



KIKS UP



KIKS UP

DAS GANZHEITLICHE
PRÄVENTIONSPROGRAMM

KIKS UP FÜR ELTERN

KIKS UP IN SCHULEN

KIKS UP IN KITAS

KIKS UP-CAMP

KIKS UP-AKADEMIE

KIKS UP-INFO

WILLKOMMEN BEI KIKS UP

KIKS UP ist das ganzheitliche Präventionsprogramm für psychosoziale Gesundheit, Ernährungsbildung und Genusstraining sowie Bewegungsförderung.

Es hat seinen Ursprung in Bad Nauheim. „KIKS“ steht für Kinder in Kindertagesstätten, Schulen und Vereinen. „UP“ bedeutet „nach oben“ und verweist auf die positiven Ziele: die Lebenskompetenzen von Kindern zu fördern und sie in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu stärken. Das ganzheitliche Präventionsprogramm bietet Kindern die optimale Starthilfe, um eine selbstbewusste, eigenverantwortliche und ausgeglichene Persönlichkeit zu entwickeln.

Ein Team aus Experten der Fachrichtungen Medizin, Pädagogik, Gesundheitserziehung sowie Ernährungs- und Sportwissenschaften entwickelt die aufeinander abgestimmten Maßnahmen gemeinsam. KIKS UP vereint Bewegungsförderung und Genusstraining. Es fördert die sozialen Kompetenzen und beugt erfolgreich der Entwicklung von Fehlernährung sowie von Sucht- und Gewaltverhalten vor. Es richtet sich an Eltern, Erzieher, Lehrer und Gruppen- bzw. Übungsleiter in Vereinen. Ein weiteres Anliegen von KIKS UP ist es, neben den praxistauglichen Maßnahmen für Kinder die Erziehungskompetenz aller zu steigern, die an der Erziehung von Kindern beteiligt sind. Das Ziel: selbstbewusste, selbstsichere Kinder, die gesund aufwachsen.

„KIKS UP ist mir eine Herzensangelegenheit, da ich aus meiner langjährigen Tätigkeit als Kardiologe weiß, dass sowohl die Freude an Bewegung als auch eine gesunde und genussvolle Lebensführung vor allem im Kindesalter gefördert werden müssen, damit die Risiken von Herzkrankungen in Zukunft abnehmen.“



Prof. Dr. med. Bernd Wüsten, Internist und Kardiologe, Mitinitiator von KIKS UP

KIKS UP UMFASST DREI KOMPONENTEN:

- | | |
|----------------|--------------------------------------|
| KIKS UP-Leben | Förderung psychosozialer Gesundheit |
| KIKS UP-Fit | Bewegungsförderung |
| KIKS UP-Genuss | Ernährungsbildung und Genusstraining |

KIKS UP – DAS AUSGEZEICHNETE PRÄVENTIONSPROGRAMM

Zahlreiche Auszeichnungen bestätigen es: KIKS UP ist eines der erfolgreichsten Präventionsprogramme in Deutschland.

KIKS UP ist ein bemerkenswertes Projekt. Das ist das Ergebnis einer mehrstufigen Analyse der gemeinnützigen Aktiengesellschaft PHINEO. Das Analyseteam überzeugte sowohl die Leistungsfähigkeit der Organisation als auch die exzellente Wirkung der Aktivitäten.

Dirk Nowitzki Stiftung: KIKS UP hat den ersten Dirk Nowitzki Stiftungspreis gewonnen.

Deutscher Präventionspreis: KIKS UP wurde für den Deutschen Präventionspreis nominiert.

Die KIKS UP Akademie wurde von der Karl Kübel Stiftung als Lernort der Zukunft ausgezeichnet.

Bundesministerium für Ernährung, Landwirtschaft und Verbraucherschutz: KIKS UP ist Preisträger des Wettbewerbs „Besser essen. Mehr bewegen“ und wird gefördert aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages.



Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses des Deutschen Bundestages



WIE KIKS UP ENTSTAND

2004 haben verschiedene Initiativen und Organisationen aus Bad Nauheim KIKS UP ins Leben gerufen. Prof. Dr. med. Bernd Wüsten als Chefarzt der Klinik am Südpark, und Dr. M. Johannes Peil, leitender Arzt der Sportklinik Bad Nauheim und 1. Vorsitzender des Instituts für Sporternährung e.V., brachten den Stein ins Rollen. Ihr Ziel: ein Programm zu entwickeln, das die Themen Bewegung und Ernährung in den Kindertagesstätten und Grundschulen stärker in den Fokus rückt. Zur gleichen Zeit begannen die Stadt Bad Nauheim und die

„Mit dem ganzheitlichen Ansatz und der guten Übertragbarkeit auf Institutionen und Kommunen leistet KIKS UP hervorragende Präventionsarbeit, für deren Umsetzung ich mich in Hessen und über die Grenzen von Hessen hinaus, einsetze.“



Lucia Puttrich,
Hessische Ministerin für Bundes- & Europaangelegenheiten
und Bevollmächtigte des Landes Hessen beim Bund

Fachstelle Suchtprävention des Wetteraukreises damit, Programme zur Förderung der Lebenskompetenzen in diesen Einrichtungen zu etablieren, um eine gesunde Entwicklung der Kinder zu unterstützen.

Es ist ein Glücksfall, dass beide Initiativen zusammenfanden und ihre Ideen und Kompetenzen seither bündeln: Sie haben mit KIKS UP das erste umfassende Präventionsprogramm für Kinder, Jugendliche und Erwachsene entwickelt, das den maßgeblichen Präventionsbereichen Bewegungsmangel, Fehlernährung, Gewalt und Sucht wirksame Maßnahmen der Bewegungsförderung, Ernährungsbildung und des Genussstrainings entgegensetzt.

KIKS UP bündelt diese in einem bundesweit bislang einzigartigen Konzept, das gleichzeitig die Lebenskompetenz der Kinder und die Erziehungskompetenz der pädagogisch Handelnden stärkt. Die Initiatoren bilden heute mit einer so genannten Planungsrunde das Gremium, das die Geschicke von KIKS UP lenkt, weitere Aktivitäten plant und koordiniert, Gelder akquiriert sowie mit Ministerien und Stiftungen zusammenarbeitet.



KIKS UP-BEWEGUNGS(T)RÄUME?

KIKS UP-Bewegungs(t)räume heißt die Idee, Bewegungselemente im öffentlichen Raum zu integrieren. Sie sollen Menschen unterschiedlicher Generationen, Kulturen und Herkunft miteinander in Kontakt bringen. Dabei wird zugleich gegenseitige Rücksichtnahme geübt und Verständnis für die Bedürfnisse der jeweils anderen geweckt.

Bewegung soll hierbei ausdrücklich nicht nur auf die offiziell dafür vorgesehenen Flächen wie Sport- oder Freizeitplätze beschränkt sein. Orte, die zur Bewegung einladen, sollen vor allem mitten in Fußgängerzonen oder auf öffentlichen Plätzen integriert werden, denn gerade hier sind die Menschen unterwegs. KIKS UP unterstützt Kommunen, Stadtplaner und Initiativen dabei, ihre Konzepte zu planen und umzusetzen.

Darüber hinaus schafft KIKS UP weitere außergewöhnliche Spiel-, Erlebnis- und Begegnungsorte, die mehr sind als „normale“ Kinderspielplätze. Ein gelungenes Beispiel hierfür ist der KIKS UP-Waldspielplatz im Goldsteinpark Bad Nauheim. Ein anderes Projekt, an dem KIKS UP mitgewirkt hat, ist der Bad Nauheimer Gesundheitsgarten, ein Garten mit therapeutischem Charakter. Des Weiteren unterstützt und begleitet KIKS UP bei der Umgestaltung von Schulhöfen und Spielplätzen zu kindgerechten Orten.

KIKS UP FÜR KINDERTAGESSTÄTTEN

In Kitas verbindet KIKS UP die Bereiche psychosoziale Gesundheit, Bewegung und Ernährung ganzheitlich in einem Konzept. Damit unterstützt und begleitet es die Kinder intensiv bei einem guten Start ins Leben. KIKS UP setzt dabei seinen Fokus weitgehend auf das Vorbildverhalten der pädagogisch Handelnden. Also richten sich alle Maßnahmen von KIKS UP in Kitas grundsätzlich an alle, die in die Erziehung eingebunden sind und von ihr berührt werden:

- » ERZIEHER UND ERZIEHERINNEN
- » ELTERN
- » KINDER

„Das Schöne an KIKS UP sind die praxistauglichen Maßnahmen, die uns bei unserer täglichen Arbeit unterstützen. Es macht schlichtweg Spaß, KIKS UP umzusetzen.“



Christopher Clotz,
Kindertagesstättenleiter



KIKS UP-LEBEN

KIKS UP-Leben setzt das evaluierte Präventionsprogramm Papilio® ein. Damit fördert es die sozial-emotionalen Kompetenzen der Kinder durch altersgerechte Maßnahmen. Der „Spielzeug macht Ferien-Tag“ unterstützt vor allem die soziale, „Paula und die Kistenkoblde“ die emotionale Kompetenz der Kinder. Beim „Meins-deinsdeins-unser-Spiel“ wird das Einhalten von Regeln geübt. Die Kinder lernen, ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse ebenso wie diejenigen anderer wahrzunehmen und Probleme selbstständig zu lösen. Zentrales Element von Papilio® ist es, das entwicklungsfördernde Verhalten der Erzieher zu stärken. Selbstbild und Selbstbewusstsein der Kinder werden durch Lob und Unterstützung des angestrebten Verhaltens konsequent gestärkt.

KIKS UP-FIT

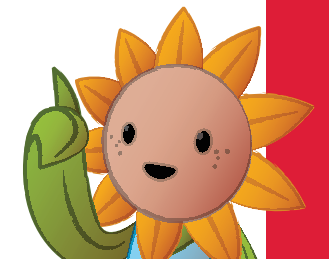
Für KIKS UP-Fit wurde eine spezielle Fortbildung entwickelt, die die Bewegungskompetenz von Kindern gezielt fördert, und das spielerisch. Neben der Fortbildung unter „Idealbedingungen“ werden die Erzieher in Praxiseinheiten in ihrer Kita darin geschult, dort vorhandene Materialien und Räume bewegungsfördernd einzusetzen. Für KIKS UP-Fit in der Kindertagesstätte gibt es zudem ein eigens entwickeltes Praxishandbuch.

KIKS UP-GENUSS

Für KIKS UP-Genuss ist eine Fortbildung konzipiert, in der Ernährungsbildung und Genussstraining im Rahmen der Verhältnis- und Verhaltensprävention im Mittelpunkt stehen. Neben ernährungswissenschaftlichen Aspekten und wissenswerten Fakten zur zeitgemäßen Kita-Verpflegung werden Anregungen zur praktischen Umsetzung einer erlebnisorientierten Ernährungsbildung vermittelt. Dabei stehen Sinnesschulungen, die Teilhabe der Kinder an der Zubereitung von Speisen und Getränken und die Erziehungspartnerschaft mit den Eltern im Vordergrund. Anschließend setzen die Erzieher in Begleitung von KIKS UP die vermittelten Inhalte der Ernährungsbildung in der eigenen Kita um. Diese Praxiseinheiten sind in einem Manual zusammengefasst. Darüber hinaus stehen den Einrichtungen Experten von KIKS UP für die Beratung und Weiterentwicklung des Verpflegungsangebotes in der Kita zur Seite.

QUALITÄTSMANAGEMENT / -SICHERUNG

Die Nachhaltigkeit der KIKS UP Maßnahmen wird in Kitas durch ein Konzept zur Qualitätssicherung unterstützt, das die Einrichtungen langfristig begleitet.



KLASSE KLASSE

Für die Grundschule hat KIKS UP eine einzigartige Idee entwickelt, die es ermöglicht Prävention spielerisch in den Unterricht einzubinden. Bei dem ganzheitlichen Präventionsspiel **KLASSE KLASSE** sind die Themen **Psychosoziale Gesundheit, Ernährungsbildung und Bewegung** in einem Spiel vereint. Lehrkraft und Schüler spielen gemeinsam täglich an einem magnetischen Spielbrett Einheiten zu verschiedensten Themen. Diese sind inhaltlich an den für das Schuljahr vorgegebenen Lehrplan angepasst.

KIKS UP-LEBEN

Im ganzheitlichen Präventionsspiel „KLASSE KLASSE“ bestimmt die Lehrkraft, welche Themen zur Stärkung der Lebenskompetenzen im Unterricht notwendig und unterstützend für diese Klasse sind. Dabei kann die Lehrkraft auf fast 20 Themen von „Klassengemeinschaft stärken“, „Konflikte lösen lernen“, „Regeln etablieren“ bis hin zu „Werbung verstehen“ zurückgreifen. Für jedes Thema gibt es ein Lehrerarbeitsheft bestehend aus theoretischem Hintergrund und unterrichtlicher Vorbereitung sowie so genannte Themenkarten, die die jeweiligen Themen an die Schüler adressieren.

Um Eltern einzubinden und zu sensibilisieren wurde für alle thematischen Bausteine eine kurze Elterninformation erarbeitet, die als Kopiervorlage den Unterlagen beigelegt ist.

KIKS UP-FIT

Kurze Balanceübungen dienen als „Würfel“ und ermöglichen es der Klasse, ihre Spielfigur über das Spielfeld zu bewegen. Täglich zieht die Klasse eine Bewegungskarte und führt die beschriebene Bewegungseinheit durch.

Von der ersten bis zur vierten Klasse bauen die Gleichgewichtübungen sukzessive aufeinander auf. Diese werden immer anspruchsvoller und die Bewegungskompetenzen der Kinder steigen, was sich bei regelmäßiger Wiederholung wissenschaftlich belegt, leistungsfördernd auswirkt.

„Durch KIKS UP haben wir ein kontinuierliches Präventionskonzept in unser Schulprogramm aufgenommen, welches stetig begleitet wird und dadurch lebendig bleibt.“

*Hildegard Stephan-Jünemann,
Schulleiterin der Stadtschule an
der Wilhelmskirche, Bad Nauheim*



KIKS UP-GENUSS

Ausgewählte Aspekte der Ernährungsbildung sind als kurze, spielerische Elemente in Form von Ereigniskarten in das Präventionsspiel eingefügt.

Speziell ausgearbeitete Themenkarten vertiefen das Thema der Ernährungsbildung und zeigen Kindern spielerisch Wege auf, wie sie ihr eigenes Ess- und Trinkverhalten genussvoll und gesundheitsförderlich gestalten können.

Hierdurch wird die Entwicklung der eigenen Ernährungskompetenzen von der ersten bis zur vierten Klasse nachhaltig gefördert.

QUALITÄTSMANAGEMENT / -SICHERUNG

Das Präventionsspiel **KLASSE KLASSE** erhält die pädagogische Fachkraft nach einer 2-tägigen Schulung bei KIKS UP, in der unter anderem das Thema: „Meine konsequente, unterstützende und positive Haltung in der Erziehung und zum Kind“ eine große Rolle spielt.



KIKS UP FÜR ELTERN

KIKS UP bindet Eltern als die wichtigste Erziehungsinstanz in den gesamten Präventionsprozess ein. Das Ziel: Eltern und den Institutionen, die mit ihnen arbeiten, Methoden- und Praxiswissen für ein entwicklungsförderndes Erziehungsverhalten zu vermitteln. Zahlreiche Angebote unterstützen sie darin, ihre Elternkompetenz „ab der ersten Stunde“ zu stärken.

KIKS UP-FAMILIE.NET FÜR NETZWERKPARTNER

KIKS UP-familie.net ist ein Netzwerk, bestehend aus privaten, kommunalen, regionalen und freien Anbietern von Kursen für Kinder und Jugendliche sowie für Erwachsene. Die Angebote innerhalb dieses Netzwerks sind aufeinander abgestimmt und werden auf einer gemeinsamen Internetplattform bereitgestellt.

Die Arbeit von Vereinen, Verbänden, Institutionen und Bildungsträgern für Kinder, Jugendliche und Erwachsene wird durch diese Vernetzung gestärkt und unterstützt. Dabei rückt KIKS UP die drei maßgeblichen Präventionsbereiche Bewegung, Ernährungsbildung und psychosoziale Gesundheit in den Fokus. Zudem sensibilisiert KIKS UP die Netzwerkpartner füreinander durch regelmäßige Netzwerktreffen, eine gemeinsame Bildungsvereinbarung, die verbindliche Erziehungsinhalte definiert und damit die Spielregeln für den Umgang mit Kindern und Jugendlichen festlegt,

einen Netzwerkkontrakt sowie gemeinschaftlich entwickelte Qualitätsstandards.

Auf der gemeinsamen Internet-Plattform werden die Angebote aller Partner veröffentlicht und transparent dargestellt. Ziel ist es, neue Interessenten dafür zu gewinnen, Ressourcen zu bündeln und Synergien zu nutzen. Die angeschlossenen Netzwerkpartner gewinnen auf diese Weise mehr Zeit für ihre Arbeit und können z. B. Vormerkungen für zusätzliche Kurse vornehmen oder bereits angemeldete Teilnehmer auf Veränderungen hinweisen.

„Ich engagiere mich für KIKS UP, weil meine berufliche Praxis mir zeigt, wie wichtig es ist, zu vermitteln, dass Essen und Trinken weit mehr ist als die reine Nahrungsaufnahme.“



Thomas Bühner, Spitzenkoch Osnabrück, Restaurant La Vie Schirmherr von KIKS UP



KIKS UP-FAMILIE.NET FÜR KINDER, JUGENDLICHE UND ERWACHSENE

KIKS UP-familie.net bietet seinen Nutzern eine klare Übersicht möglichst aller Angebote für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Damit ist es eine sinnvolle und zuverlässige Hilfe bei der Auswahl des individuell richtigen Angebots, was sonst angesichts einer Fülle von Programmheften und Flyern oftmals schwer fällt. So können Nutzer über nur eine Adresse zielgerichtet das gewünschte - qualitätsgesicherte – Angebot wählen und buchen.

QUALITÄTSMANAGEMENT / -SICHERUNG

Die Netzwerkpartner von KIKS UP-familie.net verpflichten sich zu Maßnahmen, die die Qualität sichern, kontrollieren deren Einhaltung und machen sie Nutzern gegenüber transparent.

www.kiksup-familie.net



KIKS UP-AKADEMIE

Das Kernziel der KIKS UP-Akademie ist es, den ganzheitlichen Ansatz von KIKS UP zu vermitteln. Denn KIKS UP ist so konzipiert, dass alle Elemente übertragen werden können. Die einzelnen Bausteine ergänzen sich und sind über die gesamte Zeit des Heranwachsenden aufeinander abgestimmt. Sie können in andere Kommunen, Kindertagesstätten, Schulen oder Vereine übertragen werden. Die KIKS UP-Akademie ist dabei die Plattform zur überregionalen Fortbildung und wurde eigens für diesen Zweck gegründet. Sie richtet sich an Institutionen, Kommunen, Fachberatungen sowie an Experten und Fachleute.

„KIKS UP ist ein bemerkenswertes Projekt, weil es mit dem kommunalen Netzwerk für gesundes Aufwachsen Übersicht im Präventionsbereich schafft. Eine einfache Idee, die aber sehr wirkungsvoll ist und finanzielle Unterstützung verdient!“



Dr. Andreas Rickert
Vorstandsvorsitzender der PHINEO gAG



KIKS UP FÜR ENTSCHEIDER

Entscheider sind Interessierte...

- » AUS VERWALTUNGEN
- » VON BILDUNGSTRÄGERN
- » VON TRÄGERN DER JUGENDHILFE
- » USW.

In speziell entwickelten Seminaren und Workshops zeigt die KIKS UP-Akademie, wie die Inhalte des Präventionsprogramms in den Kontext der jeweiligen Teilnehmer übertragen werden können. Denn KIKS UP ist erfolgreich und machbar – überall.

KIKS UP FÜR EXPERTEN

Experten sind z. B. Öcotrophologen, Diätassistenten, Ergo- und Bewegungstherapeuten, Pädagogen und Sozialarbeiter. Ausgehend von deren jeweiligem Wissensstand vermittelt KIKS UP ihnen die spezifischen Besonderheiten der Bereiche Bewegung, Ernährung und psychosoziale Gesundheit bzw. deren Verknüpfung miteinander und betont die mit diesem ganzheitlichen Ansatz verbundenen Synergien.

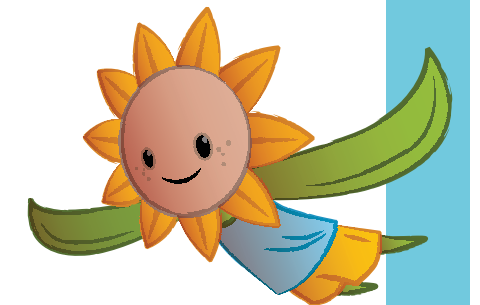
KIKS UP FÜR PRAKTIKER

Praktiker sind Erzieher aus Kindertagesstätten sowie Lehrer aus Schulen. Teilnehmen können sowohl Einzelpersonen als auch ganze Kita- oder Schulteams. Die KIKS UP-Experten vermitteln ihnen je nach Bedarf die Inhalte von KIKS UP-Leben, KIKS UP-Fit oder KIKS UP-Genuss. Das verschafft den Einrichtungen die Möglichkeit, alle KIKS UP-Maßnahmen nach und nach in die eigene Praxis einbauen und erfolgreich umsetzen zu können. Sie können aber auch als Einzelangebot in der jeweiligen Institution angeboten werden.

KIKS UP-FAMILIE.NET

Auch das Netzwerk familie.net ist übertragbar. Dazu wird ein Koordinator gebraucht, der vor Ort die Verantwortung für das Netzwerk übernimmt und sich um dessen Aufbau und Pflege kümmert. In entsprechenden Schulungen werden dann alle notwendigen Fähigkeiten zum Aufbau eines nachhaltig funktionierenden Netzwerks sowie die KIKS UP-spezifischen Kompetenzen vermittelt.

www.kiksup-akademie.de



KIKS UP-CAMP

KIKS UP-Camp ist das Interventionsprogramm von KIKS UP. Es richtet sich an übergewichtige Kinder und Jugendliche, deren betreuende Ärzte eine Teilnahme empfehlen. Das Team des KIKS UP-Camp steht unter Leitung eines Arztes und setzt sich zusammen aus je einem Sporttherapeuten, Diplom-Oecotrophologen und einem Psychologen. Das KIKS UP-Camp umfasst Bewegungs-, Ernährungs- und Verhaltensschulungen über einen Zeitraum von zwölf Monaten. Es bewirkt zum einen die unter medizinischen Gesichtspunkten

notwendige Gewichtsreduktion. Zum anderen unterstützen damit verbundene Erfolgserlebnisse die Entwicklung eines positiven Selbstwertgefühles und ebnen so den Weg zu einem dauerhaft gesundheitlich akzeptablen und persönlich zufrieden stellenden Körpergewicht.

Vor Kursbeginn wird empfohlen, eine mögliche Übernahme der Gebühren durch die Krankenkasse oder andere Kostenträger zu klären.

PROGRAMMINFO

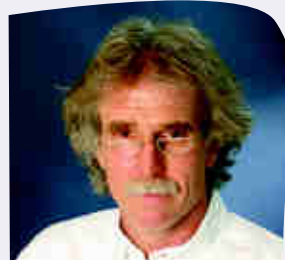
ERSTES HALBJAHR: INTENSIVPROGRAMM

- » ERNÄHRUNGS- UND BEWEGUNGSSCHULUNG FÜR KINDER,
- » MIT ERGÄNZENDEN ELTERN-SCHULUNGEN
- » INTEGRIERTES ANGEBOT PSYCHOLOGISCHER BETREUUNG

ZWEITES HALBJAHR: BEGLEITPROGRAMM

- » NACHHALTIGE FESTIGUNG ERREICHTER ZIELE UND SOZIALER KOMPETENZ
- » INTEGRATION DES „NEUEN“ BEWEGUNGS- UND ERNÄHRUNGSVERHALTENS IN DEN „NEUEN“ ALLTAG
- » EINGLIEDERUNGS- UND ÜBERGANGSHILFEN FÜR AKTIVEN SPORT IN DEN VEREINEN

„In meiner Arbeit in der Sportklinik beschäftige ich mich täglich auch mit den Folgen von Fehlernährung und Bewegungsmangel bei Kindern. Damit das weniger wird, engagiere ich mich für KIKS UP.“



Dr. med. Johannes M. Peil
Leitender Arzt der Sportklinik, Bad Nauheim,
Mitinitiator von KIKS UP



KONTAKT ZU KIKS UP

Postanschrift: Am Goldstein 9
61231 Bad Nauheim

Telefon: (0 60 32) 92 55 04-0

Fax.: (0 60 32) 92 55 04-9

Email: info@kiksup.de

Internet: www.kiksup.de
www.kiksup-familie.net
www.kiksup-akademie.de
www.klasse-klasse.com

KIKS UP IST EINE INITIATIVE VON:

