

Pressemitteilung

Gesellschafter:

- AOK – Die Gesundheitskasse in Hessen
- BKK Landesverband Süd
- IKK classic
- KNAPPSCHAFT, Regionaldirektion Frankfurt
- SVLFG als landwirtschaftliche Krankenkasse
- Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek), Landesvertretung Hessen

**ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen
Geschäftsstelle**

Luisa Wieczorek

c/o Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek),

Landesvertretung Hessen

Walter-Kolb-Straße 9-11

60594 Frankfurt

Pressekontakt:

Heike Kronenberg

Tel.: 0 69 / 96 21 68 – 20

Fax: 0 69 / 96 21 68 – 90

E-Mail: heike.kronenberg@vdek.com

Verband der Ersatzkassen e. V. (vdek),

Landesvertretung Hessen

ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen

„Spielerisch entspannt“ – Erfolgreicher Abschluss des Präventionsprojektes in Offenbach am Main

Frankfurt, 23.06.2025 – Das 2022 begonnene Präventionsprojekt „Spielerisch entspannt“ wurde nach dreijähriger Laufzeit erfolgreich abgeschlossen. Betreuungs-, Schulgesundheits- und pädagogische Fachkräfte der Rudolf-Koch-Schule, der Matildenschule/Tilda, der Beethovenschule/Kita an der Beethovenschule und der Goetheschule/Kita Bernardstraße in Offenbach haben im Rahmen des Projekts gelernt, eigenverantwortlich Entspannungseinheiten für Kinder und Jugendliche zu entwickeln und in den Einrichtungen praktisch umzusetzen. Dabei wurden die Themen Gesundheit im Allgemeinen, Entspannung/Stressmanagement sowie Achtsamkeit im Speziellen für die Kinder und Jugendlichen und auch bei den Fachkräften in den Ganztagsbetreuungseinrichtungen etabliert. Die Eltern wurden u.a. über den Elternbeirat in die Gestaltung des Projektes miteinbezogen.

Das vom Stadtschulamt initiierte Projekt „Spielerisch entspannt“ wurde durch das GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen für drei Jahre gefördert und durch den Verein „Mehr Zeit für Kinder e.V.“ (MZfK) bei der Umsetzung unterstützt. Ziel des Projekts war es, die

Stressbelastung bei Kindern und Jugendlichen zu reduzieren und gesundheitsfördernde Strukturen aufzubauen.

Im Rahmen des Projekts wurden die Betreuungs-, Schulgesundheits- und pädagogischen Fachkräfte durch Trainings und Workshops in ihrer Resilienzfähigkeit nachhaltig gestärkt. Sie haben gelernt, neue entspannungs- und stresstheoretische Grundlagen und Methoden mit den Kindern und Jugendlichen in den Einrichtungen praktisch umzusetzen: Dadurch kann Kindern und Jugendlichen nun die Bedeutung von Entspannung und Achtsamkeit vermittelt werden, wie man Entspannungs- und Stressmanagementtechniken anwendet und in den Alltag integriert und wie diese Techniken langfristig bei der Bewältigung von Stress helfen.

„In einer schnelllebigen, herausfordernden und komplexen Welt sind ein gutes Stressmanagement und Stärkung der eigenen Ressourcen für Kinder und Jugendliche besonders wichtig. Hier setzt das Projekt mit der Erprobung und Umsetzung verschiedener Bewältigungsstrategien an – ganz im Sinne gesundheitlicher Chancengleichheit. Die Einbeziehung der Fachkräfte sowie des familiären Umfelds in die Projektarbeit sorgte für bleibende verhältnispräventive Strukturen. Dabei war die hausindividuelle Begleitung der Einrichtungen bei der strukturellen Verankerung von Stressbewältigungsmaßnahmen für den Erfolg des Projektes maßgeblich“, erklärte Claudia Ackermann, Leiterin des Verbands der Ersatzkassen e. V. (vdek) stellvertretend für die Geschäftsführung der ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen.

Auch nach dem Projektabschluss werden die Themen Entspannung und Stressresilienz weiterhin vielfältig in den Einrichtungen umgesetzt, z.B. in Form einer fest etablierten Entspannungs-AG, der Gestaltung von Entspannungsräumen und Chillout-Areas und dem Angebot regelmäßiger Entspannungs- und Achtsamkeitsübungen für die Kinder und Jugendlichen.

„Die positive Resonanz aus den beteiligten Einrichtungen bestätigt den praktischen Nutzen dieses Präventionsprojektes. Wir freuen uns, dass die Erkenntnisse aus dem Projekt „Spielerisch entspannt“ auch über das Projektende hinaus die Kinder und Jugendlichen sowie Fachkräfte bei der Stressbewältigung unterstützen“, so Claudia Ackermann weiter.

„Mit Spielerisch entspannt ist es uns gelungen, den Betreuungskräften von Nachmittags-einrichtungen ein praxistaugliches Konzept an die Hand zu geben. Dieses fördert Entspannung und Achtsamkeit gleichermaßen. Kinder lernen spielerisch, mit Stress

umzugehen, zur Ruhe zu kommen und gleichzeitig ihre Wahrnehmung und sozialen Fähigkeiten zu stärken. Die positive Resonanz aller Beteiligten bestätigt uns darin, wie wichtig alltagsintegrierte Gesundheitsförderung für Kinder ist – besonders in Zeiten wachsender Belastungen.“, erklärt Alina Pfeffer, Mehr Zeit für Kinder e.V.

„Das Pilotprojekt hat Schulen in der Stadt Offenbach zusammengebracht und für ein wichtiges Thema sensibilisiert und professionalisiert. Auch vor dem Hintergrund der zunehmenden Ganztagsarbeit an Schulen sind Entspannung und Stressprävention bedeutsam. Ich freue mich, dass die Pilotprojekt-Schulen ihr erworbenes Wissen dafür nutzen und mit der Offenbacher Schullandschaft teilen können, wie zum Beispiel in der Abschlussveranstaltung des Projekts im Januar 2025. Sie fungieren damit als Themen-Multiplikatoren und Ansprechpartner für alle Schulen in der Stadt“, erläutert Kai Seibel, Leiter des Stadtschulamtes der Stadt Offenbach.

Über das GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen:

Das GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen ist eine Initiative der gesetzlichen Krankenkassen zur Förderung der Gesundheit und Prävention in hessischen Kommunen und kreisfreien Städten. Es unterstützt Projekte zur Verbesserung der Lebensqualität und leistet wichtige Beiträge zur nachhaltigen Entwicklung kommunaler Gesundheitsförderung. Weitere Informationen zu den Tätigkeiten der ARGE GKV-Bündnis für Gesundheit in Hessen erhalten Interessierte auf der Website des GKV-Bündnisses für Gesundheit (<https://www.gkv-buendnis.de/>). Die Geschäftsstelle der ARGE steht darüber hinaus bei Fragen rund um die Projektberatung und Antragbearbeitung telefonisch unter 069 / 96 21 68 – 72 zur Verfügung.