und gezielt entgegenzuwirken. Das Projekt ermöglicht eine enorme Reichweite, wodurch nicht nur die Zielgruppe angesprochen wird, sondern auch ein wesentlicher Impuls zur Förderung einer ganzheitlichen Gesundheit im Lahn-Dill-Kreis sowie im Landkreis Waldeck-Frankenberg gesetzt wird.“

**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](mailto:heike.kronenberg@vdek.com)