

Leistungsbeschreibung Präventionsprojekt

„Kleine Auszeit in der Kita“

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

Gesundheitsförderungs- und Präventionsangebote im Rahmen der §§ 20 ff. SGB V sollen dazu beitragen, Krankheitsrisiken möglichst früh vorzubeugen, gesundheitliche Potenziale und Ressourcen zu stärken und gesundheitsförderliche Lebensbedingungen zu unterstützen. Der Leitfaden Prävention in der Fassung vom 17. Dezember 2025 betont, dass Leistungen „auf die ‚Verhinderung und Verminderung von Krankheitsrisiken‘ sowie die ‚Förderung des selbstbestimmten gesundheitsorientierten Handelns‘ gerichtet sein“ müssen (vgl. Leitfaden, Seite 11).

Die Leistung richtet sich an Gruppen innerhalb einer Lebenswelt (Setting), in diesem Fall Kindertageseinrichtungen. Die Teilnahme steht allen Kindern offen, unabhängig von der Krankenkassenzugehörigkeit.

Das Projekt „Kleine Auszeit in der Kita“ soll das gesunde Auf- und Heranwachsen von Kindern fördern und Sachsen-Anhalt-weit für Kinder von 4-6 Jahren in 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 Kita-Alltag 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 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 Kita-Alltag durch Beobachtung und Mitwirkung.

2. Methodik:

Das Projekt „Kleine Auszeit in der Kita“ ist auf das gesundheitsbezogene Verhalten der Kinder im Kindergarten 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 den Kindergartenkindern eine 45-minütige Entspannungseinheit durch. An der jeweiligen Einheit nehmen maximal 10 Kinder teil, um eine kindgerechte Anleitung sicherzustellen.

Die Entspannungseinheit ist spielerisch aufgebaut und wird anhand einer Geschichte gestaltet. Sie umfasst die Phasen Begrüßung und Einstimmung, eine aktive Entspannungs- und Achtsamkeitsphase sowie eine Ruhe- und Abschlussphase.

Inhaltlich werden insbesondere vermittelt:

- einfache Achtsamkeits- und Atemübungen
- bewegungsorientierte Entspannungselemente
- kurze Fantasiereisen
- Übungen zur Körperwahrnehmung

Zur Unterstützung der Nachhaltigkeit enthält die Einheit niedrigschwellige Transferimpulse für den Kita-Alltag (z. B. kurze Ruheübungen, Rituale oder Atemtechniken), die durch die pädagogischen Fachkräfte im Alltag aufgegriffen werden können.

Der Leistungserbringer verfügt über Erfahrung in der Arbeit mit Kindern im Alter von 4–6 Jahren sowie über entsprechende fachliche Qualifikationen im Bereich Entspannung, Achtsamkeit oder frühkindliche Bildung.

Wichtig bei der Entspannungseinheit ist die kindgerechte und freiwilligkeitsorientierte Vermittlung aller Aktivitäten sowie ein freundlicher und motivierender Umgang mit den Kindergartenkindern. 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 Kita-Kindern sowie Kenntnisse in der Anleitung von Gruppen, Konfliktlösung und Deeskalation verfügt.

3. Projektaufgaben:

a) Eigenständige Akquise der Kindertageseinrichtungen in Sachsen-Anhalt.

Die Kitas werden telefonisch, per E-Mail oder im persönlichen Kontakt angesprochen und für das Projekt akquiriert. Das Projekt wird im Auftrag der AOK Sachsen-Anhalt vorgestellt.

Die zu erbringende Einsatzzahl beläuft sich auf 150 Einsätze pro Jahr. Mehrfache Einsätze in einer Einrichtung sind möglich, pro Kalenderjahr jedoch nicht mehr als drei in einer Kita. Die Einteilung erfolgt eigenständig durch den Leistungserbringer.

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).

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

b) Durchführung einer 45-minütigen Entspannungseinheit

Siehe Methodik

c) Elternarbeit

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 der Kita zu fördern und gesundheitsförderliche Verhaltensweisen im Familienalltag zu unterstützen.

d) Dokumentation der Einsätze

Der Leistungserbringer legt monatlich eine Dokumentation der Einsätze inklusive Abrechnung vor. Diese enthält die Zahl der erreichten Kinder und Erzieher/-innen, eine Beschreibung der Gegebenheiten vor Ort, sowie besondere Hinweise zur 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 Sachsen-Anhalt behält sich vor, im Rahmen von Hospitationen die ordnungsgemäße Durchführung des Projektes zu überprüfen.