

Leistungsbeschreibung Präventionsprojekt

„Kleine Auszeit im Hort“ Nord

Die AOK Sachsen-Anhalt – Die Gesundheitskasse – sucht zum 01.01.2027 einen Leistungserbringer für ein Präventionsprojekt in Kindertagesstätten im Bereich Hort im Handlungsfeld Entspannung.

Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote im Rahmen der §§ 20ff. SGB V sollen dazu beitragen, Krankheitsrisiken möglichst früh vorzubeugen, die gesundheitlichen Potenziale und Ressourcen zu stärken und Anregungen für ein gesundheitsbewusstes Leben im Alltag zu geben. Angebote zur Stärkung psychischer Ressourcen gehören zu den zentralen Faktoren der Erhaltung von Gesundheit zur Entwicklung eines gesunden Selbstwertgefühls, der Selbstwirksamkeit und der Resilienz und ist daher ein unverzichtbarer Bestandteil der Gesundheitsvorsorge.

Die Leistung richtet sich an Gruppen einer bestimmten Lebenswelt (Setting), in diesem Fall im Setting Hort in Grundschulen. Die Teilnahme an der Leistung kann von allen Kindern, die im Setting betreut werden, in Anspruch genommen werden, unabhängig von der Krankenkasse, bei welcher die Kinder versichert sind.

Das Projekt „Kleine Auszeit im Hort“ soll das gesunde Auf- und Heranwachsen von Kindern fördern und Sachsen-Anhalt-weit für Hortkinder (6 – 11 Jahre) in Grundschulen bzw. Kindertagesstätten angeboten werden. Ziel ist dabei die Stärkung von Gesundheitsförderungskompetenzen wie Selbstregulierung, Rücksichtnahme und Konfliktlösung. Durch die Teilnahme am Einsatz des Projektes sollen die Erzieher/-innen neue Impulse für die tägliche Arbeit erhalten. Das aktive Mitmachen im Projekt ist ausdrücklich erwünscht. Ideen zur Einbindung von Entspannungseinheiten in den sonst bewegungsreichen Hortalltag in Form von Achtsamkeitsübungen, Phantasiereisen, kleinen Meditationsübungen sowie kurzen bewegungsorientierten und spielerischen Selbstregulationsübungen sollen durch das Projekt übermittelt werden. Dabei ist insbesondere der Transfer in den pädagogischen Alltag sicherzustellen.

Die Handlungsgrundlage stellt der durch den GKV-Spitzenverband herausgegebene „Leitfaden Prävention. Handlungsfelder und Kriterien nach § 20 Abs. 2 SGB V zur Umsetzung der §§ 20, 20a und 20b SGB V vom 21. Juni 2000 in der Fassung vom 17. Dezember 2025 dar.

1. Projektziele:

Integration von Maßnahmen der Gesundheitsförderung im Bereich der Entspannung und Stressregulation in Kindertageseinrichtungen im Bereich Hort in Sachsen-Anhalt.

Förderung der Aufmerksamkeitslenkung, situativen Selbstregulation und Körperwahrnehmung der Kinder im Alltag.

Vermittlung und Anwendung von alltagsnahen Strategien zur Selbstregulation (z. B. Atem- und Wahrnehmungsübungen, kurze Entspannungssequenzen innerhalb der Einheit).

Psychische Ressourcen wie Selbstwertgefühl, Selbstwirksamkeit und Resilienz werden gestärkt, wobei realistische und alltagsnahe Effekte im Vordergrund stehen und die Wirkung durch geeignete Indikatoren nachvollziehbar gemacht wird (vgl. Leitfaden, S. 42).

Unterstützung der pädagogischen Fachkräfte bei der Integration niederschwelliger Entspannungsimpulse in den Hortalltag durch Beobachtung und Mitwirkung.

2. Methodik:

Das Projekt „Kleine Auszeit im Hort“ ist auf das gesundheitsbezogene Verhalten der Kinder im Hort ausgerichtet und gehört somit zum Bereich Verhaltensprävention. Das Handlungsfeld liegt schwerpunktmäßig in der Entspannung im Sinne der Förderung von Stressbewältigung und Erholung (vgl. Leitfaden, S. 89).

Der Leistungserbringer führt mit Hortkindern eine 45-minütige Entspannungseinheit durch. An der jeweiligen Entspannungseinheit mit einem Trainer/einer Trainerin nehmen in der Regel maximal 10 Kinder teil, um die Anleitung und Beteiligung der Kinder effektiv zu gewährleisten.

Anhand einer Geschichte und weiterer altersgerechter Methoden werden die Kinder spielerisch angeleitet, unterschiedliche Formen der Selbstregulation kennenzulernen. Die Entspannungseinheit enthält die Phasen Begrüßung und Einstimmen, aktive Selbstregulations- und Achtsamkeitsphase sowie einen gemeinsamen Ausklang. Die aktive Phase nimmt den zeitlich größten Raum ein und kann sowohl ruhige als auch leicht aktivierende Elemente beinhalten.

Begrüßen und Einstimmen: Die Kinder werden begrüßt und auf die Entspannungsübung spielerisch vorbereitet.

Entspannungs- und Achtsamkeitsphase: Neben Phantasiereisen und einfachen Meditationen werden ergänzend kurze Atemübungen, Wahrnehmungsübungen sowie niedrigschwellige bewegte Elemente eingesetzt, um unterschiedliche Zugänge zur Selbstregulation zu ermöglichen. Ein(e) TrainerIn leitet die Kinder an und bezieht diese aktiv ein.

Ausklang am Ende: Die Kinder entspannen gemeinsam und reflektieren ihre Erfahrungen in kindgerechter Form.

Wichtig bei der Entspannungseinheit ist die kindgerechte und freiwilligkeitsorientierte Vermittlung aller Aktivitäten sowie ein freundlicher und motivierender Umgang mit den Hortkindern. Die Durchführung soll inklusiv, weltanschaulich neutral und niedrigschwellig erfolgen (vgl. Leitfaden, S. 26). Die Teilnahme erfolgt ohne Zwang, alternative Positionen (z. B. Sitzen statt Liegen) sind zu ermöglichen.

Der Leistungserbringer stellt sicher, dass die durchführende Person über entsprechende Qualifikationen, Erfahrungen in der Arbeit mit Hortkindern sowie Kenntnisse in der Anleitung von Gruppen, Konfliktlösung und Deeskalation verfügt.

Zum Abschluss jeder Einheit werden 1–2 kurze, alltagsintegrierbare Übungen benannt, die eine Übertragung in den Alltag ermöglichen, ohne dass zusätzliche Einheiten oder Aufgabenformate erforderlich sind.

3. Projektaufgaben:

a) Eigenständige Akquise der Horte in Kindertageseinrichtungen im nördlichen Sachsen-Anhalt.

Die Horte werden telefonisch, per Mail oder im persönlichen Kontakt angesprochen und für das Projekt akquiriert. Das Projekt wird im Auftrag der AOK beworben und vorgestellt. Die Auskünfte zum Projektziel, der Durchführung und die Abklärung der notwendigen Gegebenheiten im Hort werden mit dem jeweiligen Ansprechpartner eigenständig getroffen.

Bei der Akquise ist darauf zu achten, dass unterschiedliche Regionen sowie Einrichtungen mit erschwertem Zugang zu Präventionsleistungen berücksichtigt werden, um soziale Ungleichheit zu reduzieren (vgl. Leitfaden, S. 23).

Die zu erbringende Einsatzzahl beläuft sich für Los 1 auf 40 Einsätze und für Los 2 auf 100 Einsätze pro Jahr, wobei die Durchführung ausschließlich auf die Horte des Bundeslandes Sachsen-Anhalt beschränkt ist. Maximal drei Einsätze in derselben Einrichtung pro Kalenderjahr sind möglich.

Eine bedarfsorientierte Planung sowie eine gleichmäßige zeitliche Verteilung der Einsätze sind sicherzustellen.

b) Durchführung einer 45-minütigen Entspannungseinheit

siehe Methodik

Die pädagogischen Fachkräfte werden in die Durchführung einbezogen, sodass sie durch Mitwirkung und Beobachtung Anregungen für die Umsetzung geeigneter Übungen im Alltag erhalten.

Ergänzend erhalten die Erziehungsberechtigten über einen Elternbrief o.ä. alltagsnahe Impulse zur Umsetzung im häuslichen Umfeld. Ziel ist es, Entspannung, Achtsamkeit und Stressreduktion auch außerhalb des Hortes zu fördern und gesundheitsförderliche Verhaltensweisen im Familienalltag zu unterstützen.

c) Dokumentation der Einsätze

Der Leistungserbringer legt monatlich eine Beschreibung der Einsätze inklusive einer Abrechnung vor. Diese enthält die Zahl der erreichten Kinder und Erzieher/innen, eine Beschreibung der Gegebenheiten vor Ort, ggf. Besonderheiten bei der Akquise und Durchführung.

Darüber hinaus ist ein jährlicher Bericht erforderlich, aus dem hervorgeht, wie das Projekt und die Einsätze von der Zielgruppe angenommen werden. Bilanziert werden darin die Beteiligung der Hortkinder und ErzieherInnen, die Bereitschaft zum Mitmachen, eventuell aufgetretene Probleme und deren Behebung. Die zahlenmäßige Verteilung der Einsätze auf die einzelnen Landkreise wird dokumentiert.

Die AOK behält sich vor, bei Hospitationen die ordnungsgemäße Durchführung des Projektes zu überprüfen.