fit4future: Neues DAK-Präventionsprogramm für Kitas und Schulen

30. August 2022



Ben White on Unsplash

Die DAK-Gesundheit und die fit4future foundation verbessern die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen von der Kita bis zum Schulabschluss: Nach den Sommerferien 2022 startet das gemeinsame Präventionsprogramm fit4future an Kitas und Schulen. Die bundesweit einmalige Initiative wurde inhaltlich und methodisch weiterentwickelt und nimmt nun auch Einrichtungen in sozialen Brennpunkten in den Fokus. Ziel ist es, Kitas und Schulen in einem zweijährigen Programm die Fähigkeit zu geben, nachhaltig und selbstständig ein gesundheitsförderliches Umfeld für Kinder und Lehrkräfte gleichermaßen zu schaffen. Damit reagiert die Krankenkasse auch auf negative Gesundheitsfolgen in der Pandemie wie Bewegungsmangel oder Ernährungsprobleme. Seit dem Start des Präventionsprogramms im Jahr 2016 nahmen mehr als 1,2 Millionen Kinder und Jugendliche an über 3.100 Einrichtungen an fit4future teil.

Mehrere aktuelle Studien der DAK-Gesundheit zeigen, dass sich in der Pandemie einzelne Gesundheitsprobleme deutlich verschärft haben. So gibt es zum Beispiel in den vergangenen zwei Jahren eine deutliche Zunahme von Depressionen und Essstörungen bei Mädchen oder von starkem Übergewicht bei Jungen. "Mit dem Projekt fit4future reagieren wir darauf und stärken die Gesundheitsvorsorge der Kinder und Jugendlichen schon im Kindergartenalter", sagt Andreas Storm, Vorstandschef der DAK-Gesundheit. "Körperliche Aktivität ist ein unverzichtbarer Motor für die soziale und emotionale Entwicklung. Deshalb bringen wir Bewegung wieder in den Alltag vieler Kinder und Jugendlichen zurück - gerade in sozialen Brennpunkten. Die Neuauflage von fit4future ist passgenaue Hilfe zur Selbsthilfe an unseren Schulen und Kitas."

Unterstützt und wissenschaftlich begleitet wird fit4future von Prof. Dr. Ingo Froböse, Professor der Deutschen Sporthochschule Köln und Leiter des Lehrstuhls für Prävention und Rehabilitation im Sport: "Wir haben in Deutschland auch eine Bewegungsmangelpandemie: Seit vielen Jahren beobachten wir, dass Kinder und Jugendliche viel zu wenig körperlich aktiv sind. Das ist dramatisch. Kinder bleiben nur gesund, wenn sie sich frühzeitig bewegen. Wer sich heute keine Zeit für seine Gesundheit nimmt, wird sich irgendwann viel zu früh viel Zeit für seine Krankheit nehmen müssen."

Um die teilnehmenden Einrichtungen nachhaltig auf dem Weg zu einer gesünderen Schule beziehungsweise Kita zu begleiten, wurde fit4future umfassend weiterentwickelt und optimiert. Das Ziel: Eine schrittweise und bedürfnisorientierte Begleitung, um eine nachhaltig gesunde Lebenswelt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu schaffen. Schwerpunkte sind die Handlungsfelder Bewegung, ausgewogene Ernährung, psychische Gesundheit und geistige Fitness sowie Suchtprävention. Das Programm steht nun Heranwachsenden von drei bis 19 Jahren zur Verfügung - egal ob Kita, Grundschule oder weiterführende Schule. Dabei liegt ein besonderer Fokus auf Einrichtungen in sozialen Brennpunkten, die gezielt akquiriert werden.

Die Neuauflage der Initiative bietet zahlreiche analoge und digitale Materialien wie Aktionskarten, Angebotsplanungen oder zielgruppengerechte Video- und Audiodateien. Die digitalen Angebote werden den teilnehmenden Einrichtungen auf einer geschützten digitalen Gesundheitsplattform zur Verfügung gestellt. Neben diesen Inhalten erhalten die Schulen und Kitas in Seminaren und Workshops fachliches Wissen und praxisorientierte Kompetenzen, um Gesundheitsförderung im Alltag zu etablieren. Ziel ist eine nachhaltige Sensibilisierung der Teilnehmerinnen und Teilnehmer für einen gesunden Lebensstil auch nach Abschluss des neuen Programms. Die Einrichtungen können die erlernten Maßnahmen somit selbst langfristig und eigenständig umsetzen.

Dr. Florian Kreuzpointner, Projektleiter fit4future, erklärt: "Es gibt auf dem deutschen Markt aktuell kein Präventionsprogramm, das in seiner strukturellen Ausrichtung über die Lebenswelten und Handlungsfelder so umfassend ist wie fit4future. Aus der Sicht der Gesundheitsförderung liegt der primäre Fokus auf den Kindern und Jugendlichen, doch auch die Erwachsenen werden mit eingebunden. Denn ganz gleich, ob pädagogisches Personal oder Eltern - sie alle müssen selbst gesund und zufrieden sein, um der nächsten Generation als Vorbild und Wegbegleitung zur Seite zu stehen."

Die positiven Effekte von fit4future sind wissenschaftlich belegt: Forscherinnen und Forscher der Technischen Universität München (TUM) beobachteten im Verlauf der ersten vier Projektjahre signifikante Verbesserungen, beispielsweise bei körperlicher Aktivität, Konzentrationsfähigkeit und im Ernährungsverhalten der teilnehmenden Grund- und Förderschulkinder. Prof. Dr. med. Martin Halle, Ordinarius für Präventive und Rehabilitative Sportmedizin an der Medizinischen Fakultät der TUM und wissenschaftlicher Beirat von fit4future, erläutert: "Wir haben durch fit4future auch in den evaluierten Kita-Einrichtungen Verbesserungen im Bewegungsangebot und einen Rückgang des Konsums von zuckerhaltigen Getränken festgestellt. Positive Veränderungen gab es ebenso bei der Umsetzung von Stressbewältigungsstrategien. Deshalb ist unser Programm so wichtig - je früher Prävention startet, desto langfristiger sind die Effekte."

Über fit4future:

Mehr Bewegung, ausgewogene Ernährung, eine Verbesserung der psychischen Gesundheit und geistigen Fitness, ein verantwortungsvoller Umgang mit Suchtmitteln und die Entwicklung einer gesundes Lebenswelt von Kita bis Schule - das sind die Ziele der bundesweiten Präventionsinitiative fit4future von DAK-Gesundheit und der fit4future foundation. Von der wissenschaftlich entwickelten und fortlaufend evaluierten Initiative profitieren seit 2016 Kinder und Jugendliche von drei Jahren bis zum Schulabschluss in drei eigenständigen Programmen: Zunächst Kinder von Grund- und Förderschulen, mit dem Schuljahr 2019/20 konnten erstmals Schülerinnen und Schüler von weiterführenden Schulen teilnehmen und seit 2020 gibt es fit4future auch für Kindertagesstätten. Nach den Sommerferien 2022 startet die weiterentwickelte Neuauflage der drei Programme und begleitet die Teilnehmenden *in drei Kohorten (Start: 2022, 2023, 2024)* bis Ende 2026 auf ihrem Weg zu einer gesünderen Schule bzw. Kita.

Mehr Informationen: https://fit-4-future.de

- Mail

- fit4future
- Gesundheit
- Prävention