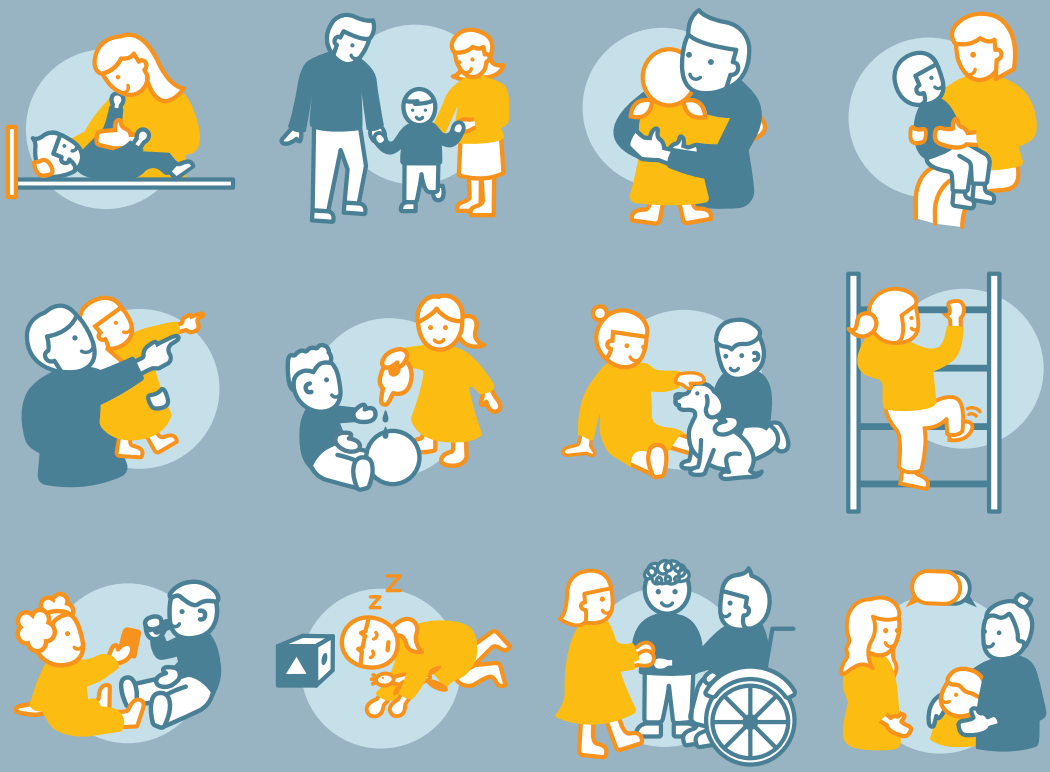
mmi

Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



Förderung der psychischen Gesundheit in der frühen Kindheit

Empfehlungen für Fachpersonen aus dem Gesundheits- und Sozialwesen

Einführung

Die Gesundheit der Kinder bildet das Fundament einer starken Gesellschaft. Gesundheit wird immer wieder neu definiert, sowohl in körperlicher, psychischer als auch sozialer Hinsicht. Kinder brauchen liebevolle, verfügbare und verlässliche Erwachsene. Mit ihren Vorstellungen und ihrem Verhalten nehmen Eltern und andere enge Bezugspersonen direkt Einfluss auf die psychische Gesundheit ihrer Kinder. Dies fängt schon während der Schwangerschaft an.

Psychische Gesundheit von 0 bis 4

Oft werden Familien mit Kindern im Alter von 0 bis 4 Jahren von verschiedenen Fachleuten begleitet. Um eine umfassende Unterstützung zu gewährleisten, braucht es eine gute Vernetzung, eine interdisziplinäre Zusammenarbeit sowie eine gemeinsame Sprache.

Anknüpfungspunkte für Gespräche mit Eltern

Die vorliegenden Empfehlungen wurden im interdisziplinären Austausch entwickelt und sollen als Diskussionsgrundlage der weiteren Zusammenarbeit zwischen den verschiedenen Professionen dienen. Die Empfehlungen basieren auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und umfassen praxisbezogene Hinweise für die Arbeit mit Kindern, Eltern und Bezugspersonen.

Im ersten Teil wird erläutert, was unter psychischer Gesundheit in der frühen Kindheit verstanden wird und wie sie gefördert werden kann. Der zweite Teil beinhaltet 12 Empfehlungen, die anhand alltagsnaher Situationen veranschaulichen, wie die psychische Gesundheit von Kleinkindern konkret gefördert werden kann. Fachpersonen können die Broschüre in Gesprächen mit Eltern und Bezugspersonen beiziehen, um sie im Umgang mit Kleinkindern zu unterstützen. Am Schluss finden Sie Links zu weiterführenden Informationen sowie zu Informationsmaterialien für Eltern.

Weiterführende Links auf Seite 14

Erläuterungen

Psychische Gesundheit in der frühen Kindheit

Die ersten Lebensjahre prägen das weitere Leben eines Menschen. Zeitlebens wird die psychische Gesundheit von diesen Erfahrungen beeinflusst.

Sich wohlfühlen und gut entwickeln

Mit dem Begriff psychische Gesundheit werden ein aktuelles Wohlgefühl und intakte Entwicklungsvoraussetzungen umschrieben. Dazu gehören eine differenzierte Selbstwahrnehmung, ein gutes Selbstwert- und Selbstwirksamkeitsgefühl, die Fähigkeit, enge Beziehungen einzugehen, Emotionen auszudrücken und zu regulieren, sowie die Bereitschaft, die Umwelt zu erkunden und Neues zu erlernen.

In der frühen Kindheit ist alles im Aufbau. Es gilt, darauf zu achten, dass die Voraussetzungen für den Erwerb all dieser psychischen Dimensionen intakt sind und ausgebaut werden. Bei der Geburt bringen die meisten Kinder gute Voraussetzungen für ihre psychische Gesundheit mit. Wenn Kinder von Anfang an ihr Potenzial, passend zu ihren Ressourcen und ihrem Entwicklungsstand, entfalten können, sind sie auf künftige Entwicklungsschritte gut vorbereitet.

Fördern heisst begleiten, unterstützen und schützen

Feinfühlig und aufmerksam sein

In der frühen Kindheit muss die psychische Gesundheit individuell begleitet, unterstützt und geschützt werden. Es braucht Feinfühligkeit und Aufmerksamkeit für die aktuellen Bedürfnisse und Anliegen des Kindes. Verständnis für Entwicklungsprozesse hilft, Möglichkeiten und Grenzen zu erkennen und abzuschätzen, was das Kind benötigt.

Beeinträchtigungen kompensieren

Viele Kinder entwickeln sich gut, auch wenn ihre Lebensumstände nicht optimal sind. Manche Kinder werden mit Einschränkungen geboren und in ihrer körperlichen und psychischen Gesundheit behindert. Werden sie angemessen gepflegt, geliebt und in ihrer Entwicklung geschützt und begleitet, können Beeinträchtigungen kompensiert und Strategien zur Bewältigung entwickelt werden.

Eingebettet in eine kinderfreundliche Gesellschaft

Die psychische Gesundheit von Kleinkindern ist eng verwoben mit dem Gesundheitszustand, dem Befinden und Verhalten der engsten Bezugspersonen. Die sozialen und ökonomischen Bedingungen und die Kultur, in der eine Familie lebt, wirken sich auf das Wohlbefinden und die zur Verfügung stehenden Ressourcen aus. Für die Bildung, Betreuung und Erziehung kleiner Kinder ist entscheidend, in eine kinderfreundliche Gesellschaft eingebettet zu sein.

Empfehlungen

1 Für das Kind da sein – Verlässliche Fürsorge

Existenziell abhängig sein

Kleine Kinder sind abhängig von der Fürsorge der Erwachsenen. Sie können noch nicht für sich selber sorgen und ihre körperlichen und psychischen Bedürfnisse nicht selber stillen. Säuglinge und Kleinkinder benötigen die Anwesenheit von vertrauten Erwachsenen, die verlässlich auf ihre Bedürfnisse reagieren und sie vor unangenehmen, schädlichen Einflüssen und Gefahren schützen.

Mehrere Bezugspersonen

Von Vorteil ist, die Betreuung eines kleinen Kindes auf mehrere Bezugspersonen – Mütter, Väter, Grosseltern, weitere Familienmitglieder und/oder Personen der familienergänzenden Kinderbetreuung – zu verteilen. Mit mehreren Personen ist eine durchgängige Betreuung besser gewährleistet. So macht das Kind vielfältige Erfahrungen, während die Erwachsenen auch anderen Tätigkeiten nachgehen und sich erholen können. Das Kind profitiert von dieser Situation, solange sie nicht zu unübersichtlich wird, die Wechsel nicht zu stressreich sind und die Betreffenden genügend miteinander harmonieren.

Kleinkinder verlassen sich auf vertraute Personen. Um sich bei einer neuen Person ebenfalls sicher und geborgen zu fühlen, braucht es Unterstützung und Begleitung beim Kennenlernen. Insbesondere stellt das Übernachten bei noch nicht genügend vertrauten Personen eine Herausforderung für ein kleines Kind dar.

Längere, abrupte und erzwungene Unterbrüche des Zusammenseins mit vertrauten Bezugspersonen oder andauernde, erhebliche oder gar gewalttätige Konflikte unter Erwachsenen verunsichern kleine Kinder, gefährden die psychische Gesundheit und hemmen die Entwicklung. Je jünger ein Kind ist, umso mehr benötigt es die Gewissheit, dass vertraute Bezugspersonen in absehbarer Zeit verfügbar sind und das Zusammensein mit ihnen sich sicher anfühlt. Grundsätzlich gilt dies für die gesamte Kindheit.

2 Freude zeigen – Das Kind wertschätzen

Aufmerksamkeit, Freude und liebevolle Berührungen

Kinder brauchen positive Aufmerksamkeit von Erwachsenen, um sich wertvoll zu fühlen. Echte Freude am Zusammensein und Vertrauen in seine Fähigkeiten stärken das Kind und ermöglichen ihm, sich gut zu entwickeln. Am besten gelingt dies, wenn die betreuenden Personen dem Kind zwischendurch ungeteilte Aufmerksamkeit schenken.

Auch liebevolle körperliche Berührungen, wie Halten, Tragen und Streicheln, lösen positive Gefühle aus. Ein kleines Kind benötigt solche Körperkontakte. Körperliche Berührungen werden dann zur Qual, wenn die persönlichen Grenzen nicht respektiert werden. Und wird ein verbal oder nonverbal geäussertes Nein des Kindes wiederholt übergangen, löst das Verunsicherung aus.

3 Trösten – Emotionale Unterstützung

Emotionalen Trost finden

Kleinkinder sollten weder lange weinen müssen noch alleingelassen werden. Wenn ein Kind weint, drückt es sein Unbehagen aus und macht darauf aufmerksam, dass es nicht selbst etwas für sein Wohlgefühl tun kann. Bereits Säuglinge kennen Wege, wie sie sich selber trösten können. Kleine Kinder müssen auf eine Bezugsperson zählen können, die emotionalen Trost bringt und auf körperliches Unbehagen eingeht.

Durch die zuversichtliche, liebevolle Anwesenheit von Erwachsenen und durch beruhigendes Reden, Streicheln, Halten, Wiegen oder Ablenken lassen sich Kinder wieder beruhigen. Oft tragen auch ältere Geschwister oder andere Kinder zum Trost des Kindes bei. Mit der nötigen Unterstützung lernen Säuglinge und Kleinkinder Möglichkeiten kennen, um sich selber zu beruhigen – eine wichtige Komponente der psychischen Gesundheit.

Langeweile, Enttäuschung und Ärger

Kinder benötigen nicht nur Zuwendung, wenn sie Hunger und Schmerzen haben oder müde sind, sondern auch, wenn sie aus Gefühlen wie Langeweile, Enttäuschung oder Ärger nicht alleine herausfinden.

4 Mit Kindern reden – Beziehung herstellen

Beziehung herzustellen bedeutet, miteinander reden, sich austauschen und Bedürfnisse mitteilen. Bei kleinen Kindern verhält es sich gleich, auch wenn sie sich zu Beginn noch nicht verbal ausdrücken können. Die Sprachentwicklung verläuft in der frühen Kindheit beeindruckend schnell. Selbst Säuglinge verstehen bereits verschiedene Facetten der Sprache.

Worte finden für Gefühle und Bedürfnisse

Erwachsene unterstützen die kindliche Entwicklung, indem sie mit dem Kind sprechen und Gefühlszustände und Bedürfnisse, die es selbst noch nicht äussern kann, in Worte fassen. Mit der Zeit gelingt es dem Kind, eigene Worte zu finden. Bald entstehen lustige Plaudereien und Sprachspiele. Nach und nach werden alltägliche Gespräche und Dialoge möglich. Kinder und Erwachsene teilen sich einander verbal mit und stimmen so ihre Bedürfnisse und Anliegen aufeinander ab. Kinder fühlen sich auf diese Weise ernst genommen und Beziehungen vertiefen sich.

Von lustigen Plaudereien zum Dialog

5 Erklärungen abgeben – Orientieren

In gewisser Weise sind Säuglinge und Kleinkinder den Stimmungen und Handlungen der Erwachsenen ausgeliefert und können sich ihnen nicht entziehen. Überdies erleben sie viel Neues. Darum ist es wichtig, Kindern zu erklären, was mit ihnen und um sie herum passiert – also ihnen die Alltagshandlungen, die momentane Stimmung sowie das Beziehungsgeschehen zu erklären. Für Kleinkinder ist es hilfreich, zu wissen, dass die Mutter oder der Vater heute müde ist und deshalb nicht wie sonst reagieren mag.

Erklären, was um das Kind herum passiert

Erklärungen braucht es auch bei Veränderungen. Beispielsweise wenn das Kind neu in eine Kita gehen soll, ein Geschwister zur Welt kommt oder Eltern sich trennen. Oder wenn in Zusammenhang mit dem Kind Missverständnisse, irritierende Momente oder schwierige, belastende Situationen entstehen. Wenn es beispielsweise Streit gibt, Eltern krank werden oder sich psychisch unter Druck fühlen. Solange Kinder Zusammenhänge nicht verstehen, suchen sie nach eigenen Erklärungen und sehen sich möglicherweise als Verursacher der Schwierigkeiten.

6 Spielen – Sich und die Welt entdecken

Kleinkinder entdecken die Welt spielerisch. Neugierig beginnt das Kind in den ersten Lebensmonaten, sich selber und einfache Gegenstände zu erkunden. Es folgt seiner Neugier und lernt seine Fähigkeiten bewusst einzusetzen. Auf diese Weise erfährt das Kind viel über sich und seine Umgebung. Immer mehr drückt es sich auch über das Spiel aus und verarbeitet Erlebnisse und zwischenmenschliche Erfahrungen.

Freiraum und Anregung fürs Spiel

Kleine Kinder benötigen Freiraum, damit sie ihren Eingebungen folgen und eigene Erfahrungen sammeln können. Ebenso brauchen sie Begleitung und Anregung, um auf neue Ideen zu kommen, Fertigkeiten zu erweitern, Hindernisse zu überwinden und Grenzen zu erkennen.

Gemeinsames Spiel als eine Art Dialog

Das Gefühl von Vertrautsein entwickelt sich, wenn das Zusammensein gemeinsame Betätigungen beinhaltet und das Kind in Alltagshandlungen wie Kochen oder Putzen einbezogen wird. Gemeinsamkeit entsteht auch durch das Spielen. Lassen Erwachsene sich darauf ein, entsteht im Fluss von aufeinander abgestimmten Spielhandlungen und Impulsen ein gemeinsames Spielerleben, eine Art Dialog.

Die Balance zwischen Freiraum und Anregung, gemeinsam verrichteten Tätigkeiten oder gemeinsamem Spiel muss ständig neu ausgelotet und den Bedürfnissen des Kindes angepasst werden.

7 Neue Kontakte knüpfen – Das Zusammensein mit anderen ermöglichen

Kinder möchten mit Personen in Beziehung treten und ihren Beziehungsradius erweitern. Sie brauchen Kontakte mit Kindern unterschiedlichen Alters und mit verschiedenen Erwachsenen.

Sich selbst kennenlernen, Freundschaften bilden und seinen Platz finden

Zu einer gesunden kindlichen Entwicklung gehört das Zusammensein mit gleichaltrigen, älteren und jüngeren Kindern. Im gemeinsamen Spiel lernen Kinder sich selbst, Fähigkeiten, Grenzen und Gemeinsamkeiten kennen. Zunehmend finden sie einen Platz in ihrer Altersgruppe. Aus Spiel-Partnerschaften werden langsam Freundschaften.

Wenn Kinder zusammen spielen, entsteht Fröhlichkeit und Unbeschwertheit – eine Grundlage des sozialen Wohlbefindens. Selbstverständlich läuft nicht immer alles reibungsfrei ab. Unterschiedliche Wünsche oder die Notwendigkeit, Spielgegenstände oder die Aufmerksamkeit der Bezugspersonen teilen zu müssen, können zu Konflikten führen. Der Umgang miteinander will gelernt sein.

Obwohl kleine Kinder noch eng an ihre eigenen Bezugspersonen gebunden sind, beginnen sie bald, Interesse an weiteren Erwachsenen zu entwickeln. Neue Bezugspersonen helfen dem Kind, sich aus der Nähe zu Mutter und Vater etwas zu lösen, was ebenfalls notwendig ist für eine gesunde psychische Entwicklung.

8 Selber können – Autonomie zulassen und Grenzen erfahren

Eigene Ideen und Wünsche entwickeln – Herausforderungen alleine schaffen

Das Erlangen von Selbstständigkeit fängt im Säuglings- und Kleinkindalter an und kann als innerer Motor für die kindliche Entwicklung angesehen werden. Auch sehr kleine Kinder entwickeln eigene Ideen und Wünsche. Dinge, die ihren Fähigkeiten entsprechen, möchten sie selber machen und neue Herausforderungen alleine meistern. Dies wiederum ermöglicht nächste Entwicklungsschritte.

Während Säuglinge noch sehr auf Vorgaben aus der Erwachsenenwelt reagieren und versuchen, sich anzupassen, verteidigen Kleinkinder ihre Autonomie teils heftig. Fühlt sich das Kind begrenzt, reagiert es enttäuscht, verärgert und wütend. Aus Erwachsenensicht wird dieses Verhalten mit «Trotz» umschrieben.

Grenzen der Autonomie erleben

Die Beschneidung der eigenen Autonomie durch andere Menschen und äussere Gegebenheiten ist eine schmerzliche Erfahrung, die kleine Kinder manchmal an ihre emotionalen Grenzen bringt. Wichtig ist, dass Erwachsene klar und respektvoll unumgängliche Grenzen aufzeigen. So können Kinder lernen, Begrenzungen zu erkennen und sich daran zu orientieren, ohne dass ihr Selbstwertgefühl leidet.

Vielfach gibt es in einer Situation Wahlmöglichkeiten, Auswege oder Ablenkungen, die dem jungen Kind helfen, seine Frustration zu überwinden. Um Kindern Raum für selbstständiges Fühlen, Denken und Handeln zu gewähren, brauchen Erwachsene Flexibilität, Geduld, Zuversicht und eine ausgewogene Mischung aus Aufmerksamkeit und Loslassen.

9 Essen und Bewegung – Zusammenspiel von Körper und emotionalem Wohlbefinden

Das körperliche Befinden beeinflusst das emotionale Wohlergehen – und umgekehrt. Wenn der Bauch schmerzt oder der Hunger quält, ist das Kind auf jemanden angewiesen, der prompt reagiert. Sobald das körperliche Wohlgefühl wiederhergestellt ist, kommt auch das emotionale Wohlbefinden ins Gleichgewicht. Auf diese Weise bauen Personen, die das Kind regelmässig und gut versorgen, eine enge Beziehung zu ihm auf. Beim Stillen werden das Zusammenspiel von körperlichem und emotionalem Wohlbefinden sowie die Beziehungsbildung zur Mutter sichtbar.

Freude am Essen unterstützen – Körpergefühle wahrnehmen

Im Kleinkindalter verändert sich der Bedarf an Menge und Zusammensetzung der Nahrung ständig. Darum muss das Nahrungsangebot für kleine Kinder fortwährend angepasst werden. Bereits Kleinkinder spüren, welche Nahrung ihnen guttut. Wichtig ist, dass sie ihre Körpergefühle bald selber deuten können. Im Austausch mit Erwachsenen schärft das Kind seine Selbstwahrnehmung. Ein Schlüssel dazu ist die Freude des Kindes am Essen. Nahrung soll weder aufgezwungen noch unnötig verweigert werden.

Eng verknüpft mit dem Thema Essen und Verdauung ist die Bewegung. Erfahrungen in der frühen Kindheit sind zu einem grossen Teil «körperlich» (sensomotorisch) und basieren auf Berührungen, Erkundungen mit dem Mund und Bewegungen. Das durch körperliche Erfahrung erworbene Wissen und Können begleitet Menschen ein Leben lang.

Freie Bewegung, die alle Sinne anspricht

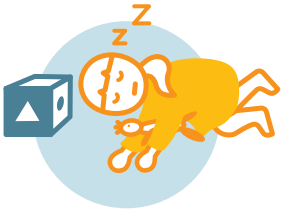
Der Drang nach Bewegung ist bei kleinen Kindern sehr stark. Je besser die motorischen Fähigkeiten werden, umso grösser wird der benötigte Raum. Säuglinge möchten ihren Körper entdecken und gezielt bewegen lernen. Mehr und mehr erweitern Kleinkinder ihren Bewegungsraum, bewegen sich zunehmend schneller und geschickter, sind interessiert am Spiel mit verschiedenen Elementen und nutzen alle Sinne.

Um ein gutes Körpergefühl zu entwickeln, sollten sich Kinder jeden Tag drinnen und draussen bewegen. Tageslicht und frische Luft sind unverzichtbar für das körperliche und das psychische Wohlbefinden.

In der frühen Kindheit sind digitale Medien nicht ideal und können sich negativ auf das Wohlbefinden auswirken. Sie fesseln die Aufmerksamkeit der Kinder, ohne ihrem Bewegungsdrang entgegenzukommen.

Nicht vergessen: Wie Erwachsene mit den Themen Essen, Bewegung und Konsumverhalten umgehen, hat Vorbildcharakter für Kinder.

10 Zur Ruhe kommen – Pausen und Rhythmen



Persönlichen Ruhebedürfnissen entgegenkommen und an äussere Rhythmen anlehnen

Kleinkinder brauchen regelmässige Pausen, um sich zu erholen und Erlebnisse zu verarbeiten. Aktivität und Erholung sind an den Tag- und Nachtrhythmus gebunden. Das Wohlbefinden des kleinen Kindes wird gefördert, wenn seinem persönlichen Bedürfnis nach Schlafenszeiten und Wachsein entsprochen wird und es sich gleichzeitig an Abläufen wie Essen, Mittagsschlaf oder Spielzeiten orientieren kann. Rituale wie ein Abendritual vor dem Einschlafen helfen, Rhythmen im Alltag zu erkennen und sich darauf einzulassen.

Neben Schlaf benötigen Kleinkinder auch tagsüber immer wieder kleine Pausen. Ihre Aufmerksamkeitsspanne ist noch relativ kurz und die Aufnahmefähigkeit zeitlich begrenzt. Manchmal wenden Säuglinge mitten in intensiven Betätigungen den Kopf zur Seite, um sich zu erholen. Auch Kleinkinder machen Pausen und ziehen sich zwischen intensiven Spielphasen kurz zurück. Ebenso wie Schlafen dient das der Erholung.

11 Dazugehören – Akzeptanz und Inklusion

Sich zugehörig und Teil eines Ganzen fühlen

Die Erfahrung, in einer Familie und in der Gesellschaft willkommen zu sein, wirkt sich positiv auf die psychische Gesundheit eines Menschen aus.

Kleine Kinder sind abhängig von der Akzeptanz ihrer direkten Umgebung. Jeden Tag sollten sie konkret erleben, dass es «richtig» ist, so wie sie sind. Und zwar in allen Dimensionen, wie etwa ihrem Charakter, ihren Interessen, ihrem Aussehen, ihrem Geschlecht oder ihrer Herkunft.

Um dazuzugehören, muss ein Kind mitsamt seiner Familie in seinem sozialen Umfeld auf Akzeptanz und Inklusion stossen. Es setzt Kindern zu, wenn sie merken, dass ihre Familie oder die gelebte Kultur abgewertet wird oder unerwünscht ist.

Nicht alle Kinder wachsen in ihrer leiblichen Familie auf. Damit sie sich in ihrer gesamten Persönlichkeit angenommen fühlen, müssen sie sich als Teil ihrer Herkunftsfamilie sehen und sich zugleich den Menschen zugehörig fühlen können, bei denen sie aufwachsen.

Eine Akzeptanz und Inklusion aller Kinder und Familien ist dann erreicht, wenn auch bei körperlichen oder psychischen Problemen und sozialen und ökonomischen Sorgen Unterstützung garantiert ist. Der Zugang zu den verschiedenen Ressourcen der Gesellschaft bestimmt massgeblich darüber, wie gute Entwicklungsbedingungen hergestellt werden und wie verfügbar Eltern bzw. andere Bezugspersonen für ihre Kinder sind.

12 Eltern, Kinder und weitere Personen – Eng verbunden und aufeinander angewiesen

Das Wohlbefinden der Eltern wirkt sich auf das Kind aus

Die psychische Gesundheit junger Kinder ist eng verknüpft mit derjenigen ihrer Eltern und anderer wichtiger Bezugspersonen. Bereits während der Schwangerschaft wirken sich die Befindlichkeit und das Wohlgefühl der Mutter auf das Kind aus.

Damit betreuende Personen aufmerksam auf die Bedürfnisse des Kindes eingehen können, sind sie auf ein relativ stabiles eigenes inneres Gleichgewicht und auf funktionierende Beziehungen untereinander angewiesen. Selber brauchen sie immer wieder Erholung, Entlastung und Zeit.

Eltern brauchen selbst Erholung, Entlastung und Unterstützung

Säuglinge und Kleinkinder zu betreuen, ist eine intensive Angelegenheit. Sie macht Freude, ist aber auch mit Ängsten, Sorgen und manchmal einem Gefühl der Überforderung verbunden. Wenn Eltern oder Bezugspersonen durch körperliche und psychische Krankheiten, Beziehungskonflikte, traumatisierende Erlebnisse, finanzielle Sorgen, fehlende soziale Einbettung oder Verluste belastet sind, kann dies gute elterliche Kompetenzen zermürben. Geraten Erwachsene in Aufregung und können sich emotional schlecht regulieren, nimmt das kleine Kind dies ungefiltert auf.

Für Mutter, Vater, weitere Personen in einer Elternrolle, Geschwister, Grosseltern, Kita-Mitarbeitende usw. besteht eine grosse Aufgabe darin, ihre Beziehungen untereinander zu gestalten. Alle Bezugspersonen müssen ihre Rollen definieren und aneinander anpassen. Gegenseitige Anerkennung und Wertschätzung schaffen eine gute Atmosphäre, die das Kleinkind für seine psychische Gesundheit braucht.

Bei Bedarf erhalten junge Familien auch professionelle Hilfe in Form von Beratung, Begleitung, Therapien oder Betreuungs- und Unterstützungsangeboten. Diese Hilfestellungen sollten an die Situation und die Familie angepasst sein und durch eine koordinierte Zusammenarbeit von verschiedenen Professionen erbracht werden.

Weiterführende Informationen

- Anlaufstellen bei Fragen und Sorgen:
  - Fach- und Beratungsstellen für die Frühe Kindheit sowie Kinder- und Jugendpsychotherapeuten mit Zusatzweiterbildung Frühe Kindheit. Adressen z. B. via Gesellschaft für Seelische Gesundheit in der frühen Kindheit: www.gaimh.org
  - Fachverband Mütter- und Väterberatung: www.sf-mvb.ch > Für Eltern > Beratungsstelle in Ihrer Nähe
- Broschüre «Kinderrechte in der frühen Kindheit» und deren Umsetzung vom Marie Meierhofer Institut für das Kind: www.mmi.ch > Fachbeiträge > Kinderrechte > Downloads
- Informationen für Kinder mit einem psychisch belasteten Elternteil: www.kinderseele.ch
- Leitfaden «Früherkennung von Gewalt an kleinen Kindern» der Stiftung Kinderschutz Schweiz: www.kinderschutz.ch/de/fachpublikation-detail/frueherkennung-von-gewalt-an-kleinen-kindern.html
- Theoretische Grundlagen zur psychischen Gesundheit in der frühen Kindheit: Kapitel 6 im Bericht 6 «Psychische Gesundheit über die Lebensspanne» von Gesundheitsförderung Schweiz: www.gesundheitsfoerderung.ch/publikationen

Informationsmaterialien für Eltern

- Elternbriefe von Pro Juventute: www.projuventute.ch > Programme > Elternbriefe
- Stark durch Beziehung von Elternbildung CH: www.elternbildung.ch > Themen > Stark durch Beziehung
- Diverse Broschüren und Merkblätter zur Ernährung und Bewegung für Kinder: www.gesundheitsfoerderung.ch/empfehlungen-modul-a
- Druckvorlagen der PAPRICA-Broschüre «Bewegungstipps für Kinder mit den Eltern» in 11 Sprachen: www.gesundheitsfoerderung.ch/paprica-bewegungstipps
- Links zu Informationen für Väter: www.simg.ch; www.mencare.swiss

Projekt Miapas

Mit dem Projekt Miapas (www.gesundheitsfoerderung.ch/miapas) fördert die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz zusammen mit nationalen Partnern die Gesundheit von Kleinkindern. Hierzu werden gemeinsame Grundlagen und Empfehlungen für Fachleute, die im Kleinkindbereich tätig sind, zu den Themen Ernährung, Bewegung und psychische Gesundheit erarbeitet.

Dank

Autorin:
Sabine Brunner, Marie Meierhofer Institut für das Kind

Mit bestem Dank für die mündlichen oder schriftlichen Auskünfte an:
- Barin, Jacqueline: Berufsverband Schweizer Stillberaterinnen
- Béguin, Marie-Catherine: CRIPE – Centre de référence infirmières petite enfance
- Bernheim, Karin: Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung
- Bolliger, Andrea: Schweizerischer Fachverband Mütter- und Väterberatung
- Brencklé Läubli, Denise: Société suisse de gynécologie et d'obstétrique
- Brennan, Christine: Stillförderung Schweiz
- Cahlik, Jan: Kinderärzte Schweiz
- Caldelari, Murielle: Haute École de Santé Vaud/Fédération suisse des sages-femmes
- Decarli Diserens, Manuela: Groupement des pédiatres vaudois
- Despars, Josée: Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, CHUV
- Dingeldein, Irène: Schweizerische Gesellschaft für Gynäkologie und Geburtshilfe
- Durgnat, Christine: CRIPE – Centre de référence infirmières petite enfance
- Epiney, Manuella: Société suisse de gynécologie et d'obstétrique
- Felber, Luzia: Berufsverband Schweizerischer Stillberaterinnen
- Flury Figini, Martina: Associazone progetto genitori
- Guinchard Hayward, Fabienne: PEP – Partenaire enfance & pédagogie
- Heiniger, Sabine: Kinderärzte Schweiz
- Henkel, Christian: Schweizerische Gesellschaft für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie
- Hinder, Nicole: UNICEF Schweiz
- Hoch, Nadine: kibesuisse – Verband Kinderbetreuung Schweiz
- Kamberi, Liridona: kibesuisse – Verband Kinderbetreuung Schweiz
- Laimbacher, Josef: Schweizerische Gesellschaft für Pädiatrie
- Lanfranchi, Andrea: Interkantonale Hochschule für Heilpädagogik
- Mock, Ursula: Schweizerische Vereinigung für Kinder- und Jugendpsychologie
- Mögel, Maria: babyundkleinkind – Zentrum für Entwicklungspsychotherapie Zürich
- Morisod Harari, Mathilde: Service universitaire de psychiatrie de l'enfant et de l'adolescent, CHUV
- Müller, Renate: Entwicklungspraxis Luzern – Psychotherapie und Beratung für Babys, Kleinkinder und Eltern
- Rytz, Thea: Fachstelle PEP – Prävention von Essstörungen
- Schiftan, Ronia: Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
- Schlaeppy-Muntwyler, Franziska: Schweizerischer Hebammenverband
- Schneider, Elisabeth: Stillförderung Schweiz
- Sontheim, Marion: IG Spielgruppen Bildung
- Theunert, Markus: männer.ch
- von Salis, Giulietta: Marie Meierhofer Institut für das Kind
- Weber, Andrea: Schweizerischer Hebammenverband

Wankdorfallee 5, CH-3014 Bern
Tel. +41 31 350 04 04
office.bern@promotionsante.ch

Avenue de la Gare 52, CH-1003 Lausanne
Tel. +41 21 345 15 15
office.lausanne@promotionsante.ch

www.gesundheitsfoerderung.ch
www.promotionsante.ch
www.promozionesalute.ch

02.0273.DE 03.2019