DIE ZEITSCHRIFT DES KINDERSCHUTZBUNDES ■ 3. QUARTAL 2021 / H 8763 F

KINDERSCHUTZ AKTUELL

KSA

3.21

Essen zwischen Lust und Frust: Schmeckt´s?

Essen macht Spaß. Und trotzdem ist die Ernährung von Kindern kein leichtes Sommerthema – zumindest nicht aus der Perspektive des Kinderschutzes.

DER KINDERSCHUTZBUND · WWW.DKSB.DE ·

KINDER
HABEN
ARMUT
NICHT
GEWÄHLT
KINDERSCHUTZBUND.DE

Essen zwischen Lust und Frust: Schmeckt's?

Als leichtes Sommerheft sollte diese KSA-Ausgabe Appetit machen auf Essen mit Spaß, viele Rezepttipps und tolle Projekte des DKSB. Das alles, zusammen mit gesammelten O-Tönen von Kindern, findet sich im Heft. Aber im Thema Kinderernährung stecken eben nicht nur gute Laune, neue Food-Trends oder kochlustige junge Leute. Vielmehr geht es auch um das Kinderrecht auf ein bestmögliches Aufwachsen oder die Rolle von Armut im Hinblick auf gesunde Ernährung. Ebenso kommen auf den nächsten Seiten manche Essgewohnheiten in Familien oder unterwegs auf den Tisch. Und auch zu Unsitten, Lebensmittel zu verschwenden oder „anzureichern", werden klare Worte gesprochen.

Darum kümmern wir uns

Kinder und Jugendliche brauchen gesunde Ernährung. Dafür engagiert sich der Kinderschutzbund. Das ist kein Zufall: Seine Positionen und Angebote vor Ort leiten sich direkt aus den Kinderrechten ab – zum Beispiel aus dem Recht auf bestmögliches Aufwachsen. Ab Seite 7

Was tun?

Die Wissenschaft weiß: Kinder und Jugendliche ernähren sich nicht wie empfohlen. Die Zahl übergewichtiger junger Menschen wächst trotz allgemeinem Trend zu gesünderer Ernährung. In Spannung dazu steht das in sozialen Netzwerken vermittelte „ideale" Körperbild. Ab Seite 20

Fachtagung: Recht auf gewaltfreie Erziehung 2021

Seit 21 Jahren gibt es in Deutschland das Recht auf gewaltfreie Erziehung im Bürgerlichen Gesetzbuch. Der DKSB zog dazu auf einer digitalen Fachtagung das Resümee: Wir können uns trotzdem noch nicht zurücklehnen. Denn immer noch finden (zu) viele Erwachsene Körperstrafen gegen Kinder in Ordnung, stellte Prof. Dr. Jörg Fegert fest. DKSB-Vizepräsidentin Prof. Dr. Sabine Andresen bewertete es wiederum „mehr als kritisch", dass Kinder und Jugendliche in der Corona-Krise von der Politik zu wenig gesehen werden. Nach den Vorträgen boten sechs Workshops Gelegenheit, unterschiedliche Aspekte von gewaltfreier Erziehung zu bearbeiten. Ab Seite 28

Inhalt 3.2021

KLIPP & KLAR

4 Kolumne, Leserbriefe, Kampagne

THEMA

6 Schmeckt's?
O-Töne: Was Kinder über Essen denken

7 Darum kümmern wir uns
Kinderrechte: Warum gutes Essen dazugehört

9 Gesundheit macht Spaß
Praxis: Was der DKSB alles auf die Beine stellt

10 Heute wäre genug für alle da
Geschichte: Ernährung bleibt ein Problem

12 Mit dem gewissen „Extra"?
Kinderlebensmittel: Normalerweise überflüssig

13 „Am liebsten ernte ich"
Gemüseanbau: Kinder säen und ernten selber

14 Überall mampfende Münder
Erfahrungen: Wie essen in Bewegung kam

16 Bitte keine Appetitverderber!
Familie: Was Kinder wollen, was Eltern besorgt

18 Wir haben es satt!
Jugend: Impulse für Nachhaltigkeit

19 „Kühe sind nicht lila"
Armut: Auch an der Tafel Deutschland sichtbar

20 Was tun?
Studien & Trends: Passen nicht zusammen

22 An die Töpfe, fertig, los!
Rezepte: Kleine Tipps zum Weiterlesen

KINDER IM BLICK

23 Verbandsentwicklung
Vielköpfige Expertise im DKSB Hessen

24 Die machen Sachen
Infos & Tipps aus der DKSB-Praxis

26 Mitgliederversammlung des DKSB
Im Mai digital, im September in Präsenz

27 Blauer Elefant®
Seit 25 Jahren starke Hilfen unter einem Dach

28 Recht auf gewaltfreie Erziehung 2021
Fachtagung mit vielen Erkenntnissen

30 Aktuelles aus dem Bundesverband

31 Impressum

Kolumne

Liebe Leserinnen und Leser,

das Vorhaben, die Kinderrechte im Grundgesetz zu verankern, ist in dieser Legislaturperiode gescheitert. Nach Jahrzehnten intensiver Lobbyarbeit im politischen Raum und kontinuierlicher Öffentlichkeitsarbeit sowie ungezählten Vorträgen ist das für mich persönlich eine besonders große Enttäuschung. Vor knapp 30 Jahren hat Deutschland die UN-Kinderrechtskonvention ratifiziert und fast ebenso lange prüfen Bundesregierungen die Aufnahme der Kinderrechte ins Grundgesetz. Dass dies nun ausgerechnet in der Pandemie gescheitert ist, in der die Interessen der Kinder immer wieder hinten runtergefallen sind, ist ein deprimierendes Signal für Kinder und Familien.

Hinter dem Streit steht ein Grundkonflikt: Konservative politische Kräfte sehen die Kinderrechte ausschließlich im Familienrecht und hier im Dreieck „Eltern – Kind – Staat". Kinder werden nur über ihre Eltern wahrgenommen, oft gar als deren „Eigentum" betrachtet. Dagegen steht das Bild, dass Kinder eigene Würde und eigene Rechte besitzen. Dies hat das Bundesverfassungsgericht in zwei zentralen Entscheidungen unterstrichen und dabei festgestellt: Das Elternrecht ist ein dienendes Recht. Es dient dem Kindeswohl. Hinter dieser Rechtsprechung darf eine ausdrückliche Festschreibung der Kinderrechte im Grundgesetz keinesfalls zurückbleiben. Deshalb ist es gut, dass der Vorschlag, den die Regierung am Ende in den Bundestag eingebrachte, nicht Gesetz geworden ist.

Oft wird dem Vorhaben, Kinderrechte im Grundgesetz ausdrücklich festzuschreiben, entgegengehalten, Kindern stünden die Menschenrechte nach dem Text des Grundgesetzes ja schon zu. Kinder sind aber keine kleinen Erwachsenen, sondern brauchen besondere Schutz- und Förderrechte sowie das Recht auf eine kindgerechte Beteiligung. In der Abwägung zu anderen Grundrechten muss das Kindeswohl einen besonderen, ja oft vorrangigen Stellenwert erhalten. Kinder müssen nicht nur gehört werden, sondern ihre Meinung und ihr Wille sind entsprechend ihres Alters und ihrer Reife auch zu berücksichtigen. Von Kinderrechten im Grundgesetz, die diesen Grundsätzen folgen, würden Kinder und Eltern gemeinsam profitieren.

In den kommenden Jahren müssen wir weiter daran arbeiten, die gesamte Gesellschaft von diesen Grundsätzen zu überzeugen. Dass das möglich ist, haben zwei Bundesländer bewiesen: Hessen hat nach überragendem Ergebnis einer Volksabstimmung die Kinderrechte entsprechend formuliert. Und erst kürzlich hat Bremen gezeigt, dass echte Kinderrechte in der Landesverfassung einstimmig beschlossen werden können. Mit dem Zusatz in Artikel 25 Absatz 1 der bremischen Landesverfassung wurde außerdem ein Staatsziel formuliert: „Eltern, soziale Gemeinschaft und staatliche Organisation haben die besondere Verantwortung, gemeinsam allen Kindern gerechte Lebenschancen und Teilhabe entsprechend ihren Talenten und Neigungen zu ermöglichen." Das ist zugleich ein Auftrag, Kinderarmut und ihre gravierenden Folgen zu beseitigen. Es macht uns Mut, weiter für die Kinderrechte, auch im Grundgesetz, zu kämpfen.

Ihr Heinz Hilgers
Präsident

KLIPP & KLAR

LeserBriefe

Die Redaktion behält sich vor, Leserbriefe zu kürzen.

Zu KSA 2.2021, Schwerpunktthema: „Kleine Menschen, großer Kummer – Hilfe hilft"

Einfühlsam

Mit Ihren ausgesuchten Beispielen haben Sie gezeigt, was der Kinderschutzbund immer fest im Blick hat: die Kinder! Gerade in schlimmen Krisen brauchen sie jemanden, der nicht die Augen verschließt oder in Mitleid versinkt, sondern der für sie da ist und sie mit Kompetenz und Einfühlungsvermögen unterstützt. ■

Sebastian Ronge, Düsseldorf

Ich bin immer wieder beeindruckt, wie mutig sich der Kinderschutzbund auch schwierigster Themen annimmt. Besonders bewegt haben mich die Berichte über Kinder psychisch kranker Eltern sowie über trauernde Kinder und Jugendliche. Man spürt in jeder Zeile, wie empathisch Sie mit solchen Problematiken umgehen. ■

Jessica Vornkahl, Hildesheim

Zu KSA 2.2021, klipp & klar: „Das macht wütend!"

Irreführend

Sie behaupten, die „Kinderärztliche Praxis" lege ihren Lesern nahe, Kinder ggf. frühzeitig mit Wachstumshormon zu behandeln, um deren spätere Verdienstmöglichkeiten zu optimieren. Diese Meldung ist irreführend. In der Pressemitteilung der Fa. Hexal in der „Kinderärztlichen Praxis" (Heft 2, S. 138) wird auf die vielfältigen psychosozialen Konsequenzen des Kleinwuchses noch im Erwachsenenalter aufmerksam gemacht, diese sind unbestreitbar und durch vielfältige Studien belegt. Ferner lässt Ihre Meldung außer Acht, welche Kriterien für die Indikation einer Wachstumshormontherapie bei Kleinwuchs im Kindesalter in Deutschland gelten. Nur bei wenigen Prozent kleinwüchsiger Kinder ist eine Wachstumshormontherapie möglich. Die diagnostische Abklärung des Kleinwuchses (wie auch ggf. die Wachstumshormontherapie) wird von einem pädiatrischen Endokrinologen leitliniengerecht durchgeführt. Nie kann für ihn eine „Optimierung" des Kindes hinsichtlich seiner späteren Verdienstmöglichkeiten ein Kriterium für die Indikationsstellung zur Wachstumshormontherapie darstellen, dies würde von den Krankenkassen als Kostenträger der Wachstumshormontherapie eine Regressforderung nach sich ziehen. ■

Prof. Dr. K. Brockmann, Prof. Dr. M. Knuf, Prof. Dr. R. von Kries (für die Redaktion „Kinderärztliche Praxis"), Mainz

DKSB-Kampagne gegen Kinderarmut

Ganz nach oben auf die Agenda!

„Kinder haben Armut nicht gewählt" – unter dieses Motto hat der Kinderschutzbund seine aktuelle Kampagne gestellt. Dabei steht die Einführung einer Kindergrundsicherung genauso in seinem Forderungskatalog wie ein Investitionspaket „Kinder-Infrastruktur".

Jana Liebert, Fachreferentin für soziale Sicherung im DKSB Bundesverband, erläutert hier an vier Fragen, worum es dem Verband geht.

WARUM DAS THEMA KINDERARMUT?

Deutschland ist kein armes Land. Und trotzdem lebt hier mehr als jedes 5. Kind in Armut. Obwohl dieser Befund seit langem bekannt ist, hat sich viel zu wenig getan. Gerade in der Corona-Pandemie zeigte sich wie unter einem Brennglas, was Kinderarmut im Alltag u.a. bedeutet:

- Das Lernen zuhause war deutlich schwieriger oder sogar völlig unmöglich, weil kein digitales Gerät und kein ruhiger Arbeitsplatz vorhanden waren.
- Die existenziellen finanziellen Sorgen wurden in vielen Familien noch größer, weil das vorher kostenfreie Mittagessen in Kita oder Schule wegfiel und gleichzeitig die Lebensmittelpreise anstiegen.
- Schnelle Unterstützung durch die Politik, wie z.B. die unbürokratische Aufstockung von Sozialleistungen, blieb aus.

Kinderarmut bedeutet weniger Chancen auf eine gute Zukunft. Fair ist das nicht, denn: **Kinder haben Armut nicht gewählt.** Deshalb engagieren wir uns mit all unserer Kraft für die Beseitigung der Kinderarmut. Aktuell werden wir das Thema rund um die Bundestagswahl und den Weltkindertag 2021 auf die Agenda setzen und für grundlegende Reformen werben.

WELCHE LÖSUNGEN SCHLÄGT DER DKSB VOR?

Wichtig ist eine Haltungsänderung gegenüber Menschen, die in Armut leben. Wir Kinderschützer*innen im DKSB bringen allen Eltern eine Haltung von Vertrauen, Wertschätzung und Unterstützung in Notsituationen entgegen. Diese Haltung muss auch für politische Maßnahmen handlungsleitend sein.

Wir fordern die Bündelung aller kindbezogenen Leistungen in eine Kindergrundsicherung. Sie geht vom Kind aus, ist in der Höhe ausreichend und erreicht die Kinder direkt und automatisch. Daneben muss aber auch ein Investitionspaket „Kinder-Infrastruktur" stehen, mit dem Angebote Kinder und Jugendliche in ihrem direkten Lebensumfeld stärken.

WARUM GERADE JETZT DIE KAMPAGNE?

Im September wird eine neue Bundesregierung gewählt. Die Parteien diskutieren jetzt über Themen, für die sie sich in der neuen Legislaturperiode einsetzen wollen. Unser Ziel: Das Thema Kinderarmut muss ganz nach oben auf die Agenda, damit eine künftige Bundesregierung der Bekämpfung der Kinderarmut Priorität einräumt.

UND WIE SOLL DAS KONKRET ERREICHT WERDEN?

Um das Thema Kinderarmut hoch auf die Agenda zu bekommen, müssen wir sie mit unserer Lobbyarbeit sichtbar machen! In der Politik, in der Gesellschaft, auf allen Ebenen.

Jeder kann etwas dazu beitragen!

- Schreiben Sie einen Brief an die jeweiligen Kandidierenden aus Ihrem Wahlkreis. Stellen Sie die richtigen Fragen bei Bürgerveranstaltungen. Und machen Sie ihr Kreuz am Wahltag bei Personen und Parteien, die sich ehrlich gegen Kinderarmut einsetzen.

iStockphoto/VYCHEGZHANINA

- Organisieren Sie vor Ort Veranstaltungen mit Kandidierenden, führen Sie Pressegespräche und sorgen Sie auf Social-Media-Kanälen für Aufmerksamkeit.
- Stellen Sie Ihr Kinder- und Familienfest zum Weltkindertag unter das Motto „Kinder haben Armut nicht gewählt". Laden Sie auch dazu Kandidierende und Presse ein und veranstalten Sie Mitmachaktionen mit den Kindern und Jugendlichen vor Ort.

Jede und jeder einzelne von uns kann seine eigenen kreativen Ideen einbringen, um das Thema Kinderarmut überall stark ins Bewusstsein zu rücken. Kinder verdienen ein gutes, sicheres Aufwachsen. Wir als Kinderschutzbund setzen uns dafür ein! ■

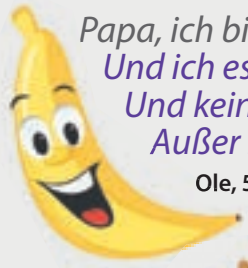
TITEL-
THEMA

Illustrationen: iStockphoto/asantosg

Essen zwischen Lust und Frust

Schmeckt´s?

Papa, ich bin der Bestimmer. Und ich esse kein Gemüse. Und kein Obst. Außer Bananen.
Ole, 5 Jahre



Wenn ich mit Mama koche, schnibbel ich am liebsten Möhren oder Pilze. Das kann ich schon richtig gut! Ich weiß auch, wo auf dem Tisch die Gabel hinkommt: neben den Teller. **Jolina, 5 Jahre**

Bei Oma darf ich immer mit ihr zusammen kochen. Letztes Mal haben wir Brokkoli-Bäumchen gemacht. **Marlon, 7 Jahre**

Am Wochenende wollen meine Eltern faul sein, da wird nicht gekocht. Dann bestellen wir uns Pizza oder holen was vom Vietnamesen. Manchmal schauen wir uns beim Essen dann mit der ganzen Familie einen Film an. Ich finde das gemütlich. **Sarah, 15 Jahre**

Diese Erbsen sehen anders aus, die mag ich nicht.
Sandro, 4 Jahre

Ich möchte mich jetzt vegetarisch ernähren. Aber meine Eltern nehmen das nicht richtig ernst.
Tabea, 12 Jahre

Meine große Schwester ist vegan. Ich bin vegetarisch. Mein Vater ist Fleischfresser und meine Mutter und unser Baby essen alles. **Mia, 9 Jahre**

Von Nudeln mit roter Soße suche ich immer die Tomatenstückchen raus. Die sind voll ekelig.
Amira, 7 Jahre

Darum kümmern wir uns

Jeder Mensch isst. Aber was und wieviel er zu sich nimmt, hat Einfluss auf seine Gesundheit und bei Kindern auch auf ihre Entwicklung. **Deshalb kommt der Kinderschutzbund am Thema Ernährung nicht vorbei. Die Grundlage dafür legen die Kinderrechte.**

iStockphoto/kaonga

Wenn wir Google fragen, ist „Gesunde Ernährung für Kinder" eines der wichtigsten Themen überhaupt: 27 Millionen Fundstellen in der Suchmaschine entsprechen dieser deutschen Wortkombination. In einer der wohlhabendsten, potenziell bestinformierten Gesellschaften dieses Planeten suchen jede Menge Menschen online nach Antworten auf die Frage, wie sie ihren Kindern gutes Essen servieren können. Diese Unsicherheit könnte mit den Nachrichten über die Ernährungslage von Kindern in Deutschland zusammenhängen: Leider essen längst nicht alle gesund – und die Lage ist in den Lockdown-Monaten noch schlechter geworden.

GUTES ESSEN, SAUBERES WASSER

Zum Glück sind viele Familien nicht auf „Dr. Google" angewiesen, sondern können sich auf den Kinderschutzbund verlassen: Von der „Kinderküche auf Tour" durch Schleswig-Holstein bis „Alpens kleine Köche" in NRW teilen zahllose Kinderschützer*innen Wissen, Praxis und Freude an gesunder Ernährung mit Kindern und Eltern. Damit bewegen sich die Landes-, Kreis- und Ortsverbände des DKSB auf einer Linie mit zentralen Forderungen der Kinderrechtskonvention. Die Vereinten Nationen verpflichten ihre Mitgliedsländer gleich an mehreren Stellen der Charta dazu, Kindern gutes Essen und sauberes Wasser zu sichern. Dass wir uns in Deutschland angesichts dieser Passagen nicht zufrieden zurücklehnen können, hat seinen Grund: Hunger ist hierzulande zwar nicht weit verbreitet – aber Fehl- und Mangelernährung sind durchaus ein Massenphänomen.

Weil dabei auch Wissen eine Rolle spielt, greift ein zusätzlicher Passus aus Artikel 24 der Kinderrechte. Danach sollen die Staaten „allen Teilen der Gesellschaft, insbesondere den Eltern und Kindern, Grundkenntnisse über die Gesundheit und Ernährung des Kindes" vermitteln und sie bei der Anwendung dieses Wissens unterstützen.

Das Ergebnis des staatlichen Handelns lässt in Deutschland noch viel Luft nach oben. Ernährungswissenschaftler*innen von der Universität München fanden heraus: Kinder essen und trinken zu viel Süßes, und sie bewegen sich zu wenig. Übergewicht und Fehlernährung folgen auf dem Fuße. Das war schon vor Corona so und hat sich durch die Lockdowns noch verschlimmert. Mittlerweile ist jedes sechste Kind in Deutschland übergewichtig und entwickelt oft schon früh gesundheitliche Probleme wie Herz-Kreislauferkrankungen, Gelenkprobleme oder Depressionen. Bei den 11- bis 13-Jährigen betrifft das sogar schon 20 Prozent – und genau diese Altersgruppe hat auch im Lockdown am stärksten zugelegt.

NEUER BLICK AUF GESUNDHEIT

Als die Kinderrechtskonvention vor mehr als 30 Jahren geschrieben wurde, stand nicht Übergewicht, sondern bittere Not im Fokus: Hunger und Durst. Vor acht Jahren nahm sich dann der UN-Kinderrechtsausschuss des Themas Gesundheit an und ergänzte den Blick auf die Ernährung von Kindern um diesen Aspekt. In seiner Allgemeinen Bemerkung Nr. 15 vom April 2013 offenbarte das Gremium seine ganzheitliche Betrachtungsweise, verstand Gesundheit weit über die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen hinaus bis hin zum Einfluss des Klimawandels auf die gesunde Entwicklung der Kinder. Damit beinhaltet ihr Recht auf das erreichbare Höchstmaß an Gesundheit auch das Recht, gut aufzuwachsen und die eigenen Fähigkeiten zu entfalten – also das Recht auf die grundlegenden Faktoren von Gesundheit, zu denen u.a. gesunde Ernährung gehört. Deshalb hat der Ausschuss sich auch der Frage gewidmet, wie neben dem Nahrungsmangel auch Probleme durch Fehl- und Überernährung verhindert werden können.

Der Ausschuss legt den Staaten u.a. die Pflicht auf, Fettleibigkeit zu bekämpfen, weil sie viele Krankheiten auslösen und die Lebenserwartung verkürzen kann. Zudem werden aus korpulenten Kindern häufig zu dicke Erwachsene. Als Ursache ist im Papier herausragend »

„Früher hab ich auch Wurst gegessen. Da wusste ich noch nicht, dass die aus toten Tieren gemacht ist.

Paul, 10 Jahre

iStockphoto/dcdp

„fast food“ mit seinem problematischen Dreigestirn genannt: ungesunde Fette, zuviel Salz, zuviel Zucker. Daher sollen Staaten Fast Food begrenzen, das Marketing für solche Produkte vor allem dann regulieren, wenn es sich an Kinder wendet, sowie das Angebot in Schulen kontrollieren.

> *„Ich esse kein Obst, außer Ananas auf Pizza!“*
> **Emma, 6 Jahre**

Überhaupt weist der Kinderrechtsausschuss den Schulen in der Ernährung eine Schlüsselrolle zu. Sie sollen zumindest einmal täglich Kindern eine komplette gesunde Mahlzeit bieten. Dass dies nicht nur in armen Ländern mit unsicherer Versorgungslage bedeutsam ist, war während der Pandemie auch in Deutschland zu spüren: Was geschieht mit Kindern, die ihr einziges vollständiges Essen am Tag in der Schule bekommen – aber diese geschlossen ist?

Dem Kinderrechteausschuss geht es jedoch nicht nur um die Mahlzeiten, denn Schule soll noch mehr auftischen: z. B. Informationen über Essen und Gesundheit in den Mensen sowie die Einrichtung von Schulgärten. Zudem sollen Lehrkräfte in die Lage versetzt werden, die Essensgewohnheiten von Kindern zu verbessern. Die Lehrkräfte nimmt der Ausschuss neben den Eltern am stärksten in die Pflicht, wenn es um gesunde Ernährung für Kinder geht. Aber auch Kinderrechteorganisationen sind bei der Gewährleistung und Kontrolle gefragt – und sollten nach Willen des Ausschusses dafür von der Öffentlichen Hand mit den nötigen Ressourcen ausgestattet werden.

Damit ist ein wichtiges Betätigungsfeld für uns Kinderschützer*innen definiert: Familien über gesunde Ernährung aufklären, Eltern und Kindern beibringen, woraus gutes Essen besteht – und was kein gutes Essen ist. Der Kinderrechteausschuss nennt als schlechte Beispiele u.a.: Essen mit hoher Energiedichte, Lebensmittel mit einem zu geringen Anteil hochwertiger Nährstoffe und Spurenelemente sowie Getränke mit potenziell schädlichen Inhalten, zum Beispiel Koffein.

Unser Verband hat sich in diesem Sinne längst auf den Weg gemacht, wie die vielen Angebote der DKSB-Praxis belegen. Unterm Strich knapp zusammengefasst geht es dabei um gesunde Nahrungsmittel aus der Region, möglichst nicht industriell verarbeitet, sondern selbst frisch auf den Tisch gebracht, am besten sogar aus dem eigenen Beet. Kinder sollen Obst, Gemüse und Getreide mit allen Sinnen im Urzustand kennenlernen – und nicht erst dann, wenn es von Maschinen bis zur Unkenntlichkeit gehäckselt, auf Pizzateige geklatscht oder in Paniermehl erstickt wurde.

Frische Möhren schälen und – KNACK – probieren. Kartoffeln mal nicht in Stäbchenform aus dem Beutel, sondern als ganze Knolle aus der Erde holen. Die Geschmacksvielfalt von Äpfeln gegen die Tetrapak-Monotonie setzen und über Zwiebelchen Tränen vergießen. Es geht um die Lust, Neues zu probieren, um Vor- und Zubereitung und um ursprüngliche Geschmackserlebnisse.

POSITION BEZIEHEN

Aber es geht auch um den größeren Rahmen: Der Kinderrechteausschuss richtet die Aufmerksamkeit der Regierungen auf die Bedeutung der Umwelt für ein gesundes Aufwachsen und empfiehlt, das Recht der Kinder auf Gesundheit in den Mittelpunkt der Bemühungen gegen den Klimawandel zu rücken. Das ermutigt den DKSB beim Thema Ernährung auch, auf der Grundlage der Kinderrechte zu Fragen nach Massentierhaltung und Fleischkonsum, dem Einsatz von Chemie in der Landwirtschaft, der industriellen Herstellung und den langen Transportwegen vieler Nahrungsmittel Position zu beziehen. Immer dann, wenn Praktiken die Umwelt, also den Lebensraum von Kindern und Kindeskindern, beeinträchtigen, sagen uns die Kinderrechte eindeutig: Das darf nicht sein! Solche Betrachtungen einer Generationenfolge im Sinne von „wir haben die Erde von unseren Kindern nur geborgt“ stehen auch hinter dem Urteil des Bundesverfassungsgerichts. Das will Entscheidungen der Gegenwart nach ihren Auswirkungen auf das Leben der nachfolgenden Generationen bewertet wissen. Damit ragt auch das Recht auf gesunde Ernährung weit über die nächste Mahlzeit hinaus. ■

Joachim Türk, Redaktion

> *„Wenn Mama nicht da ist, holen Papa und ich immer Currywurst und Pommes und machen einen Männerabend.* **Fabio, 9 Jahre**

iStockphoto/Onfokus

Gesundheit *macht Spaß!*

Gesund essen ist kinderleicht und lecker, macht Spaß und muss nicht teuer sein. Diese Erfahrung vermitteln viele Orts-, Kreis- und Landesverbände seit Jahren an Kinder und Erwachsene. Dabei beweist der DKSB eine Kreativität wie ein Sternekoch – serviert häufig als Vorspeise Bewegung und als Dessert Entspannung dazu. Zwischen diesen Gängen steckt Gesundheit, die schmeckt.

Hier einige Beispiele von der langen Angebotsliste des DKSB: Ein Bestseller auf der Speisekarte ist „GELKI! Gesund leben mit Kindern – Eltern machen mit". Entwickelt und weit verbreitet vom **LV Nordrhein-Westfalen,** bringt der Kurs Eltern von Vor- und Grundschulkindern einen gesunden Alltag in Theorie und Praxis nahe – von schmackhaften Rezepten über Bewegungsspiele bis hin zu Entspannungsübungen.

Dieser gesunde Dreiklang steht auch bei vielen Vortragsangeboten obenan und wird bereits in Stillgruppen thematisiert. Ebenso erklingt er bei den Essensangeboten in DKSB-eigenen Kitas und Kinderhäusern. Dort gibt es nicht nur Rohkost und Obst vom Büffet, sondern die pädagogische Begleitung gleich dazu – wie u.a. in den **Ortsverbänden Lübeck, Gifhorn, Burgdorf, Uelzen, Viersen, Langelsheim** und **Schwerin.** Die „Kita Wirbelwind" des OV Euskirchen ist sogar mit dem Schwerpunkt „Pluspunkt Ernährung" zertifiziert. Hier wird nicht nur gekocht, sondern auch Nachhaltigkeit, Ökologie und Mülltrennung gepflegt. Und manchmal, wie etwa vom **KV Bamberg,** bringen Gliederungen ein gesundes Frühstück auch in die Schule.

Im **LV Schleswig-Holstein** fährt gleich eine ganze „Kinderküche auf Tour" in Einrichtungen, vollgepackt mit frischen Zutaten und begleitet von Fachkräften, mit denen gesundes Essen zubereitet wird. Vor Ort ist dafür nur eine Küche nötig. Hoffentlich rollt dieses tolle Angebot bald wieder an.

Etliche Ortsverbände ergänzen ihre Angebote zur Ernährung auch mit Printprodukten. Der **OV Wetter** z.B. hat schon ein Kochbuch, einen Kalender und einen Bio-Einkaufsführer herausgebracht und fokussiert sich aktuell auf „Fingerfood, gerollt, gestapelt und aufgespießt". Das wohl bekannteste Druckerzeugnis in Sachen Ernährung und Kinder ist das Heft „AGI findet Freunde" aus dem Verlag Kinder & Lernen, das in Zusammenarbeit mit **vielen Ortsverbänden** und Gesundheitsämtern erscheint. AGI geht mit Kindern einkaufen, ermuntert sie zu riechen, schmecken, mixen und kochen und geht mit ihnen (und ihren Freunden) auf den Spielplatz und ins Schwimmbad. Im **OV Celle** bringen die Kinder hingegen selbst ihre Ideen zu Papier und nehmen an einer Plakataktion teil. Und der **OV Aachen** macht Appetit auf „YamYam". Dieses „Breikochbuch für Familien" ist top!

Blick in die DKSB-Praxis

„Kinderküche auf Tour", LV Schleswig-Holstein

Foto: LV Schleswig-Holstein

Kinder-Koch-Kurse? Einfach Klasse! Alle diese leicht verdaulichen Bildungsangebote aufzulisten, würde jedoch den Rahmen des Heftes sprengen. Deshalb hier nur einige Appetitanreger: Der **OV Mönchengladbach** berät und kocht – kinderleicht. Im **OV Alpen** (NRW) sind „Alpens kleine Köche" schon Tradition – ein Angebot für Zehn- bis Zwölfjährige. An fünf Terminen im Abstand von vier Wochen wird jahreszeitlich oder festlich gekocht: Picknick, Pizza, Pasta, Party. Alles zusammen angerichtet mit Fachkräften aus Küche und Pädagogik.

Früh übt sich ..., denkt sich der **OV Essen** und hat unter dem Titel „Löffeln, kleckern, schmecken" Infos über und Zubereitung von Mahlzeiten im ersten Lebensjahr angeboten. Der **OV St. Augustin** wendet sich an Kinder und Jugendliche und richtet deren Neugier auf das Essen: Der Kurs „Ich entdecke Neues und probiere es aus" kocht, kauft ein und tischt Informationen altersgerecht auf. Der **OV Rendsburg** geht die Sache in Kitas und Grundschulen spielerisch an – und am Ende bekommen die Kids einen „Ernährungsführerschein". Dass gesundes Essen einhergeht mit guter Laune und gutem Appetit, erleben Kinder beim **OV Willich** in den Kochkursen „Gesund und lecker".

Und woher kommt das gute Essen? Beim Kinderhaus des **OV Bad Segeberg** aus dem eigenen Hochbeet. Hier säen, pflanzen und ernten die Kinder Kräuter und Gemüse, und anschließend wird alles verputzt. Mit Gemüseanbau befassen sich auch Kinder psychisch kranker Eltern beim **OV Bielefeld** im Faba-Naturprojekt. Und der **OV Lübeck** lässt die Kinder im Garten seiner Forscher-Kita den Ursprung von Obst und Gemüse entdecken.

Das Thema Ernährung ist häufig eingebettet in Programme und Projekte – wie im **OV Aachen,** wo das Präventionsprogramm AGIL nun in die Region aufbricht, Hand in Hand mit einer Praxis für Ernährungstherapie. Oder im **OV Halle,** der in seinem KIETZ-Projekt in vier Kitas „Gesunde Ernährung" und „Mehr Spaß an Bewegung" verbindet. Im Modul „Gesunde Ernährung" schulen die Kinder zum Beispiel ihren Geschmacks- und Geruchssinn, lernen frische regionale Produkte kennen und bereiten sie zu. Und gegessen wird auch – denn nie schmeckt es besser als in großer Runde nach gemeinsamem Kochspaß. ■

Joachim Türk, Redaktion

iStockphoto/BravissimoS

Kleine „Ess-Geschichte“

Heute wäre *genug für alle da*

Der anatomisch moderne Mensch ist im Prinzip ein „Allesfresser“. Ob er jedoch zu jeder Zeit alles isst bzw. Zugang zu allem hat, was er braucht, hing schon immer von vielen Faktoren ab. Das zeigt auch ein kleiner Ritt durch die „Ess-Geschichte“.

Essen hält nicht nur Leib und Seele zusammen, sondern ganze Stämme. Die kollektive Essensbeschaffung war das Bindeglied der ersten menschlichen Gesellschaften: Nur gemeinsam ließ sich ein Mammut in die Falle locken und zerlegen. Nur gemeinsam konnte man genug Vorräte für den Winter sammeln. Und nur wenn es auch für den Nachwuchs reichte, war der Fortbestand der Sippe gesichert.

Alle neugeborenen Säugetiere sind auf die Ernährung durch die Mutter angewiesen. Aber beim Menschen dauert es nach der Stillzeit noch sehr lange, bis er in der Lage ist, sich selbst sein Frühstück zusammenzusammeln, sein Abendessen zu erjagen. Das Durchfüttern der Kleinen ist seit Urzeiten das zentrale Merkmal elterlicher Fürsorge und die Basis für alle späteren Ansätze und Ideen von Aufzucht und Erziehung. Gelingt es nicht, so droht der Untergang. Vielleicht ist das die archaische Wurzel der geradezu existenziellen Angst, die manche Eltern heute noch befällt, wenn ihr Kind „sehr zart“ ist – und noch dazu ein „schlechter Esser“.

„Essen ist toll! Besonders wenn wir vorher mit unserer Clique zusammen gekocht haben. Wir machen oft Küchenparty, wenn wir allein sind! **Emily, 17 Jahre**

Es ist unwahrscheinlich, dass es uns Heute-Menschen am Lagerfeuer bei Neandertalers geschmeckt hätte. Dort gab`s jede Menge Fleisch, hauptsächlich wohl nicht immer gut durchgebrate oder gar gewürzte große Säugetiere; ein paar Wurzeln und Schlehen statt Obst und Gemüse – also alles auch nicht gerade „gesund“, oder? Gegessen wurde allerdings schon damals gemeinsam, vermutlich nicht nur, weil`s lustiger war, sondern weil das Vorhandene geteilt wurde. Und wahrscheinlich nahm sich der Chef die größten Fleischbrocken, schließlich musste er am nächsten Tag wieder auf kräftezehrende Jagd gehen. Wie lange sich solche Gewohnheiten doch gehalten haben…

Erst nach der sogenannten landwirtschaftlichen Revolution (um 10.000 v. Chr.), die sich über viele hundert Jahre hinzog, wurde der Speiseplan der Ackerbauern und Viehzüchter durch Hülsenfrüchte, Getreide und Milchvieh unseren heutigen Essgewohnheiten ähnlicher. Dass sich mit dieser Art der Ernährung ein hohes Maß an Organisation, Handelsbeziehungen und Wissensaustausch entwickelte, erfahren wir u.a. aus einem uralten Bestseller, der Bibel. Viele Texte im Alten Testament beschäftigen sich ausgiebig mit Bodenbearbeitung und dokumentieren Viehbestände, Ernteabläufe und Warenaustausch.

„Satt werden“ wollten die Menschen im Laufe der Zeit auch im metaphysischen Sinne. Viele Rituale der großen Weltreligionen haben Essgewohnheiten und Speisevorschriften zum Thema, die im Kern oft der Gesundheit dienten, etwa das Verbot von Schweinefleisch im heißen Mittelmeer-Klima, wo sich Trichinen schnell vermehren. Und welche Taten Jesu sind fast jedem noch so ungläubigen Schulkind im Kopf geblieben? Natürlich die wundersame Brotvermehrung nach einer stundenlangen Predigt, als der vielköpfigen Zu-

hörerschaft schon die Mägen knurrten. Weithin bekannt ist auch die Bibel-Geschichte von der Verwandlung von Wasser in Wein, als auf einer Hochzeit die Stimmung abzuflauen drohte, weil es nichts Ordentliches mehr zu trinken gab.
Ob der Wechsel von genussvollen Zeiten mit solchen des Fastens daher rührt, dass wetter- und jahreszeitenabhängig Nahrung nicht immer im Überfluss vorhanden war? Als strukturgebendes Element im religiösen Jahresablauf hat er sich jedenfalls bis heute gehalten.

Vor 2000 Jahren herrschte im alten Rom Sklaverei, Hunger und Elend, aber auch eine Oberschicht, die ihren Reichtum bei gewaltigen Festmählern und kalorienbetonten Orgien zelebrierte. Auf die Menge kam es an, weshalb sich mancher Patrizier mittels einer den Rachen kitzelnden Feder den Magen leerte, um anschließend noch mehr vertilgen zu können: eine frühe Form der Lebensmittelvernichtung. Die Beschreibungen fürstlicher Festgelage im Mittelalter legen nahe, dass man zu der Zeit eine ähnliche Völlerei pflegte. Die große Zahl der armen Menschen in Europa hingegen war gegen Ende des Winters, wenn die spärlichen Vorräte aufgezehrt waren, dem Verhungern nahe.
Mit der Aufklärung (etwa ab 1700) kam langsam die Überzeugung auf, dass Armut und Reichtum, Hunger und Überfluss nicht gottgewollt sind, sondern von Menschen gemacht, und dass man die ungleiche Verteilung lebensnotwendiger Güter in Frage stellen und ändern könne. „Es wächst hienieden Brot genug für alle Menschenkinder", dichtete Heinrich Heine (1797-1856) später in seinem „Wintermärchen" und stellte gleich noch weitere Genüsse in Aussicht: „Auch Rosen und Myrthen, Schönheit und Lust, und Zuckererbsen nicht minder!"

Seit rund 70 Jahren ist Hunger in Deutschland nun auf den ersten Blick kein Thema mehr. Die Nachkriegskinder erinnern sich jedoch noch an die Bedeutung der Waage beim Kinderarzt oder der Fürsorgerin für das Renommee der Familie. Dicke Kinder, so hieß es bei uns in den 1950er Jahren, waren gesunde Kinder. Zum Glück ist das heute nicht mehr so. Jetzt werden die meisten Kinder nicht mehr wie früher bis zum Brechreiz gezwungen, den Teller leerzufuttern. Heute wandern die Reste vom Teller in die Tonne – also vielleicht besser nicht so viel drauftun und lieber ein bisschen nachnehmen?
In jüngster Zeit hat Essen nicht nur einfach in ausreichendem Maße vorhanden zu sein. Nein, zunehmend wird mehr Wert auf gesundheitliche und auch geschmackliche Qualität gelegt. Übergewicht gilt längst nicht mehr als Zeichen von Wohlstand, sondern weckt eher den Verdacht, Eltern kümmerten sich nicht genug um „gutes Essen" für ihre Sprösslinge. An den Universitäten werden Wissenschaftler*innen für Ernährung und Lebensmitteltechnologie ausgebildet. Die optimale Ernährung ist vielen zur Glaubensfrage geworden, auch mit Blick auf die Kinder (Stillen – wie lange? Völliger Verzicht auf Zucker? Vegan mit Vitamin-B12-Ergänzung?). Gleichzeitig ist das Angebot an hierzulande jederzeit erhältlichen Lebensmitteln so umfangreich wie nie. Kochbücher werden zu Bestsellern, Kochkurse und Websites mit Rezept-Wettbewerben schießen aus dem Boden. Wir zelebrieren (gesundes?) Essen und haben uns daran gewöhnt, im Januar frische Erdbeeren und im Juli saftige Orangen zu bekommen – einfach weil wir es wollen und können. Den Preis dafür? Den zahlen die Endverbraucher*innen nur zu einem verschwindend geringen Teil an der Ladenkasse...

iStockphoto/poco_bw

iStockphoto/puhimec

„Mein Kaninchen ist mein bester Freund. Und gute Freunde isst man nicht. Man isst überhaupt nix, was ein Freund sein kann. Unsere Nachbarn haben zum Beispiel Ferkel. Da ist das auch so. **Kayo, 6 Jahre**

Seit die Menschen sesshaft geworden sind, so eine gängige Auffassung, gehe es bei kriegerischen Auseinandersetzungen hauptsächlich darum, Land zu gewinnen, damit der eigene Stamm genug zu essen hat und sich vermehren kann – Krieg gegen Hunger. Doch schon in frühen Texten werden Hungersnöte nicht nur als Folge von Missernten oder Überbevölkerung beschrieben, sondern als Begleiterscheinung von Kriegen. Kriege zerstörten gewachsene Strukturen und ließen viele tausende junger Männer, anstatt zuhause das Feld zu bestellen, als Soldaten durchs Land ziehen und die Dörfer plündern, auch um sich mit Nahrung zu versorgen. In den aggressiven Auseinandersetzungen von heute geht es um Vormachtstellungen, um Anbauflächen für rentable Produkte, um Absatzmärkte, um Besetzung von Ressourcen und Zugang zu Transportwegen. Aber die Folgen für die Schwächsten der Bevölkerung, ob in Syrien, am Amazonas oder im Sudan, sind immer noch dieselben: Vertreibung, Flucht, Armut, Hunger.
Dass unsere Ernährung heute so vielseitig ist, aber zugleich der Aspekt der gemeinschaftlich eingenommenen Mahlzeit an Bedeutung verliert, mag man bedauern. Dass die Qualität der Speisen in Kitas und Schulen trotz aller Erkenntnisse über gesundes Essen zu wünschen übrig lässt, ist ärgerlich. Dass sich Schadstoffe und Mikroplastik in unseren Lebensmitteln finden, ist besorgniserregend. Aber dass auf unserer Erde heute, im 21. Jahrhundert, Millionen Menschen vom Hungertod bedroht sind, weil sie ihren Lebensunterhalt nicht mehr bestreiten können – das ist ein Skandal!
Vielleicht werden wir uns umstellen müssen. Vielleicht wird es in Zukunft wieder wichtiger werden, beieinander zu sein und das Essen mit anderen zu teilen, statt dass jeden Tag etwas Neues auf den Tisch kommt. Aber es wäre genug für alle da. ■

Korinna Bächer, Redaktion

Mit dem gewissen „Extra“?

Kinderlebensmittel

iStockphoto/
kzenon

Nur Neugeborene und Säuglinge, die von ihren Müttern nicht gestillt werden (können), brauchen eigens für sie hergestellten muttermilchähnlichen Nahrungsersatz. Ansonsten sind Lebensmittel eigens für Kinder vollkommen überflüssig. Trotzdem füllen sie ganze Supermarktregale. Vor zwei Jahren wurden hierzulande etwa 400 „Kinderlebensmittel“ gezählt, Tendenz weiter steigend. Was ist dran an diesen „Schmankerln“?

Die Werbeindustrie leistet ganze Arbeit, um bei Klein und Groß zu punkten. Die fröhlich bunten Verpackungen, gerne auch in Tierform, sprechen Kinder an. Locken dazu noch Zugaben wie Sticker, Spielfiguren oder Sammelbilder, ist die junge Zielgruppe schnell überzeugt: Das will ich! Dazu sind die Portionsgrößen perfekt an kleine Hände und Bäuchlein angepasst. Wer es sich hier schmecken lassen soll, macht auch der Zusatz „Kinder“ oder „Kids“ im Produktnamen klar.

Ob die Bärchenwurst, die Milchchnitte, die Dino-Nudelsuppe oder der Frucht-Quetschie tatsächlich in den Einkaufswagen wandern und es bis zur Kasse schaffen, entscheiden aber (meist) die Eltern. Deshalb versuchen die Hersteller, auch Mami und Papi mit einigen psychologischen Finessen mit ins Boot holen. Zugkräftig sind da Werbebotschaften wie „die Extraportion Milch“ oder „mit wertvollen Vitaminen“. Schließlich wollen Eltern ihren Nachwuchs ja möglichst gesund ernähren...

Genau deshalb ist der Blick auf die Nährwertangaben auf der Verpackung so wichtig. Sie enthüllen z.B., wieviel Zucker, Salz oder Fett im Produkt enthalten sind. In vielen Kinderlebensmitteln verstecken sich nämlich viel mehr dieser ungesunden Geschmacksträger, als man erwarten würde. So kassierte die Firma Zwergenwiese für ihre „Kinder-Tomatensauce Bio“ 2019 den „Goldenen Windbeutel“, der von foodwatch e. V. jährlich für die dreisteste Werbelüge vergeben wird. Denn die Soße enthält fast dreimal so viel Zucker (11%) wie die Tomatensauce für Erwachsene (4,6%). Das macht für die Kleinen pro Portion sechs Würfel Zucker auf dem Teller. Zwergenwiese hielt dagegen, es handele sich ja nicht um Kristallzucker, sondern um Apfeldicksaft. Der wird auf der Soßen-Verpackung als „mild-tomatig mit Apfelsüße“ auch angepriesen. Apfeldicksaft besteht jedoch zu 60 bis 80 % aus Zucker. Und die WHO definiert als zugesetzten Zucker auch jenen, der aus Fruchtsaftkonzentraten gewonnen wird.

Ernährungswissenschaftler*innen und Kinderärztinnen und -ärzte stellen klar: Kinder benötigen keine besonderen Lebensmittel. Und auch nicht jene, die mit Mineralstoffen oder Vitaminen angereichert wurden, denn eine gesunde Ernährung ist durch nichts zu ersetzen. Ausgewogene Familienmahlzeiten versorgen die Kleinen mit allen wichtigen Nährstoffen. Die meisten Kinderlebensmittel bleiben also das, was sie sind: Ungesunde Leckerbissen.

> *„Ich mag Gurkensalat. Und Bratwürstchen, die Papa draußen grillt. Weil dann bei uns alle gut drauf sind.* **Felix, 9 Jahre**

In Zeiten wachsenden Ernährungsbewusstseins bei den Eltern müssen sich die Hersteller also was einfallen lassen. Und das tun sie auch: Sie setzen auf die direkte Ansprache der Kinder z.B. in 70 % ihrer entsprechenden Werbespots im Fernsehen. Außerdem zeigt eine aktuelle Studie der Universität Hamburg, dass sich rund 92% der Werbung, die Kinder im Fernsehen und Internet überhaupt sehen, auf Süßes, Fast Food und Snacks bezieht.

Es gibt aber auch ein bisschen Licht am Ende des Tunnels: Zwar dürfen Kinder auch weiterhin unverändert mit Figuren, Bildchen etc. geködert werden. Aber Hersteller, der Handel, die Werbung und die Medien haben sich aktuell eine andere Art der Selbstverpflichtung auferlegt. Danach darf Werbung, die Kinder direkt anspricht, seit 1. Juni 2021 nicht mehr den Anschein erwecken, dieses Lebensmittel sei unverzichtbar für eine gesunde Ernährung. Außerdem darf kein ungesunder, bewegungsarmer Lebensstil mehr gezeigt werden. Und ungesunde Lebensmittel dürfen nicht mehr mit positiven Eigenschaften wie „reich an wichtigen Mineralien“ beworben werden. Mal schauen, ob daraus was wird...

Eltern dagegen werden (sollen) solche Botschaften weiterhin ungefiltert empfangen. Es steht zu befürchten, dass auch in Zukunft viele darauf reinfallen werden, gerade wenn das „angereicherte“ Produkt eine Förderung der Lernkonzentration o.ä. verspricht. ■

Swaantje Düsenberg, Redaktion

Foto: J. Göres

Gemüse-Ackerdemie für Kinder

„Am liebsten ernte ich“

ackerdemia.de

Wir möchten, dass Kinder frisches regionales Gemüse schätzen. Das lernen sie am besten, wenn sie den Kohlkopf und das Möhrchen mit allen Sinnen selbst erfassen – durch Aussaat und Pflege, Ernte und Zubereitung. Schon auf dem kleinsten Fleckchen Erde kann das gelingen.

Am Rande der Lüneburger Heide liegt das Städtchen Bergen. Hier findet in der Eugen-Naumann-Schule zweimal die Woche der Sachunterricht der 4. Klasse draußen unter freiem Himmel auf einem benachbarten Acker statt. Das 10 x 14 Meter große Feldstück hat ein freundlicher Landwirt der Schule zur Verfügung gestellt. Bereits seit der zweiten Klasse lernen die Kinder dort den Gemüseanbau ganz praktisch kennen.

Die meisten sind mit großem Eifer dabei – trotz matschigem Boden, nassen Pflanzen oder stachligem Unkraut. „Am liebsten ernte ich“, sagt Greta. Hauke nickt: „Ich auch, und zwar Gurken. Die schmecken voll gut. Fenchel und Mangold kenne ich auch schon – aber probiert hab` ich die noch nicht.“ In den Ferien kümmern sich Eltern und Kinder gemeinsam um das kleine Feld, auf dem auch bunte Bete, Kartoffeln, Zucchini, Tomaten, Kohlrabi, Lauch, Bohnen, Kresse, Salatköpfe, Kürbisse, Mais, Radieschen, Brennnesseln und Mohrrüben wachsen.

Die Eugen-Naumann-Schule ist einer von bundesweit rund 400 schulischen Lernorten, die mit dem Verein Ackerdemia aus Potsdam zusammenarbeiten, also eine „Gemüse-Ackerdemie“ für Kinder sind. Dabei erfahren die Schüler*innen das ganze Schuljahr lang überwiegend durch eigene Praxis, wo Lebensmittel herkommen, wieviel Arbeit im Gemüseanbau steckt und welche Bedeutung die Natur als Lebensgrundlage für den Menschen hat. Aber auch Kindertagesstätten können „GemüseKita“ werden, wenn sie die Jüngsten an gesundes und nachhaltiges Essen und Verantwortungsgefühl heranführen möchten. Im Moment kooperiert Ackerdemia deutschlandweit mit etwa 180 Einrichtungen der frühen Bildung.

Ob Schule oder Kita, ob in Niedersachsen oder Baden-Württemberg – die Ackerdemia-Mitarbeitenden der jeweiligen Region helfen beim Aufspüren von Anbauflächen, nehmen sie in Augenschein und stellen auch das zum jeweiligen Boden passende Saatmaterial sowie Jungpflanzen zur Verfügung. Dabei ist Sortenvielfalt Trumpf, das senkt das Risiko einer Missernte. Es wird auch nicht gespritzt, sondern Schädlinge werden nur mit ökologischen Mitteln bekämpft.

Apropos Flächen: Nicht überall gibt es einen netten Bauern wie in Bergen, der Kindern ein Stückchen freies Feld für die praktische Ernährungsbildung spendiert – und in der Stadt schon gar nicht. Aber auch dort kann es mit Hilfe von Ackerdemia gelingen, ein geeignetes Areal aufzutun. Auf dem eigenen Gelände der Kita, der Schule, des Kinderschutzbundes, beim Nachbarn nebenan oder auf einer ungenutzten Grünfläche in der Nähe. „Sie würden staunen, wo die Kinder überall Gemüse anbauen können. Sogar mitten in der Stadt“, verspricht Verena Reininger vom Potsdamer Verein. „100 Quadratmeter wären schon schön, es geht aber auch mit weniger Platz“, sagt Marlena Wache. Die Ackerdemia-Regionalmanagerin für Niedersachsen und Bremen koordiniert die Arbeit mit den dortigen Schulen und Kitas. „Vor allem müssen die Lehrkräfte und Kita-Fachkräfte Lust auf so ein Projekt haben, das ist entscheidend. Gärtnerische Vorkenntnisse brauchen sie dagegen nicht.“ Ziel bleibt immer, dass die Schulen und Kindertagesstätten den Gemüseanbau nach der mindestens ein Jahr dauernden Betreuung durch Ackerdemia langfristig selbst fortführen.

Was bringt das? 2018 hat Ackerdemia dazu Eltern aus teilnehmenden Schulen befragt. Gut die Hälfte erzählte, dass sie durch den Gemüseanbau in der Schule angeregt wurden, sich zu Hause im Garten oder auf dem Balkon selbst Nutzpflanzen zu halten. Und die Kinder waren dafür oft die treibende Kraft! Ebenfalls über die Hälfte spricht von gestiegener Wertschätzung für Lebensmittel bei den Kindern: Sie achten jetzt darauf, dass nichts mehr weggeworfen wird, oder fragen nach, ob eingekaufte Lebensmittel auch wirklich Bio-Qualität haben. Lehrkräfte von teilnehmenden Schulen wiederum erleben, wie die gemeinsame Arbeit auf dem Acker den Zusammenhalt der Klasse fördert und die körperliche »

iStockphoto/Pahis

Verausgabung auf dem Feld die Konzentration für nachfolgenden Unterricht steigert. Darüber hinaus scheint es den Kindern leichter zu fallen, wichtige Zusammenhänge zwischen Wetter, Wachstumszeiten und Fruchtentwicklung zu erkennen – solches Wissen bleibt durch eigenes praktisches Handeln viel besser hängen als durch reine Theorievermittlung.

Ackerdemie beschreibt den Bildungsansatz für die schulischen „AckerProjekte“ mit folgenden Schlüsselbegriffen: mit Begeisterung lernen, Selbstwirksamkeit erfahren, in Zusammenhängen denken, Sozialkompetenz steigern und Zusammenhalt stärken, eigene Fähigkeiten entdecken, Verantwortungsbewusstsein entwickeln. Das alles würde Silke Hüttmann sofort unterschreiben. Die Sozialpädagogin ist Fachbereichsleiterin der Schulprojekte im Kinderschutzbund Kreisverband Ostholstein und kann sich gut vorstellen, z.B. in den DKSB-Angeboten der Offenen Ganztagsschulen mit den Kindern Gemüse anzubauen. „Das ist Gesundheitsförderung im besten und mehrfachen Sinne!“, sagt sie und denkt auch an das wachsende Umweltbewusstsein im Kinde – und ebenso an den Effekt der Gewaltprävention. Die Fachfrau ist überzeugt: „Wer selbst in der Erde schaufelt und Gemüse produziert, ernährt sich hinterher besser, bekommt ein ganz neues Bewusstsein für den eigenen Körper, erlebt, dass er etwas erreichen kann – und wird auch mit sich und anderen hinterher friedlicher umgehen.“

Diese Erfahrungen machen auch die Acker-Kitas, in denen das Entwickeln von gesunden und nachhaltigen Essgewohnheiten, Naturverbundenheit, Bewegung und Motorik, Verantwortungsgefühl und sozialer Zusammenhalt wichtige Bildungsziele sind. Dafür muss gewährleistet sein, dass eine teilnehmende Kindergruppe sich ein Jahr lang mindestens alle zwei Wochen um den Gemüseanbau kümmert und dabei von zwei festen Betreuungskräften begleitet wird.

Bleibt die spannende Frage nach den Kosten für die Kooperation mit Ackerdemia. Diese richten sich einerseits nach der finanziellen Ausstattung der interessierten Bildungseinrichtungen – sowie auch danach, ob Ackerdemia am jeweiligen Standort mit starken oder weniger starken Förderern aufwarten kann. Für Ortsverbände des Kinderschutzbundes lohnt sich die Nachfrage beim Verein in der jeweiligen Region in jedem Fall. Wenn alles gut läuft, liegt ihr Eigenanteil bei einem überschaubaren dreistelligen Betrag. ■

Joachim Göres, Journalist, Celle

Überall *MAMP*

Unterwegs zwischen gestern und heute

iStockphoto//juanmonino

Auf der Straße, im Bus, an der Haltestelle oder auf der Parkbank – heutzutage wird offensichtlich allerorts gegessen. Essen wir gar nicht mehr zuhause? Gemeinsam im Kreis unserer Lieben? **Wo bitte ist unsere schöne Esskultur hin! Stefan Schwarck hat ihr zwischen den Zeiten nachgespürt.**

Ganz ehrlich: Sooo dolle war das früher um unsere Esskultur auch nicht bestellt. Kennen Sie das noch aus den 1970er Jahren? Im Kino preist ein Werbespot vor dem eigentlichen Film ein lokales Restaurant an. Fröhliche Menschen verkünden: „Heute bleibt die Küche kalt – wir gehen in den Wienerwald!“ Dazu eine glückliche Mehrgenerationenfamilie im damals typisch schrecklichen Frisuren- und Bekleidungslook vor gebratenen Hühnerbergen. Mutti wischt dem Sohnemann, dessen Pullover mir erschreckend bekannt vorkommt, übers fettige Schnütchen und lächelt selig, weil sie mal nicht kochen muss.

Gut, dass es uns freisteht zu essen, wo es uns gefällt. Nur: Wo gefällt es uns? Wo essen wir? Und was? Und mit wem?

Im Damals meiner Kindheit gab es indoor bei uns an Schultagen Muttis Küche und nur an meinem Geburtstag exotische Ravioli. Das Esszimmer wurde ausschließlich sonntags von der dann versammelten Familie ge-

iStockphoto/JLucaLorenzelli

FENDE MÜNDER

„So'n Döner unterwegs ist echt cool und lecker.
Jonni, 16 Jahre

nutzt. Outdoor in meiner Stadt versprachen ein Steakhouse, der Wienerwald, zwei Pizzerien, zwei jugoslawische Esstempel und ein Chinarestaurant höchste Gaumenfreuden. Da ging man zur Abwechslung mal hin, aber selten. Geburtstage und Silberhochzeiten waren noch gutbürgerlich von gemischtem Braten mit Kartoffeln an Gemüse geprägt, was wegen Oma meistens Erbsen mit Möhrchen hieß. Revolutionärer Brokkoli ging gar nicht, zumindest nicht in den 1970er Jahren im relativ provinziellen Kiel.

Da war es eine willkommene Abwechslung, mal Mitesser in Familien meiner Mitschüler*innen zu sein. Mein erstes Cevapcici bekam ich bei Branka, deren Eltern aus Kroatien stammten. Bei meinem Freund Klaus war es dagegen nicht so vergnüglich, da durften Kinder zu Hause während des Essens nicht mal sprechen – außer wenn sie gefragt wurden. Ein wahrer Alptraum und selbst für damalige Zeiten befremdlich! Essen war, ist und bleibt in meiner Familie laut und redselig. „Eben typisch norddeutsch", finden meine Tochter und ihre Freundinnen.

Irgendwann kamen Büfetts in Mode, was ich herrlich fand: Essen und Gespräche kamen in Bewegung! Heute wird offensichtlich nur noch mobil gegessen. Kaum mehr ein Ort, an dem wir nicht munter mampfenden Menschen begegnen. Zu Fuß, radelnd oder im Auto, auf dem Weg zur Schule oder Arbeit, in Bussen und Bahnen und Fußgängerzonen und Parks, auf dem Spielplatz oder nachmittags zwischendurch beim Shoppen – überall wird gekaut. Kein Wunder, dass Möbelhäuser kaum noch Esstische an Familien verkaufen, wie ich kürzlich gehört habe. Na ja, heute passt ja auch keiner mehr hinein in die winzigen Arbeitsküchen.

Adobe Stock/Tom Merton/Caia

Trotzdem wird in den eigenen vier Wänden noch (oder wieder?) fleißig gekocht, das legt auch der große Markt an stylischen Küchengeräten nahe. Außerdem ist die Zahl der geteilten Rezepte im Internet gigantisch, und mit Video-Tutorials hat schon so manch junger Mensch den Löffel im Topf geschwungen. Überhaupt müssen immer mehr Erwachsene die Küche mit dem heranwachsenden Nachwuchs teilen, der gern mal was Neues ausprobiert. Selber, versteht sich. Einige Familien haben auf diesem Wege (und befeuert durch die Lockdowns?) Gefallen an vegetarischen oder veganen Alternativen zu Großvaters „Da gehört Fleisch auf den Teller" gefunden. Nicht alle Eltern sind von selbst darauf gekommen...

Natürlich wird auch viel allein gegessen – besonders wenn das Kind schon älter ist. Kennen Sie den? Ein gut gefüllter Teller braucht zwanzig Sekunden, um im Kinderzimmer zu verschwinden. Und es dauert zwei Wochen, bis er wieder auftaucht. Gechillt „snacken" im Bett, auf dem Sofa oder Fußboden ist für Jugendliche heute selbstverständlich. Fehlen nur noch ein paar Freundinnen und der Bildschirm, um das Zimmer meiner Tochter bei einem Video-Abend zu sein. Auch wenn die guten alten VHS-Kassetten oder DVD mittlerweile Netflix Platz gemacht haben – ich nenne es immer noch „Video-Abend". Und liebe ihn! Meine Tochter sagt dann: „Ich guck mit den Mädels `n Film." Der Snack ist inklusive.

„Snacken" ist das Synonym für schnelles Essen zwischendurch. Ob daheim, in der Schule oder unterwegs. Einige Kinder ernähren sich auch nur noch von Snacks, was je nach Beschaffenheit der Gesundheit kaum zuträglich ist. Ein „Snack" wird auch längst nicht immer von Zuhause mitgenommen, sondern oft in der Bäckerei um die Ecke, am Büdchen oder Schulkiosk geholt.

Erschreckenderweise steigt in Deutschland die Zahl der Kinder, die höchstens eine richtige Mahlzeit am Tag bekommen. Höchstens. Gut, dass immer mehr Schulen täglich ein vollwertiges Essen anbieten (wenn nicht gerade Corona ist). Wobei wir „vollwertig" differenzieren müssen: Manchmal steht das „voll" nämlich auch bloß für das Gedrängel in den knappen Pausenzeiten, die Schüler*innen lieber zusammen außerhalb der Mensa verbringen. Dann wird das Essen heruntergeschlungen, weil jugendliche Zeit bekanntermaßen ein wertvolles Gut ist. Häufig liegt`s auch weniger an der knappen Zeit als vielmehr an den Speisen selbst sowie der Atmosphäre in Schulmensen. So manche ergreifen die Flucht vor unwirtlichen Räumen und verkochten Spaghetti Bolo und holen sich lieber `ne Tüte Chips oder ein Klatsch-Brötchen um die Ecke.

Nachmittags gibt`s dann gern ein Stück Pizza auf die Hand oder den stets beliebten Döner. Den kriegen die Kids mittlerweile aus der Pappbox mit Pommes statt Brot, damit sich keiner beim Essen im Gehen bekleckert. Die Auswahl an „Food to go" ist überhaupt erstaunlich geworden: Heute lieber eine Hawaiian Bowl oder einen Wrap oder doch lieber Sushi?

„Wenn ich mit Freundinnen mal shoppen gehe, muss ich trotzdem pünktlich zum Essen zu Hause sein. Das nervt! **Jolina, 14 Jahre**

Auch die Anziehungskraft der Fastfood-Ketten ist vor allem auf junge Menschen ungebrochen, das Sortiment bietet inzwischen auch Alternativen zur Fleischbulette mit oder ohne Käse. Über Geschmack, gesundheitlichen Wert und Preis-Leistungs-Verhältnis lässt sich streiten. Fest steht: Ein von manchem Kind sehnlichst gewünschter Geburtstag in einem der beliebten Burger-Schuppen geht richtig ins Geld.

Durch Corona hat sich mancherorts übrigens ein neuer Trend von „Essen to go" entwickelt: Grüppchen junger Menschen laufen zu Fuß durch den Drive-in und picknicken dann zusammen auf dem Parkplatz! Es gibt wahrlich schönere Orte zur Einnahme von Mahlzeiten als der Beton vor MacDonald – aber das Gemeinschaftserlebnis ist offensichtlich doch noch nicht ausgestorben. Corona hat uns ohnehin eine Renaissance des klassischen Picknicks beschert: Parks, Grünflächen, Parkbänke, Spielplätze und Bordsteinkanten sind in unseren Städten zu Ess-Treffpunkten geworden. Esskultur ist also doch noch nicht tot – sie ist nur in Bewegung. Und das muss nicht immer schlecht sein. ■

Stefan Schwarck, freier Autor, Kiel

Bitte keine *Appetitverderber!*

iStockphoto/Rawpixel Ltd

„Sitz gerade! - Hände auf den Tisch!“ Solche Ansagen waren früher bei Familienmahlzeiten Alltag. Und heute? Da werden wohl so manche Eltern ihre Kinder auffordern: „Stell das Handy wenigstens auf lautlos bei Tisch!“ Oder die Kinder sagen das zu ihren Eltern, solche Fälle gibt`s natürlich auch umgekehrt…

Die DKSB-Elternkurse Starke Eltern – starke Kinder® empfehlen Eltern stets, in sich selbst hineinzuhorchen und sich zu fragen, was ihnen in der Erziehung ihrer Kinder wichtig ist. Zum Beispiel Gesundheit, Selbstständigkeit oder Eigenverantwortung. Auch das Ziel gesunde Ernährung wird oft genannt – aber wie geht die? Reicht es, dafür abends dekorativ angerichtete Rohkost mit Quarkdip anzubieten? Oder müssen sich Eltern erst in die Ernährungswissenschaft einarbeiten? „Mir ist am wichtigsten, dass es schmeckt“, meinte kürzlich eine junge Mutter im OV Kiel zu mir. „Ich möchte mich auf die Mahlzeit freuen – und dieses Gefühl will ich auch meinen Kindern vermitteln.“ Deshalb gehört für sie auch eine heitere Stimmung bei Tisch dazu. „Wir haben uns in der Familie alle auf die Regel geeinigt: Kein Streit beim Essen, keine Orga-Besprechungen der Erwachsenen, keine Problemgespräche – und auch kein Wort über Schule oder Zensuren! Sowas verdirbt nur den Appetit!“

HUNGRIG ODER SATT?

Fragt man Ernährungsberater*innen, was Menschen mit Übergewicht oder Fehlernährung verändern sollten, sagen sie häufig: „Lernen, wann sie satt oder hungrig sind!“ Denn einige Menschen kennen das Hungergefühl nicht oder bemerken beim Essen kaum, wann sie genug haben. Übertragen auf Kinder hieße das: Kein Kita-Zwerg muss andauernd am Fläschchen nuckeln oder an einer Reiswaffel oder Banane mümmeln. Wie sollte das Kind sonst lernen, zwischen satt und hungrig bzw. durstig zu unterscheiden? Auch an manchen Familientischen finden sich Prinzipien wie „zwei Löffel Gemüse mit zwei kleinen Kartoffeln“ oder „bitte noch ein Happs für Mama und noch einen für Papa“. Aber jedes Kind sollte für sich selbst herausfinden dürfen, wie viel in den kleinen Bauch hineinpasst und wie viele Löffel dafür individuell wirklich nötig sind. Und wie schön das Gefühl der Sättigung ist! Deshalb empfiehlt es sich auch, das Kind so früh wie möglich seinen Teller selbst füllen zu lassen, es zu überschaubaren Portionen anzuleiten und ihm die Sicherheit zu geben: „Du kannst ja nochmal nachnehmen.“ Das stärkt die Eigenverantwortung und Selbstständigkeit des Kindes.

Apropos Familientisch: Hier hat Nele (17) eher seltsame Erfahrungen gemacht. „Als ich klein war, war meine Oma häufig bei uns. Und hat dann beim Mittagessen mit ihrem Besteck dauernd auf meinem Teller herumgefuchtelt, um da für ‚Ordnung‘ zu sorgen. Diese Übergriffigkeit hat mich immer echt sauer gemacht!“, erinnert sich die Jugendliche an ihr selbstbewusstes fünfjähriges Ich.

KINDER AN DEN HERD!

„Auch tochen!“ Die meisten Kinder kochen mit Begeisterung, und das nicht nur im Sandkasten, sondern in der Küche am richtigen Herd. „Ich habe schon früh damit angefangen und experimentiere seitdem gern. Deshalb habe ich inzwischen auch ein ganz gutes Gefühl dafür, was zusammen schmecken könnte und was eher nicht. Außerdem ist Spaß am Essen sehr wichtig, Essen soll doch glücklich machen“, findet die 14-jährige Paula.

Manche Eltern beklagen sich, ihre Kinder würden selten oder nie im Haushalt helfen. Finn (10 Jahre) versteht das nicht. „Ich und mein jüngerer Bruder helfen immer beim Tischdecken und Spülmaschine einräumen und solche Sachen. Ich war erst bisschen über ein Jahr alt, als mir meine Tagesmutter das erste Messer in die Hand gegeben hat, damit ich Gurken schneiden kann. Meine Mutter sagt immer, da hat sie im ersten Moment aber echt geschluckt. Aber meine zehn Finger sind alle noch dran. Mittlerweile bin ich bei uns der Experte fürs Gemüseschneiden, besonders für mein Lieblingsgericht: Hackbällchen mit Ofengemüse!“ Und Paula verrät: „Gerade während des Home-Schoolings habe ich oft mit meiner Schwester zusammen mittags gekocht. Wir haben uns vorher überlegt, was es gibt, und bei Bedarf dafür noch eingekauft. Die Rezepte stammen aus unserem Familien-Repertoire oder von unserem Lieblingskochblog.“ Hilfe beim Kochen brauchen die beiden emanzipierten Schwestern schon länger nicht mehr.

„In der Schule ziehen wir Kräuter im Klassenzimmer. Das machen wir jetzt auch zu Hause. **Amir, 9 Jahre**

In Elternkursen sprechen Eltern oft die gemeinsamen Mahlzeiten an. Wie kommt es nur, dass die Stimmung immer wieder bei Tisch eskaliert? Eine Elterntrainerin antwortet darauf so: „Die Kinder spiegeln den Eltern wider, was die vorleben. Sind die Eltern entspannt und aufs gute Miteinander konzentriert? Schlimmstenfalls grummelt ihnen aber der Bauch noch vom Ärger im Büro.“ In so einem Klima kann keine positive Atmosphäre beim Abendbrot entstehen. Mit älteren Kindern und Jugendlichen geht es in manchen Familien auch ums Handy bei Tisch. Wie auch immer hierzu entschieden wird – ein Übereinkommen darüber im Familienrat kann vor Unmut schützen. Wenn sich alle dran halten, Kinder und Eltern. Gleiches gilt für das Fernsehen während der Mahlzeiten – bleibt es aus, können Unterhaltungen entstehen.

Viele Eltern, vor allem junge Mütter, verspüren den großen Druck, in Sachen Ernährung „alles“ richtig machen zu müssen. Das beginnt schon in der Schwangerschaft bei den eigenen Mahlzeiten. Und geht gleich nach der Geburt weiter, wenn die Muttermilch nicht sofort fließt und Säuglingsschwestern dann finden, dass dem Kind „umgehend“ zugefüttert werden müsse. Druck geht sogar von Müttern selbst auf andere Mütter aus. Zum Beispiel dass Babys unbedingt voll und so lange wie möglich gestillt werden müssten, nur dann ist frau eine gute Mutter. Und die Verunsicherung hört bei der Frage, ob Kleinkinder nicht vegetarisch oder gar vegan ernährt werden sollten, noch lange nicht auf. Was für ein Stress!

UND NOCH EIN HÄPPSCHEN

Haben Eltern sehr viel Druck im Hinblick auf die Ernährung des Kindes, tischen sie ihn bei den Mahlzeiten oft gleich mit auf. „Iss mal schön den Teller leer, damit morgen wieder die Sonne scheint!“ ist darunter noch eine harmlose Variante. Die Angst mancher Eltern, dass das Kind nicht genug oder das Falsche isst, kann Kinder so stark verunsichern, dass manche gar nicht mehr essen wollen – jedenfalls nichts ohne Extratour.

Kinder möchten grundsätzlich alles richtig machen. Wenn sie die Erwartungen ihrer Eltern spüren, fangen sie an, darauf mit ihrem Verhalten zu antworten. Je komplizierter es aus Sicht der Eltern mit dem Essen des Kindes

„Wenn meine Mutter sagt, das Essen auf dem Tisch ist gesund, dann wissen wir schon, dass es nicht schmeckt. **Lilli, 8 Jahre**

also ist, desto stärker wird sich das Kind bald entsprechend der (negativen) Erwartung verhalten. Ein Teufelskeis, der bis zur totalen Ess-Weigerung führen kann. Spätestens wenn sich Eltern dabei erwischen, ihre Kinder anzuflehen, doch bitte wenigstens einen kleinen Bissen zu sich zu nehmen, oder wenn sie versuchen, ihre Kleinen mit Versprechungen (Süßes zum Nachtisch) zum Essen zu „überreden“, sollten sie sich kinderärztlichen Rat holen oder gleich den Weg in eine der vielen Familien- oder Erziehungsberatungsstellen finden. Deren Unterstützung kann zu mehr Gelassenheit und einem fürs Kind gedeihlichen Familienklima führen, das allen gut tut und niemandem mehr Bauchschmerzen macht. ■

Gesa Gaedeke, Redaktion

Gemeinsam schmeckt`s besser

Sophie Weiberg (Foto) ist pädagogische Leiterin des Kinderhauses BLAUER ELEFANT® in Bargteheide, Kreisverband Stormarn. Dort essen die meisten Kinder der fünf Gruppen mittags auch. KSA wollte wissen:

Kinder und Ernährung – denken Sie dabei zuerst an Pädagogik oder an Armut?

Tatsächlich beobachten wir bei einigen Kindern, dass sie ohne Maß essen. Sie stopfen mittags die Mahlzeit geradezu in sich hinein. Anderen Kindern geben wir gleich morgens ein kleines Frühstück, weil sie das Elternhaus ohne einen Bissen verlassen haben. Viele Familien leben in Armut oder müssen mit sehr knappem Budget auskommen, nicht selten liegen weitere Belastungen vor.

Was ist das Besondere bei den Mahlzeiten im Kinderhaus?

Wir essen als Gemeinschaft! Zusammen hinsetzen, gemeinsam warten, bis sich alle genommen haben, sich direkt mit Namen ansprechen, wenn man um die Schüssel mit den Nudeln bittet, nicht mit vollem Mund sprechen. Jede einzelne Regel wird besprochen, damit die Kinder verstehen, warum es keinen Sinn macht, mit halber Kartoffel und Brokkoli im Mund zu reden. Aber auch neue Lebensmittel oder bekanntes Gemüse in ungewohnter Zubereitung zu probieren, ist für unsere Kinder normal. Das sollte für alle Kinder zur normalen Entwicklung gehören. Manche wettstreiten bei uns auch, wer sich mehr auf den Teller schaufelt. Aber sie finden dann schnell heraus, welche Mengen tatsächlich zu ihrem Hungergefühl passen und dass Essen kein Wettstreit ist. Wie wichtig es unseren Kindern ist, dass wir zusammen essen, ist geradezu greifbar!

Wegen der Corona-bedingten Hygieneauflagen mussten wir die Essensausgabe zeitweise umorganisieren, aber Gemeinschaft haben wir trotzdem nicht aufgegeben.

Wie beteiligen Sie die Kinder und Jugendlichen?

Im Rahmen der Möglichkeiten: Die jüngeren Kinder melden ihre Wünsche für die Bestellung des Essens beim Caterer an. Die Jugendgruppe kocht selbst nach eigenem Plan. Dabei muss sie das Budget sowie einige wenige Regeln beachten. Zum Beispiel gibt es jeden Tag auch Vegetarisches und freitags werden die Reste der Woche verwertet. ■

iStockphoto/Fevziie Ryman

Impulse aus der Jugend

Wir haben es **satt!**

Junge Menschen zwingen Deutschland nicht nur zum Umdenken in der Klimapolitik. Sie setzen auch beim Widerstand gegen Lebensmittelverschwendung Impulse. Die Ergebnisse werden für alle immer sichtbarer.

Wegen Diebstahl verurteilt und mit einer Verwarnung sowie Sozialarbeitsstunden belegt – so wurden zwei Studentinnen „verknackt", die beim „Containern" erwischt worden sind. Das bezeichnet die Mitnahme weggeworfener Waren (meistens abgelaufene Lebensmittel) aus Müllcontainern z.B. von Supermärkten. Die beiden Studentinnen haben also noch essbaren Abfall geklaut, der selbst nach dem Wegwerfen Eigentum des Müllproduzenten bleibt. Das hat auch das Bundesverfassungsgericht bestätigt.

Trotzdem haben die „Tat" und Verurteilung eine bundesweite Debatte angestoßen. Denn die Verantwortung für weniger Lebensmittelverschwendung kann nicht nur auf die Endverbraucher*innen abgeschoben werden, sondern liegt auch bei den Märkten. Zur Verdeutlichung müssten jedoch politische Maßnahmen forciert werden. Einen Schritt dahin ist das Bundesministerium für Ernährung und Landwirtschaft mit der „Nationalen Strategie gegen Lebensmittelverschwendung" gegangen: Jetzt sollen Dialogforen erste Lösungen finden. Bloß wann? Wir jungen Leute haben keine Lust mehr, langwierige Prozesse abzuwarten. „Deshalb container ich", sagt Hannes (21 Jahre, Name geändert) aus Bremen.

Hannes geht`s jedoch nicht um den möglichen Adrenalinkick, etwas Illegales zu tun. Vielmehr setzt er sich wie viele junge Menschen immer stärker mit den Themen Lebensmittelverschwendung, Nachhaltigkeit und Klimawandel auseinander und prüft auch sein eigenes Verhalten kritisch. Diese neue „Denke" führt nicht nur zum Containern, sondern auch zu vielen anderen Aktionen für mehr Nachhaltigkeit. Zum Beispiel zum Foodsharing. Hierbei können kostenlose Lebensmittelreste, die noch verzehrbar sind, bei Supermärkten, Bäckereien oder Restaurants abgeholt werden, damit sie eben nicht im Container landen. Oder die App „Too good to go". Darüber kann man sich bei Restaurants, Supermärkten und Bäckereien „Restetüten" für etwa 3,50 Euro reservieren. Diese sogenannten „Magic Bags" enthalten allerdings Mengen, die normalerweise deutlich teurer sind. Ähnliches kennen wir schon von Wochenmärkten, wo Händler*innen manchmal „Wundertüten" mit Resten oder leicht verformtem Obst und Gemüse für weniger Geld verkaufen. Oder denken wir an Supermärkte, die abgelaufene Produkte gut sichtbar für ein paar Cent anbieten. In den letzten Jahren ist zudem das „Prinzip unverpackt" immer beliebter geworden: Lebensmittel werden in mitgebrachte Behälter gefüllt, das spart die Plastikverpackung.

All diese Initiativen zielen darauf, Verschwendung zu vermeiden und die Umwelt zu schonen. Die Impulse dafür gehen hauptsächlich von Jugendlichen und jungen Erwachsenen aus den Metropolen aus.

Zugegeben: Ein bisschen mehr Aufwand ist das schon. Beim Unverpacktladen dürfen die Behälter nicht vergessen werden; bei Too good to go oder Foodsharing weiß man nicht, was und wieviel man genau erhält. Gleiches gilt fürs (illegale) Containern. Positiv dagegen stehen das Retten von Lebensmitteln oder weniger Verpackungsmüll. Und für manche auch die Überraschung, was die „Wundertüte" heute an Lebensmitteln bereithält. Sie kann auch zur Erprobung neuer Rezepte animieren. Und regt fast immer zur Auseinandersetzung mit dem (nicht nur finanziellen) Wert von Lebensmitteln an. Ein Joghurt ist auch Tage nach dem Mindesthaltbarkeitsdatum noch gut, auch eine krumme Gurke schmeckt und Reste vom Mittagessen lassen sich am nächsten Tag noch verspeisen. Nichts davon gehört in den Müll!

Deshalb sollten jetzt alle umdenken. Schauen wir in unsere Kühlschränke und sortieren wir nach vorn, was als erstes gegessen werden muss. Kaufen wir maßvoll und gezielt ein. Fragen wir im nächsten Geschäft, ob es schon bei Too good to go oder beim Foodsharing mitmacht. Fangen wir alle im Kleinen bei uns selber an. Wir jungen Leute sind schon vielfach dabei. Und nicht ohne Einfluss, wie Fridays for Future zeigt… ■

Katharina Stahlmann,
Studentin, Bremen

Wer verschwendet Lebensmittel?

- **Groß- und Einzelhandel:** etwa 4 Prozent jährlich
- **Außer-Haus-Verpflegung** (z.B. Restaurants): weitere 14 Prozent
- **private Haushalte:** 52 Prozent! Das entspricht etwa 6,1 Mio. Tonnen weggeworfene Lebensmittel pro Jahr!

„Kühe sind nicht lila“

Interview

Über 950 Tafeln in Deutschland unterstützen regelmäßig mehr als 1,6 Millionen von Armut betroffene Menschen, die sich frisches Obst und Gemüse, Fleisch und Milchprodukte nur selten leisten können. **KSA hat mit dem Vorsitzenden der Tafel Deutschland e.V., Jochen Brühl, darüber gesprochen.**

Foto: Wolfgang Borrs

Herr Brühl, auch die Kinderarmut wird an den Tafeln sichtbar: Fast ein Drittel der Tafel-Nutzer*innen ist unter 18 Jahre alt. Wie kommt es zu diesem hohen Anteil?

➤ Schon vor der Pandemie war etwa jedes fünfte Kind in Deutschland von Armut bedroht oder betroffen. Diese Kinder leben oft in kinderreichen Familien oder bei Eltern, die alleinerziehend oder arbeitslos sind. Die Nutzung der Tafeln verschafft diesen Familien einen finanziellen Spielraum für alltägliche Dinge, die sonst nur schwer zu finanzieren sind, etwa ein neues Paar Schuhe oder ein Schwimmbadbesuch. Aktuell sind etwa 30 Prozent der Tafel-Nutzer*innen Kinder und Jugendliche. Und es werden mehr.

Die Tafeln bieten zunächst also reine Hilfe zur Ernährung...

➤ …wobei die Lebensmittelausgabe nur ein Aspekt unserer Arbeit ist. Als mindestens genauso wichtig empfinden wir die persönlichen Begegnungen zwischen unseren Aktiven und unseren Gästen. Der warme Mittagstisch, unsere Kulturprojekte für Kinder, der Nachhilfeunterricht oder die Kochkurse – alle diese Angebote der Tafeln ermöglichen soziale Teilhabe, fördern Ernährungsbildung und schaffen Perspektiven.

In der Pandemie sind solche Angebote aber ausgefallen, oder?

➤ Leider. Genau deshalb erreichen wir auch viele Kundinnen und Kunden nicht mehr. Das macht uns Sorgen, gerade wenn sie hauptsächlich über uns Kontakte pflegen und am gesellschaftlichen Leben teilhaben. Fehlen Kindern und Jugendlichen solche Möglichkeiten, kann sich das schwerwiegend auf ihre psychische Gesundheit auswirken.

Corona hat auch die prekären Lebenslagen vieler Familien weiter verschärft. Kinder und Jugendliche sind davon in vielfacher Weise betroffen. Hat der mehrfache Lockdown ihre Ernährung und ihr Ernährungsverhalten verändert?

➤ Darüber können wir nur Vermutungen anstellen. Wir wissen aber, dass durch die geschlossenen Schulen und Kantinen für viele Kinder auch das kostenlose oder sehr günstige Schulessen weggefallen ist. Zudem kämpfen Familien seit der Pandemie mit zusätzlichen Ausgaben: Lebensmittel sind teurer geworden, Masken müssen gekauft werden. Außerdem fehlte den Eltern im Lockdown durch die Doppelbelastung Job und Kinderbetreuung oft die Zeit, selbst zu kochen. Da sind Kinder nicht selten sich selbst überlassen und greifen dann schnell zu Fertigessen. Normalerweise bieten viele Tafeln ja auch Projekte für Kinder an, die ihnen eine ausgewogene Ernährung näherbringen. Sie lernen dort, selbstständig und gesund zu kochen. Aber auch diese Projekte finden momentan – Stand Juli 2021 – ja immer noch nicht wieder im normalen Umfang statt.

Die Tafel-Angebote werden überwiegend von älteren Ehrenamtlichen betreut, die zu den Corona-Risikogruppen gehören. Wie hat sich das auf die Arbeit ausgewirkt?

➤ Wir sind tatsächlich mit neuen Herausforderungen konfrontiert. Die Lebensmittelausgabe ist z.B. aufwändiger geworden. Gleichzeitig haben einige Tafel-Aktive pausiert, um sich selbst vor Infektionen zu schützen. Dafür sind aber spontan viele neue junge Helfer*innen hinzugekommen, um mit anzupacken. Über diese Unterstützung haben wir uns sehr gefreut! Allerdings müssen neue Ehrenamtliche auch eingearbeitet werden, was für uns zusätzlichen Aufwand bedeutet.

Auch die lernHÄUSER des OV Essen werden normalerweise von den Tafeln beliefert. Diese Unterstützung erfahren Kinder und Jugendliche vielerorts in anderen Einrichtungen von den Tafeln. Wie hat das in der Corona-Zeit funktioniert?

➤ Besonders im ersten Lockdown 2020 konnten viele unserer indirekten Kundinnen und Kunden nicht erreicht werden, weil ja auch die Angebote der Kinder- und Jugendhilfe schließen mussten. Zeitweise gab es auch wesentlich weniger Lebensmittel. Einige Tafeln bieten wie erwähnt auch selbst spezielle Angebot für Kinder und Jugendliche an – etwa Nachhilfe, Kochkurse oder Gartenprojekte. Aber auch das findet nach wie vor kaum statt. Von Normalbetrieb kann also – Stand Juli 2021 – keine Rede sein.

Eines Ihrer Projekte heißt „Power Kiste“ Was steckt da drin?

➤ Damit wollen wir Kinder und Jugendliche in der Schule für eine gesunde Ernährung sensibilisieren. Das Projekt „Power Kiste“ ermöglicht ihnen ein ausgewogenes Frühstück in der Schule. Die Lebensmittelkisten sind mit Vollkornbrot, Müsli, Joghurt, Milch, Aufschnitt sowie frischem Obst und Gemüse gefüllt und werden täglich an die Projektschulen geliefert. Dort bereiten die Schüler*innen die Mahlzeit selbst zu und frühstücken dann gemeinsam. Zusätzlich nehmen die beteiligten Schulklassen an Workshops teil. Dort erfahren sie, was es bedeutet, nachhaltig und bewusst mit Lebensmitteln umzugehen.

Wie lautet Ihr Rezept für die gesunde Ernährung eines Kindes, welche Zutaten sind unverzichtbar?

➤ In jedem Fall sollten Obst, Gemüse und Vollkornprodukte auf dem Speiseplan stehen. Besonders wichtig ist auch selbstgekochtes Essen. Deshalb ist es ein großes Anliegen der Tafeln, Kindern auch zu zeigen, woher ihr Essen kommt: Ein Schnitzel ist Teil eines Schweines, Kühe sind nicht lila und Tomaten wachsen am Strauch und brauchen Wasser und Sonne. Viele Kinder wissen das überhaupt nicht. ■

Das Gespräch führte: Dörthe Blappert, Pressesprecherin des OV Essen

iStockphoto/nilimage

Gretchenfrage

Was tun?

Die Wissenschaft weiß, wie es heute um die gesunde Ernährung der jüngsten Generation steht. Statistiken zeigen, welche Lebensmittel bei Verbraucher*innen zunehmend im Trend liegen. Und die sozialen Netzwerke präsentieren Kindern und Jugendlichen Körper(vor)bilder, die „gefaked" sind, aber Vorstellungen prägen. Wie passt das alles zusammen?

Diverse Trends in Sachen gesunde Ernährung können wir Statistiken entnehmen, etwa diese:

- Es werden mehr vegane und vegetarische Produkte hergestellt. Sie haben längst die Nischen der versteckten Hinterhofläden verlassen und finden sich in fast jedem Supermarkt um die Ecke. Und Verbraucher* innen greifen auch immer häufiger danach. Angebot und Nachfrage stehen in Wechselwirkung zueinander.
- Regionale Produkte legen zu, und auch der Konsum von Obst und Gemüse steigt seit Jahren.
- Mit „Bio" gelabelte Produkte liegen ebenfalls immer stärker im Rennen. Allerdings ist hier Vorsicht geboten, denn nicht überall, wo „bio" draufsteht, ist „bio" auch tatsächlich drin.
- Zusatzstoffe kommen in Verruf und werden reduziert oder sind schon lange lange out, etwa Konservierungsstoffe oder Geschmacksverstärker.
- Der Fleischkonsum geht zurück.
- Auch glutenfreie, lactosefreie, zuckerfreie Nahrungsmittel haben die Discounter erobert.
- Etiketten auf den Verpackungen werden immer ausführlicher und weisen viele Inhaltsstoffe aus.
- Die Ernährungsampel (nutri-score) wird langsam eingeführt.

Kurz: Viele Menschen wollen sich offenbar gesünder ernähren und legen zunehmend Wert auf Qualität der Nahrungsmittel. Darauf antwortet der Markt. Und auch die Informationslage ist im Grundsatz gut. Wer mag und Zugänge findet, kann sich schlau machen, denn die Medien sind voll von Ratgebern, Blogs und Foren zur Ernährung.

Diese Trends zu gesünderem Essen spiegeln sich jedoch nicht unbedingt bei Kindern und Jugendlichen wider, wie die jüngsten Ergebnisse der HBSC-Studie1 unter der Schirmherrschaft der WHO zeigen.

„Was für`n Essen ich mir zum Geburtstag wünsche? Natürlich Milchreis mit Fritten und Spaghetti! **Max, 6 Jahre**

Die Studie fragt seit einem Vierteljahrhundert nach der Gesundheit von 11- bis 17-jährigen Schulkindern. Für Deutschland verraten die 2020 veröffentlichten Zahlen: Unsere Kinder und Jugendlichen fühlen sich zwar gesund, leben aber nicht unbedingt danach – oft mit Folgen im Erwachsenenalter. Gerade in der so wichtigen Kombination von gesunder Ernährung und Bewegung treten Defizite zutage. So empfiehlt die WHO Kindern jeden Tag eine Stunde Bewegung, wozu schon ein einfacher Spaziergang gehört, aber nur 17 Prozent der Jungen und 10 Prozent der Mädchen kriegen das in Deutschland hin. Viel-

„Ein Chips-Vorrat muss schon sein. Chips helfen immer, gerade bei Frust.

Tarek, 13 Jahre

leicht liegt`s bei vielen auch am fehlenden Frühstück? Etwa die Hälfte aller Befragten tritt den Schulweg mit leerem Magen an. Oder dass viele nicht genug Obst und Gemüse essen? Nur jedes sechste Kind kommt auf die empfohlenen drei Portionen Gemüse und zwei Portionen Obst am Tag, Mädchen etwas häufiger als Jungen. Außerdem korrelierten die Ergebnisse mit dem Alter und familiären Wohlstand. Entsprechend schnitten bei gesunder Ernährung also die jüngsten befragten Kinder aus sozial abgesicherten Familien noch am besten ab.

Und trotzdem stellen wir erfreut fest: Auch junge Menschen beschäftigen sich zunehmend mit gesundheitlichen Fragen und Ernährungsweisen. So geben z.B. viele Mädchen in der HSCB-Studie an: Würden sie sich stärker um ihre Gesundheit kümmern, so vor allem um eine gesunde Ernährung. Vielen wird`s dabei tatsächlich ums Gesundbleiben gehen, vielen aber möglicherweise auch um das rein optische Bild, das eine gesündere Ernährung verspricht: schlank statt beleibt, reine Haut statt Pickel, eher Schwan als Ente.
Ein solches Körperbild wird heute vielfach durch die Medien geprägt. Aber: Es ist trügerisch. Gerade in den Sozialen Netzwerken finden sich zwar massenweise bildliche Selbstinszenierungen von Menschen – allerdings meist in „optimierter" Form: durch Photoshop manipulierte verkleinerte Nasen, verschlankte Taillen, verlängerte Hälse. Die Auffassung davon, was viele (junge) Leute für „gesund" und „schön" halten, ist daher medial konstruiert und geprägt durch die unendliche Bilderflut zahlreicher Influencer*innen. Was auf den Internet-Plattformen zählt, sind Likes und Followers. Dort präsentieren sogar frisch gebackene Mütter ihre After-Baby-Bodies so, als wären Schwangerschaft und Geburt scheinbar ohne Zeichen an ihnen vorbeigegangen. Auf der anderen Seite der positive Gegentrend: Zu Recht wird nach Respekt vor der Wirklichkeit, vor Vielfalt, Diversität, nachgeburtlicher Figürlichkeit verlangt – eben nach „Body Positivity", wie es heute heißt. Hier lautet das Plädoyer, jeden Körper so anzunehmen, wie er ist.
Von Akzeptanz gegenüber realen Körperbildern – aus der eigenen Sicht wie aus den Blickwinkeln der Gesellschaft – sind wir jedoch noch weit entfernt. Betrifft das stark übergewichtige Kinder, so darf nicht hingenommen werden, dass sie allein wegen ihrer optischen Erscheinung diskriminiert oder gemobbt werden. Dem Kinderschutz geht es jedoch nicht um die Äußerlichkeit eines solchen Kindes, sondern um seine umfassende Gesundheit. Deshalb stärken wir es in seiner Persönlichkeit und seinen individuellen Fähigkeiten und versuchen zugleich, es auch bei Veränderungen seiner Ernährungsgewohnheiten zu begleiten. Alles andere wäre fast schon unterlassene Hilfeleistung.

iStockphoto/Motortion

iStockphoto/gpointstudio

„Bei Insta schaue ich oft nach den neuesten Trends. Food und beauty, solche Sachen. Ich poste auch viel selber. **Sara, 15 Jahre**

Aus den Ergebnissen der zweiten „Ernährungsstudie als KiGGS-Modul" zum Ernährungsverhalten von Sechs- bis 17-Jährigen wissen wir: Aktuell sind 9,5 Prozent der Kinder und Jugendlichen im Alter zwischen drei und 17 Jahren übergewichtig und 5,9 Prozent adipös – Tendenz steigend, auch durch die Pandemie der letzten Monate. Sie hat da wie ein Brandbeschleuniger gewirkt und trifft wieder besonders Kinder und Jugendliche aus sozial schlechter gestellten Haushalten. Gute oder schlechte Ernährung war und bleibt also abhängig von Kontextfaktoren wie sozialem Status, verfügbaren Haushaltsmitteln, Vorbildung und sozialstruktureller Einbindung.
Für den Kinderschutzbund bleibt entsprechend noch viel zu tun. Und das nicht nur im Bereich der Aufklärung von Kindern und Eltern über gesunde (und bezahlbare) Ernährung oder über manipulierte, medial präsentierten Körperbildern – sondern auch und vor allem bei der Bekämpfung der Armut von Kindern, bei der Beseitigung von Ungleichheit und beim Sichern gerechter Teilhabechancen. Schon deshalb wird der DKSB nicht nachlassen, Kinderrechte im Grundgesetz zu fordern – und zwar echte! ■

Martin Stahlmann, Redaktion

Das schmeckt!

An die Töpfe, fertig, los!

Unzählige Bücher und Internetseiten machen Lust darauf, den Kochlöffel zu schwingen – mit Kindern gemeinsam, für Kinder oder Kinder untereinander. Dieser kleine Streifzug stellt einige Quellen vor. Manche Erfolgsrezepte stammen von Orts- oder Kreisverbänden des DKSB, die hier stellvertretend für zahlreiche andere OV stehen.

KOSTENLOSE REZEPTIDEEN

➤ **„Das bunte Eltern-Kinder-Kochbuch" vom OV Braunlage:** Damit können die beliebtesten Rezepte aus der OV-Küche auch zu Hause nachgekocht werden. Kostenfreier Download: **kinderschutzbund-braunlage.de** > Angebote und Veranstaltungen > Unser Kochbuch

➤ **„KuK Kochbuch – Kochen mit wenig Geld" vom OV Hürth:** Die Leiterinnen der Familienkochkurse „KuK Kochen und Kosten" laden zum Ausprobieren ein. Zudem gibt`s zahlreiche Verweise auf weitere Quellen zum Kochen mit kleinem Budget. Kostenfreier Download: **kinderschutzbund-huerth.de** > Angebote > Kochworkshops

➤ **„Das Sparkochbuch für Familien":** Das kostenlose eBook zeigt, wie eine vierköpfige Familie mit 35 Euro wöchentlich frisch und lecker kochen kann. Wochenplaner und Einkaufslisten entlasten ebenfalls. Download: **babelli.de/sparkochbuch**

➤ **„Familienküche – Das digitale Kochbuch":** Die Initiative „Ich kann kochen" der Sarah Wiener Stiftung und Barmer Krankenkasse bietet kostenfrei ein umfangreiches Familienkochbuch an. Und dazu einen 16-Wochen-Plan mit Ideen, was jeden Tag auf den Teller kommen könnte. Download: **ichkannkochen.de** > Vorgeschmack > Familienküche

BREI FÜR DIE KLEINSTEN

➤ **„Yam Yam – das Breikochbuch in Deutsch, Englisch und in Bildern" vom OV Aachen:** Die Bildersprache dieser leckeren Rezeptesammlung ist selbsterklärend. Das Werk hilft auch beim Deutsch lernen und erfreut kleine Kinder zudem als Bilderbuch. **Bestellung für 7,50 Euro direkt beim OV: kinderschutzbund-aachen.de**

➤ **babybrei-selber-machen.de** ist ein guter Blog der Ernährungsberaterin Natalie Wiese. Sie gibt neben bunten Rezepten für Brei und Familiengerichte auch allerlei Tipps und Rat rund um die Ernährung kleiner Kinder.

UND ALLE ZUSAMMEN

➤ **„In der Küche mit Pettersson und Findus" aus dem ZS Verlag:** Die neuen Lieblingsrezepte für Fleischklößchen, Gemüsetaler, Zimtschnecken und Co. sind nicht nur für Findus-Fans ein echter Küchenspaß!
ISBN-10: 3898838641, Euro 14,99

➤ **„Der Silberlöffel für Kinder", Verlag Phaidon bei ZS:** Damit können Kinder ihre Lieblingsrezepte aus Italien aus dem Bestseller „Silberlöffel" nun endlich selbst kochen – kinderleicht, köstlich, gesund und ausgewogen.
ISBN-13: 978-3-947426-16-4, Euro 22,99

➤ **„Kinder, an den Herd!" aus dem AT Verlag:** Rund 70 tolle Rezepte der Köchin Claudia Seifert zum Nachkochen, Experimentieren und Staunen. Das schmeckt Kindern wie Erwachsenen!
ISBN-13: 978-3038008422, Euro 19,95

➤ **„Bärenstarke Kinderkost" von der Verbraucherzentrale:** Sie schickt ihren Klassiker in der 14. Auflage ins Rennen für eine unkomplizierte, gesunde und abwechslungsreiche Familienküche samt pfiffigen Tipps und Tricks. **Bestellung für 16,90 Euro (gebunden) oder als eBook (12,99 Euro): ratgeber-verbraucherzentrale.de** > Themen > Familien + Kinder

➤ **„Kochbuch für Kinder – Die Optimierte Mischkost kinderleicht" vom Forschungsdepartment Kinderernährung (FKE):** Hinter diesem etwas sperrigem Titel verbirgt sich ein großer Kochspaß für Kinder ab 10 Jahren, die die erprobten Rezepte selbst zubereiten können. Das FKE hält auch für Eltern wertvolle Infos auf seiner Homepage bereit. Bestellung des Kochbuchs für 12 Euro: **www.fke-shop.de**

Verbandsentwicklung
Vielköpfige Expertise in Hessen

Wie können wir die Kinderschutzarbeit in unserem Bundesland noch stärker voranbringen? Diese Frage beschäftigt alle DKSB-Landesverbände. Hierzu berichtet der LV Hessen im Folgenden von seiner Entwicklung.

Im Jahr 1965 gegründet, emanzipierte sich der LV Hessen bald vom Wohnzimmer der Vorsitzenden und entwickelte sich zu einem Landesverband mit eigenen Geschäftsräumen in Friedberg und einer Verwaltungskraft zur Unterstützung des Vorstandes. Im Jahr 2011 professionalisierten wir uns durch eine hauptamtliche Geschäftsführung weiter und haben soeben einen nächsten Entwicklungsschritt vollzogen: Seit Mai 2021 verstärkt uns eine hauptamtliche Kinderschutz-Fachkraft! Dadurch können wir unsere Orts- und Kreisverbände bei der Entwicklung eigener Schutzkonzepte jetzt noch stärker unterstützen und begleiten. Aber auch die Arbeit in anderen Kinderschutzbereichen, etwa im Sport durch die Begleitung von Sportverbänden und der Sportjugend Hessen, werden wir nun intensivieren.

UNSER NETZWERK

Als hessischer Landesverband des DKSB sind wir Gesprächspartner der Politik sowie anderer Sozialverbände auf Landesebene. Hier engagieren wir uns sowohl im Paritätischen als auch in verschiedenen Gremien. Dazu gehören z.B. die Hessische Landesanstalt für privaten Rundfunk und neue Medien, der Landespräventionsrat oder das Netzwerk Demokratiebildung. Aktuell beschäftigen wir uns intensiv mit den Themen sexualisierte Gewalt gegen Kinder, häusliche Gewalt und Umsetzung der Ganztagsbetreuung. Ein wesentliches „Pfund" für uns sind dabei unsere 26 Orts- und Kreisverbände in Hessen. In deren breit gefächerten Angeboten hat sich mit den 770 ehrenamtlichen und 250 hauptamtlichen Mitarbeitenden eine enorme Expertise herausgebildet, auf die wir durch unsere gute Vernetzung mit den Ortsverbänden jederzeit bauen können. Auch deshalb gelingt es uns gut, zu so vielen verschiedenen Themen fachlich Stellung zu beziehen.

POLITISCH AKTIV

Lobby der Kinder zu sein, stellt uns auch auf der Ebene der Landespolitik vor Herausforderungen. Wir nehmen sie an, schreiben Stellungnahmen zu Gesetzesvorlagen, sprechen mit politisch Verantwortlichen und nehmen dabei stets die Interessen von Kindern und ihren Familien wahr. Unser bisher größter Erfolg durch viele Gespräche und eine Kampagne in Kooperation mit anderen: Im Jahr 2018 wurden die Kinderrechte mit einer starken Formulierung in die hessische Verfassung aufgenommen! Schon ein Jahr zuvor hatte Hessen eine Beauftragte für Kinder- und Jugendrechte bekommen. Diese Position ist seit Oktober 2020 mit Miriam Zeleke hauptamtlich besetzt. Aktuell bringen wir nun gemeinsam mit ihr zum Thema Ombudschaft das Anliegen „Kinder in den Mittelpunkt stellen!" voran.

iStockphoto/Cherries.ID

HEUTE UND IN NAHER ZUKUNFT

Das Corona-Thema (Stand Juli 2021) fordert uns immer noch heraus. Nach wie vor machen wir auf die Lage der Kinder, Jugendlichen und Familien aufmerksam, schenken deren Anliegen Gehör, fordern ihre direkte Beteiligung ein und geben ihnen – wo nötig – eine Stimme. Und auch nach der Pandemie werden uns die Kinder in besonderem Maße brauchen. Deshalb haben wir gemeinsam mit der Liga Hessen und der Beauftragten für Kinder- und Jugendrechte gerade das Expertenhearing „Zurück in die Zukunft – welche Bedarfe haben Kinder und Jugendliche heute und morgen?" durchgeführt. Hierbei wurden Expertinnen und Experten des DKSB aus der Sicht der Fachberatungsstellen zum Thema Schutz vor Gewalt sowie aus der Sicht von Kita-Kindern und Trägern der Kinderbetreuung gehört. Zudem wird die DKSB-Vizepräsidentin Prof. Dr. Sabine Andresen einen Impuls aus wissenschaftlicher Sicht zu den Themen Kinderschutz und Beteiligung geben.

Die Pandemie hat auch innerverbandlich zu Veränderungen geführt: So wurden Zusammenkünfte digital durchgeführt, bewährte Angebote auf neue Formen umgestellt und einiges auch verschoben. Wir freuen uns sehr, wenn Präsenz-Treffen wieder möglich sein werden, z.B. bei unserem jährlichen Landesverbandstag DKSB-ABC(D). Denn die gemeinsame Arbeit mit unseren regionalen Gliederungen bleibt die tragende Säule des Landesverbandes Hessen. Das zeigt auch die Zusammensetzung unseres Landesvorstandes, dessen Mitglieder aus den aktiven Vorständen kleiner, mittlerer und großer Ortsverbände kommen. Der DKSB in Hessen nutzt eben in jeder Beziehung den Schatz der Fachkompetenz in seinen Reihen. ■

Olivia Rebensburg,
Landesgeschäftsführerin LV Hessen

fotolia/ L. Louro

Die machen *Sachen!*

Das Herzstück des Kinderschutzbundes ist seine praktische Arbeit vor Ort. Ohne die Initiativen und Projekte der Orts-, Kreis- und Landesverbände für Kinder und Familien wäre der DKSB nicht das, was er heute ist – nämlich *die* Lobby für Kinder! Hier einige Beispiele für das tolle Engagement.

KURZ & BÜNDIG **AUS DER DKSB-PRAXIS**

Kreative Ideen

Foto: isakarakus

▲ **NATUR HAUTNAH:** Wie spannend und kurzweilig Natur in all ihren Facetten ist, haben Kinder beim **OV Gifhorn** erlebt. Beim Projekt „Die kleinen Naturforscher" hatten Mädchen und Jungen zwischen zwei und fünf Jahren an verschiedenen Terminen viel Spaß beim Insekten beobachten, Sandburgen bauen oder Kräuter eintopfen.
kinderschutzbund-gf.de

Foto: ranii

▲ **NÄHEN LERNEN:** Kinder ab neun Jahren konnten im **OV Oldenburg** in einem zweitägigen Workshop ihren eigenen Rucksack nähen. Das Projekt vermittelte erste Erfahrungen an der Nähmaschine und sorgte für Selbstwirksamkeitserleben. Stolz konnten die jungen Schneider*innen ihr eigenes Werk nach Hause tragen.
kinderschutzbund-oldenburg.de

NEUE TÜFTELSTRECKE: Seit Juni bietet der **OV Ennepetal** eine Familienrallye unter dem Titel „Detektiv Familie" durch die Stadt an. Auf den rund 2,5 Kilometern warten kniffelige Aufgaben und originelle Rätsel, die am Ende zu einer Schatztruhe führen. Für 1,50 Euro pro Kind samt erwachsener Begleitung ein toller Freizeitspaß!
kinderschutzbund-ennepetal.de

Foto: kie-ker

▲ **DISTELFALTER & CO:** Mit Lupe und Spannung haben die Mädchen und Jungen im Kinderhaus „Regenbogen" des **OV Dresden** verfolgt, wie Schmetterlinge schlüpfen. Denn im Kinderhaus waren vorübergehend Raupen zu Gast, die gefüttert und versorgt wurden, bis sie sich verpuppten und schließlich als bunte Falter in die Freiheit flatterten.
kinderschutzbund-dresden.de

ZEICHNEN LERNEN: Der zweitägige Workshop „Zeichnen mit Bleistift und Kohle" des **OV Riesa** kam so gut an, dass kurzerhand ein zweiter Termin organisiert wurde. Unter Leitung der Künstlerin Kerstin Dähne entstanden auf dem Papier beeindruckende Kunstwerke von Kindern wie beispielsweise Clownfische in bemerkenswerter Vielfalt.
dksb-riesa.de

KURZFILM: Der **OV Ulm/Neu-Ulm** hat einen Kurzfilm zu gewaltfreier Erziehung produziert. Unter dem Titel „Ein Klaps dauert eine Sekunde – die Folgen dauern ein Leben lang" zeigt das kleine Werk auf der Plattform youtube.com, welche Spuren Gewalt bei Kindern hinterlässt und wie Eltern allein oder mit fachlicher Hilfe gewaltfreie Lösungen finden können.
kinderschutzbund-ulm.de

Coole Ferien

ACTION UND ABENTEUER: Die Plätze für die Erlebnisferienwoche „Starke Kinder, starke Ferien" des **OV Görlitz** waren schnell ausgebucht. Für Schulkinder von neun bis 14 Jahren standen beispielsweise Paddeln, Klettern, Radtouren oder Lagerfeuer mit Knüppelkuchen auf dem Programm. So fanden alle etwas, das ihnen besonders viel Freude bereitete.
kinderschutzbund-goerlitz.de

WIKINGER SPIELE: Beim **OV Gifhorn** drehte sich alles um die tapferen Wikinger. Die coronagerechte Ferienfreizeit ließ die Kinder auf den Spuren der nordischen Seefahrer wandeln. Dazu gehörten etwa passende Verkleidungen, selbstgebastelter Wikingerschmuck, handgefertigte Boote oder spannende Ausflüge. Auch für das leibliche Wohl war natürlich gesorgt.
kinderschutzbund-gf.de

FERIEN IM MUSEUM: In Zusammenarbeit mit dem städtischen Naturkundemuseum lud der **OV Bielefeld** zu den NaMu-Ferienspielen ein. Beim fünftägigen Kunstworkshop konnten die Kinder zu Themen wie Luft, Wasser, Licht oder Feuer gemeinsam mit einem Künstler verschiedene Techniken ausprobieren. Dabei entstanden ebenso originelle wie eindrucksvolle Kunstwerke. Im Ferien-Labor an weiteren fünf Tagen drehte sich dann alles um spannende naturwissenschaftliche Experimente. Auch hier waren die Mädchen und Jungen mit Eifer bei der Sache.
kinderschutzbund-bielefeld.de

WELTRAUMABENTEUER: Die beliebte Stadtranderholung SO(mmer)WI(nd)SO(nne) des **OV Bad Münstereifel** stand in diesem Jahr unter dem Motto „Ab ins Weltall". Drei Wochen lang konnten die Mädchen und Jungen im Kurpark Schleid Weltraumabenteuer erleben. So landeten sie mit selbst gebauten Raumschiffen auf einem neuen Planeten, wo sie allerhand Herausforderungen und spannende Begegnungen erwarteten.
kinderschutzbund-badmuenstereifel.de

Foto: JimmyDominico

▲ **SOMMERSPASS:** Mit den kostenlosen Ferienangeboten des **OV Koblenz** kam keine Lageweile auf. Hier standen viel Spaß und spannende Erlebnisse für die ganze Familie im Vordergrund. Dazu gehörten tierische Begegnungen im Zoo Neuwied, Balanceakte im Kletterpark Sayn, beste Aussichten in der Seilbahn zur Festung Ehrenbreitstein, Geschick beim Adventure Golf sowie grüne Geheimnisse beim Waldtag mit dem Förster.
kinderschutzbund-koblenz.de

FERIENCAMP: Der **OV Torgau** bot im August für sechs- bis 12-jährige Kinder wieder sein beliebtes Sommercamp im Schullandheim Olganitz an. Dabei taten die aktuellen Corona-Hygieneauflagen dem Spaß keinen Abbruch, denn auch in diesem Jahr wartete wieder eine Palette bunter Überraschungen auf die jungen Gäste. So durfte dabei ein zünftiges Lagerfeuer zum Stockbrotbacken nicht fehlen.
kinderschutzbund-torgau.de

Starke Beteiligung

Foto: FotoRieth

▲ **VORTRAGSREIHE IM NEUEN FORMAT:** Der beliebte Themenabend „Pubertät" des **OV Westkreis Offenbach** aus der Vortragsreihe „Sprungbretter" lief jetzt das erste Mal erfolgreich als Online-Veranstaltung. Im gut besuchten Live-Stream zeigte die Sozialpädagogin Sabrina Lenz Wege, wie ein gutes Miteinander in der Familie mit Teenagern gelingen kann.
kinderschutzbund-wko.de

GUT ZU WISSEN: Unter dem Titel „Starke Kinder haben's leichter" hielt Diplompsychologin Ilona Schwertner-Welker einen Elternvortrag beim **OV Erlangen.** Sie informierte unter anderem darüber, was Kinder stärkt und welchen Einfluss die Mütter und Väter ausüben. Die Teilnehmerzahl dieser Präsensveranstaltung war begrenzt, entsprechend schnell waren die vorhandenen Plätze ausgebucht.
kinderschutzbund-erlangen.de

ÜBERBRÜCKUNGSHILFE: „Fallschirm" ist ein pädagogisches Angebot, das der **OV Konstanz** während der Pandemie entwickelt hat. Es richtet sich an Kinder, die häusliche Gewalt miterlebt oder selbst erlitten haben, auf therapeutische Hilfe aber noch warten müssen. Hier setzt der „Fallschirm" an.
kinderschutzbund-konstanz.de

„StimmRecht!" heißt ein Projekt, mit dem der **LV Niedersachsen** die Beteiligung von Kindern und Jugendlichen in ihrer Kommune voranbringt. Es geht um gesellschaftspolitische Mitsprache, Mitwirkung und Einflussnahme direkt am Wohnort. Im zweiten Halbjahr 2021 finden die Landestreffen für Haupt- und Ehrenamtliche in der politischen Jugendbeteiligung online statt. Dabei soll auch ein gemeinsames Positionspapier entstehen, das u.a. darlegt, was sich konkret an der Jugendbeteiligung ändern muss.
stimmrecht-niedersachsen.de
dksb-nds.de

Hilfreiche Geschenke

▲ **MUTMACHER ZU VERSCHENKEN:** Manchmal befinden sich Kinder auf schweren Lebenswegen durch Erkrankung oder andere Belastungen. Dann soll das **Bilderbuch „Die kleine Fähre"** vom Kieler KSA-Autor Stefan Schwarck und der Illustratorin Dagmar Gebert für Freude, Trost und Zuversicht sorgen. Die Geschichte von einer kleinen Fähre auf großer Reise handelt vom Mut, Tapfersein, Hilfe von Freunden und glücklicher Heimkehr.
Das einfühlsame kleine Werk wird von der Stiftung „Die blaue Stadt" verschenkt – ausdrücklich auch an Orts- und Kreisverbände des Kinderschutzbundes, die es ihrerseits weitergeben können. Auch eine dreistellige Anzahl kann bestellt werden (keine Portokosten und solange der Vorrat reicht), nämlich hier:
stefan.schwarck@dieblauestadt.de
stiftungdieblauestadt.de

MASKENSPENDE: Gerne hat der **OV Viersen** dem Don-Bosco-Kinderheim vor Ort rund 850 Corona-Schutzmasken übergeben. Da keine öffentliche Stelle für die rund 100 Kinder und 50 Betreuenden Masken bereitstellte, hatte das kurzerhand der Ortsverband mit einem Aufruf an Sponsoren organisiert und auch selbst gespendet.
kinderschutzbund-viersen.de

Foto: sd

Vorfreude auf Hannover: Persönlicher Austausch vor Ort war zuletzt 2019 auf den Kinderschutztagen in Berlin möglich

Mitgliederversammlung

Im Mai digital, im September in Präsenz

Online-Meetings sind in Zeiten von Corona inzwischen etabliert. Auch beim Kinderschutzbund. Entsprechend hatte der Bundesverband am 20. Mai 2021 seine Mitgliederversammlung digital abgehalten. Und für den Spätsommer gleich noch eine weitere in Präsenz geplant. **Warum? Ganz einfach: So bleibt am 4. September 2021 in Hannover mehr Zeit für inhaltliche Diskussionen und zwischenmenschliche Begegnungen.**

Am 20. Mai schalteten sich über 200 Delegierte digital dazu, um über den Verband informiert zu bleiben. DKSB-Präsident Heinz Hilgers begrüßte alle herzlich, bevor Vizepräsidentin Ekin Deligöz die Versammlungsleitung übernahm. Nachdem die Geschäftsordnung und die Tagesordnung genehmigt waren, standen diverse Berichte auf dem Programm, darunter jener des Bundesvorstands. Darin betonte Heinz Hilgers u.a., wie wichtig die Beteiligung von Kindern ist. „Das hat sich auch in der Corona-Krise wieder gezeigt, in der die Rechte von Kindern oft zu kurz kamen." Der Präsident bedauerte, dass die Kinderrechte trotz aller Bemühungen immer noch nicht im Grundgesetz verankert wurden. Der Entwurf, der im Bundestag diskutiert wurde, sei jedoch deutlich hinter dem zurückgeblieben, was dringend notwendig wäre. Außerdem verriet Hilgers, dass das Thema „Kinderarmut beenden" seitens des Kinderschutzbundes eine zentrale Rolle im kommenden Wahlkampf und am Weltkindertag spielen wird. Denn: „Kinder haben Armut nicht gewählt!" Deshalb fordert der Kinderschutzbund mit Nachdruck eine Kindergrundsicherung.

Nachdem der neue Bundesgeschäftsführer Daniel Grein die Teilnehmenden dann über aktuelle Themen in der Bundesgeschäftsstelle informierte hatte, klärte Schatzmeister Rolf Himmelsbach sie über die wirtschaftliche Lage des Bundesverbandes auf. Es wurde deutlich: Finanziell ist 2020 für den Verband wider Erwarten ein gutes Jahr gewesen. Den Block zu diesem Thema schlossen die Berichte der stellvertretenden Kassenprüferin Ute Walker und der Finanzbeirätin Prof. Dr. Gabriele Flösser ab. Anschließend entlasteten die stimmberechtigten Mitglieder den Bundesvorstand mit überwältigender Mehrheit. Auch ein weiterer Punkt auf der Tagesordnung fand Zustimmung: der Haushaltsplan 2021.

Nun waren die formalen Beschlüsse gefasst, jetzt folgte der abschließende Höhepunkt im Programm: der Fachvortrag von DKSB-Vizepräsidentin Prof. Dr. Sabine Andresen. Sie referierte über die aktuelle Situation von Kindern und Jugendlichen in der Pandemie, die der Forschungsverbund „Kindheit – Jugend – Familie in der Corona-Zeit" unter ihrer Mitwirkung untersucht hat. Die bundesweite Studie KiCo sowie die beiden bundesweiten Studien JuCo 1 und 2 beschäftigen sich mit den Erfahrungen und Perspektiven von Eltern und Kindern bzw. von Jugendlichen jeweils während der Corona-Maßnahmen. Dabei sind „Zeit" und „Raum" als Kategorien des Krisenerlebens in der Pandemie definiert. Sabine Andresen erläuterte, dass der Raum insbesondere für die Frage bedeutsam sei, wie es Jugendlichen zu Hause ergeht. Ein Teilergebnis: Vielen jungen Menschen haben die „Orte zum Abhängen" gefehlt. Immer wieder betonte die Referentin auch, wie stark sich junge Menschen wünschen, gesehen und ernstgenommen zu werden. Und mit Blick auf die Kindheits- und Jugendforschung stellte sie fest: „Hier rückt das Thema Einsamkeit erst jetzt langsam in den Fokus." Der Vortrag der Vizepräsidentin stieß auf große Resonanz – im Zoom-Chat haben viele Mitglieder um die Präsentationsfolien gebeten.

Die Online-Mitgliederversammlung endete nach insgesamt drei Stunden. Alles hat reibungslos geklappt, und auch sämtliche technischen Funktionen wurden gut genutzt – das Zuschalten, die Beifallspenden und Abstimmungsgänge, der Chat. „Toll, wie der DKSB dieses digitale Format ausgefüllt hat", freute sich Bundesvorstandsmitglied Joachim Türk später. „Als hätten wir nie was anderes gemacht!" Diese positive Stimmung kann der DKSB nun im September mit auf seine nächste Mitgliederversammlung nehmen, wenn sich die Delegierten in Hannover persönlich wiedersehen werden. ■

Paula Faul, Redaktion

Starke Hilfen *unter einem Dach*

Eigentlich ist der blaue Elefant als treuer Begleiter einer gewissen orangenen Maus bekannt. Aber auch außerhalb des Fernsehens gibt es blaue Elefanten, die für Kinder und ihre Familien da sind: die BLAUEN ELEFANTEN® des Kinderschutzbundes. So heißen seit 1996 Kinderhäuser im DKSB, die das Gütesiegel des Verbandes tragen. **Warum dieser Name? Weil Blau schon immer die Farbe des DKSB war – und weil sich ein Elefant als sehr verantwortungsvolles Familientier gut für die Botschaft des DKSB eignet.**

WOFÜR STEHT DAS GÜTESIEGEL DES DKSB?

Kinderhäuser in Orts- und Kreisverbänden, die als BLAUER ELEFANT® zertifiziert sind, stehen für umfassende Angebote mit hoher Qualität. Dabei außerdem wichtig: In diesen Kinderhäusern sind sämtliche Beratungs-, Betreuungs-, Unterstützungs- und Freizeitangebote für Kinder, Jugendliche, Eltern und Erziehungsverantwortliche unter einem Dach gebündelt. Betreuungsangebote können z.B. in festen oder offenen Gruppen stattfinden, je nach Bedarf vor Ort.

Bis heute haben sich insgesamt 40 DKSB-Kinderhäuser mit dem Gütesiegel den Standards verpflichtet, wie sie 1996 vom Kinderschutzbund verabschiedet wurden. Um die Qualität ihrer Arbeit nachzuweisen, muss sich jeder BLAUE ELEFANT® alle drei Jahre einem Weitergewährungsprozess seines Gütesiegels unterziehen. Dafür stellt er sein Rahmenkonzept auf den Prüfstand und passt seine Angebote an die Bedarfe der Kinder und Familien vor Ort an. Dieser wiederkehrende Prozess sichert die Qualität der Arbeit.

WAS BRINGT DER BLAUE ELEFANT® DEN KINDERN?

Ein altersgemäßes Aufwachsen mit eigenen Erfahrungen und Anregungen von außen sind im Programm jedes zertifizierten Kinderhauses selbstverständlich. Zugleich erhalten Kinder hier die Zeit und den Raum für Kreativität und individuelle Beschäftigung, wobei ihre Ideen und Wünsche einbezogen werden. Das Prinzip Beteiligung gilt für die Alltagsgestaltung genauso wie für grundlegende Veränderungen. In Krisensituationen wiederum wird Kindern unmittelbar geholfen. Sie müssen nicht warten und werden auch nicht woanders hingeschickt. Vertraute Ansprechpartner*innen sowie direkte Hilfen und Unterstützung sind entscheidend. Das „offene Ohr" für jedes Kind sowie die vielen Angebote im BLAUEN ELEFANTEN® bieten dafür beste Voraussetzungen.

WAS BRINGT DAS SIEGEL DEN TRÄGERN?

Jede Zertifizierung BLAUER ELEFANT® ist für den jeweiligen Orts- oder Kreisverband als Träger des Kinderhauses in gleich mehrfacher Hinsicht ein Gewinn.

Erstens: Um das Gütesiegel zu erlangen, hat er seine gesamte Arbeit bereits auf den Prüfstand gestellt und reflektiert. Und allein schon dadurch optimiert!

Zweitens: Nach Verleihung des Gütesiegels verfügt er über eine bundesweit anerkannte Einrichtung mit bescheinigter und anerkannter Qualität. Das erhöht die Glaubwürdigkeit des DKSB sowie das Ansehen seiner Ziele und Arbeit auch vor Ort.

Drittens: Der Träger ist dann automatisch Teil der gesamten DKSB-Elefantenfamilie. Sie konferiert einmal im Jahr an jeweils wechselnden Kinderhaus-Standorten, um das Gütesiegel gemeinsam weiterzuentwickeln, sich auszutauschen, Themen zu vertiefen und beim Besuch des BLAUEN ELEFANTEN® vor Ort neue Anregungen für die eigene Arbeit zu gewinnen.

NEUGIERIG GEWORDEN?

Dann lesen Sie doch gleich nochmal die KSA-Ausgabe 03/2017. Darin hat unsere Verbandszeitschrift den BLAUEN ELEFANTEN® zum 20-jährigen Jubiläum des Gütesiegels das gesamte Schwerpunktthema gewidmet – mit vielen spannenden und informativen Artikels. Online finden Sie das Heft unter **www.dksb.de** > Unsere Arbeit > Publikationen > Kinderschutz aktuell > Ausgabe 03/2017

Jana Liebert, Fachreferentin für soziale Sicherung und Koordinatorin der BLAUEN ELEFANTEN®, Bundesverband

Ingo Loeding, „Vater" der blauen Elefantenherde im DKSB, ehemals langjähriger Leiter des Referenz-Kinderhauses in Bagteheide und Geschäftsführer des KV Stormarn

Die DM-Marke babylove spendete 150.000 Euro an die Kinderhäuser BLAUER ELEFANT®. Mit diesem Geld können die Kinderhäuser ihre Ausstattung erweitern, etwa in den Bewegungs-, Motorik- und Musikangeboten im Bereich der frühkindlichen Förderung. Unser Bild zeigt Andrea Mayer, Markenmanagerin bei babylove (rechts im Bild), Doris Möller-Espe (links), Geschäftsführerin des OV Pforzheim Enzkreis und hier stellvertretend für den DKSB, sowie das Maskottchen der Kinderhäuser bei der Scheckübergabe.

Recht auf *gewaltfreie Erziehung 2021*

Fachtagung

Im Kinderschutzbund ist verschoben nicht aufgehoben! Und eine Fachtagung des Bundesverbandes, die exklusiv dem Recht des Kindes auf gewaltfreie Erziehung gewidmet ist, schon gar nicht. Als dieses Recht im Jahr 2020 sein 20-jähriges Jubiläum feierte, fiel die geplante Veranstaltung der Pandemie zum Opfer. Exakt ein Jahr später, am 30. April 2021, fand sie statt: digital, mit fast 400 Teilnehmenden, prominent besetzten Vorträgen und Workshops sowie auch öffentlich viel beachtet.

Aktualisiert lautete der diesjährige Titel der Fachtagung „Das Recht auf gewaltfreie Erziehung 2021", unter dem sie von DKSB-Vizepräsidentin Ekin Deligöz moderiert wurde. Als Referent machte Prof. Dr. Jörg Fegert, ärztlicher Direktor der Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie des Universitätsklinikums Ulm, den Aufschlag mit seinem Vortrag zu „Aktuellen Einstellungen zu Körperstrafen und elterlichem Erziehungsverhalten in Deutschland". Er warf einen Blick auf die Veränderungen, nachdem das Recht auf gewaltfreie Erziehung im Jahr 2000 im Bürgerlichen Gesetzbuch verankert wurde. Grundlage für Fegerts Ausführungen ist eine Studie zu diesem Thema unter seiner Federführung, die im November 2020 veröffentlicht und vom DKSB sowie UNICEF unterstützt wurde.

Prof. Dr. Jörg Fegert

Foto: Fegert/dpa

EINSTELLUNGEN ZU KÖRPERSTRAFEN

Die Studienergebnisse zeigen: Schwere Erziehungsstrafen wie eine Tracht Prügel mit Bluterguss sind in den letzten 20 Jahren deutlich seltener geworden. Der Klaps auf den Po oder die leichte Ohrfeige sind jedoch noch weit verbreitet. Zwar wurde auch hier seit der Gesetzesnovelle ein deutlicher Rückgang verzeichnet – allerdings haben sich diese Erziehungsstrafen laut vergleichender Untersuchungen seit 2016 auf einem konstanten Niveau eingependelt. Das gilt nicht nur für ihre Anwendung, sondern auch für die Akzeptanz von Körperstrafen, die unter männlichen sowie älteren Befragten tendenziell höher ist. Die Staatsangehörigkeit oder das Einkommen spielen dagegen keine erkennbare Rolle. Ein Risikofaktor für körperliche Gewalt gegen Kinder ist aber die zunehmende Salonfähigkeit von Autoritarismus (u.a. aggressives Verhalten gegen Untergebene, Unterwerfung vor Autoritäten), der auch als zentraler Faktor bei der Entstehung rechtsextremer Ideologie vermutet wird. Hier hat Jörg Fegert einen Zusammenhang zwischen autoritärer und rechtsextremer Ideologie und der Befürwortung von körperlicher Gewalt als Erziehungsmethode nachgewiesen.

Sein Fazit: Die Einführung der gewaltfreien Erziehung war keine Symbolpolitik, sondern bewirkte Einstellungsänderungen. Viel zu wenig Beachtung findet allerdings noch die psychische bzw. emotionale Gewalt gegen Kinder. Hierzu sind Aufklärung und Prävention dringend geboten.

Prof. Dr. Sabine Andresen

KINDER ZU WENIG IM BLICK

Anschließend ging Prof. Dr. Sabine Andresen, Vizepräsidentin des Kinderschutzbundes, in ihrem Vortrag auf das „Vertrauen und die Verletzbarkeit der Erfahrungsdimensionen von Kindern und Jugendlichen" ein. Gemeinsam mit anderen Forschenden war sie an mehreren Befragungen von Kindern und Jugendlichen während der Corona-Krise beteiligt. Diese zeigten im Ergebnis, dass sich die jungen Menschen mit ihren Interessen und Bedürfnissen bei den pandemiebedingten Entscheidungen nicht wahrgenommen und nicht beteiligt fühlen. Im Grundsatz vertrauen sie zwar darauf, dass sie bei mächtigeren Personen wohlwollend im Blick sind. Dennoch fühlen sich immer mehr Heranwachsende unsicher, und nicht selten fehlen ihnen auch Menschen, denen sie sich anvertrauen können. Teilweise möchten sie auch die eigenen Eltern nicht mit ihren Nöten belasten, weil diese schon genug andere Sorgen haben, beispielsweise die finanzielle Situation der Familie.

Sabine Andresen ist auch Vorsitzende der Unabhängigen Kommission zur Aufarbeitung sexuellen Kindesmissbrauchs und konnte deshalb Parallelen zwischen der aktuellen Situation zu den Lebenssituationen von Betroffenen sexualisierter Gewalt im Hinblick auf Vertrauen und Verletzbarkeit ziehen. In ihrem Ausblick wies sie daraufhin, dass den meisten Kindern und Jugendlichen der Schutz der älteren Bevölkerung vor Corona ein wichtiges Anliegen ist und sie von daher die Maßnahmen nicht generell in Frage stellen. Allerdings sind die Folgen für das psychische Wohlergehen junger Menschen, die über lange Zeiträume keine Freunde treffen oder keinen Freizeitaktivitäten außerhalb der Wohnung nachgehen können, nicht ausreichend im Blick der Politik. Das sei mehr als kritisch zu bewerten, so Andresen.

Ausführliche Hinweise zu allen Workshops, Materialien zum Download sowie ein Mitschnitt der gesamten Fachtagung unter **dksb.de > Unsere Arbeit > Schwerpunkte > Gewalt gegen Kinder > Fachtag: Das Recht auf gewaltfreie Erziehung 2021**

iStockphoto/Mukhina1

DIE WORKSHOPS

Im zweiten Teil der Veranstaltung konnten sich die Teilnehmenden je nach Interesse an einem der sechs parallelen Workshops beteiligen:

Starke Eltern – Starke Kinder® – quo vadis?: Paula Honkanen-Schoberth stellte zunächst die Grundzüge des seit über 30 Jahren erfolgreichen DKSB-Elternkurses vor. Mütter und Väter besuchen ihn vorwiegend im Kinderschutzbund, aber auch viele andere Einrichtungen bieten den Kurs an. Die Teilnahme entspannt und verbessert das Miteinander in der Familie nachweislich. Anschließend skizzierte Martina Huxoll-von Ahn, in welcher Form das Kurskonzept teilweise digitalisiert werden soll. Die Erfahrungen von Elternkursleitungen mit der digitalen Fortführung des Angebotes während der Pandemie zeigen, dass weitere und auch andere Zielgruppen auf diesem Weg erreicht werden können, etwa Alleinerziehende mit mehreren Kindern oder auch Väter und Eltern in dünn besiedelten Regionen.

SEELENPRÜGEL: Von Dr. Anke Elisabeth Ballmann und mit Unterstützung von Jenny Wehnert konnten die Teilnehmenden erfahren, wie sich das Bild des Kindes verändert hat und welche Gewaltformen es gegenüber Kindern gibt. Ein besonderes Augenmerk lag auf der psychischen Gewalt, deren Ursachen und Auswirkungen. Hierzu wurde diskutiert, wie die Kurz- und Langzeitfolgen zu verhindern sind, z.B. durch die Übernahme der Selbstverantwortung jeder einzelnen Person, aber auch durch Veränderung von Rahmenbedingungen. Bedeutsam für den Kinderschutz sind hier Selbstverpflichtungen von Mitarbeitenden sowie spezifische Schutzkonzepte. Diese tragen zur eigenen Reflexion bei, verbessern die professionelle Arbeit und helfen, emotionale Gewalt zu vermeiden.

Kindheit ohne Rassismus – Vorurteilsbewusste Erziehung in Kita und Schule: In diesem Workshop haben Olaoulu Fajembola und Christian Neumann für das Thema sensibilisiert sowie Kriterien zur Auswahl von diversitäts-sensiblen Spiel- und Lernmaterialien vorgestellt. Bei Reflexionsübungen zeigte sich, dass sich die Teilnehmer*innen in den abgefragten Identitätskategorien eher in privilegierten Positionen befinden, aus denen heraus sie beruflich agieren. Am Beispiel des Themas „Pädagogische Bewertungen rund um das Weihnachtsfest bzw. den Ramadan" wurde jedoch deutlich, dass viele pädagogische Zusammenhänge noch immer von einem christlichen Weltbild geprägt sind. Damit wird eine Lebenswelt erschaffen, in der Kinder mit anderen religiösen Erfahrungshorizonten nicht vorkommen.

Resilienz – Die psychische Widerstandskraft von Kindern stärken: Unterstützt von Jana Liebert, zeigte Jana Rump am Beispiel der literarischen Figur der Pippi Langstrumpf auf, was unter Resilienz, also psychischer Widerstandskraft bei Kindern, zu verstehen ist. Diese wird nicht einfach angeboren, sondern entwickelt sich in einem kontextabhängigen Prozess. Deshalb beschäftigten sich die Teilnehmenden mit der Frage: Was haben die Kinder, mit denen wir es zu tun haben, mit Pippi Langstrumpf gemeinsam? Da Fähigkeiten bei Kindern gefördert werden können, die die Resilienz beeinflussen, wurden auch Ideen gesammelt, wie das zu bewerkstelligen ist: z.B. durch stabile, vertrauensvolle Beziehungen, die Vermittlung von Zuversicht, die Achtung vor den Grenzen der Kinder sowie die Stärkung ihrer Individualität (Schatzsuche – jedes Kind hat Talente).

Integrationsbausteine: Hier stellten Hamdiye Cakmak und Hind Muslmani das Elternbildungskonzept des DKSB für zugewanderte Familien vor: die Integrationsbausteine. Dabei konnte jeder auch anhand einiger Übungen aus dem Kurshandbuch sehr praktisch erfahren, um welche Inhalte es geht. Dass die Vertrauensbildung für die Zusammenarbeit mit den Eltern elementar ist, verdeutlichte z. B. die „Geschichte des Namens". Ins Bewusstsein gerückt wurde ebenso, welche Leistungen zugewanderte Familien erbringen müssen. Die Wissenschaft spricht hier von „Akkulturation" (= 2. Sozialisation). Die „Zitronenübung" wiederum verdeutlichte vorurteilsbewusstes Handeln und regte an, über die Übertragbarkeit auf das eigene Team oder auch die Elternarbeit insgesamt nachzudenken.

Elternbildung online – lebendig und beteiligend: Inga Bensieck und Daniela Riedel veranschaulichten den Teilnehmenden ganz interaktiv und digital die vielseitige Möglichkeiten. Die Palette reichte von Verhaltensregeln im Internet (Netiquette) über zahlreiche „Eisbrecher", die für Spaß und Bewegung sorgen, bis hin zu Vermeidungsstrategien gegen Durchhänger bei digitalen Veranstaltungen. Vorgestellt und ausprobiert wurden Tools, die bei Umfragen mehr Beteiligung und Rückmeldung ermöglichen oder die Arbeit in Kleingruppen verbessern. Digitale Methoden der Ergebnissicherung konnten ebenfalls ausprobiert werden. ■

Martina Huxoll-von Ahn,
stellv. Bundesgeschäftsführerin des DKSB, Berlin

Der nächste Repanet-Aktionstag

ZUGUNSTEN DES DKSB

Im September und Oktober 2021 ist es erneut so weit: Lackier- und Karosseriewerkstätten des Repanet Netzwerkes öffnen ihre Hallen für Kleinreparaturen und sammeln dabei wieder Spenden für den Kinderschutzbund in ihrer Nähe. Der Aktionstag „Delle weg für den guten Zweck" wird schwerpunktmäßig am 18. September stattfinden, in einigen Betrieben auch zu einem anderen Zeitpunkt. Schon der gemeinsame Aktionstag 2020 war ein voller Erfolg. Nun freut sich der DKSB, dass sich dieses Jahr noch mehr Repanet-Betriebe daran beteiligen wollen! ■ pf

Starke Eltern – Starke Kinder®

Neues Konzept *zur Digitalisierung*

Anfang Juni 2021 ist im Bundesverband die „Weiterentwicklung und Teil-Digitalisierung des Elternkurses Starke Eltern - Starke Kinder®" gestartet. Das Projekt-Team wird aus zwei neuen Mitarbeitenden in der Bundesgeschäftsstelle bestehen. Davon ist die Projektleitung schon an Bord: Konstanze Butenuth.

Konstanze Butenuth (Foto) ist Sozialwissenschaftlerin und arbeitet seit vielen Jahren im Bereich Familienbildung. Hier sind für sie die gewaltfreie Erziehung und niedrigschwellige Informationsvermittlung zentrale Schwerpunkte. „Deshalb freue ich mich sehr über die Aufgabe, das altbewährte Konzept der Elternkurse weiterentwickeln und in Teilen digitalisieren zu können", sagt sie. Vor ihrem Wechsel zum DKSB leitete Konstanze Butenuth ein Projekt beim Arbeitskreis Neue Erziehung e.V., der die ANE-Elternbriefe herausgibt. Weitere wichtige Stationen waren ihre Tätigkeiten in der Lobbyarbeit für Menschen mit geringer literaler Kompetenz sowie als Fortbildnerin für Lehrkräfte im Bereich Deutsch als Zweitsprache.

Das neue Projekt des DKSB läuft bis Ende 2023 und wird vom Bundesfamilienministerium sowie dem Unternehmen dm finanziert. Noch in diesem Jahr wird ein

Konzept zur Teildigitalisierung des Elternkurses erarbeitet, das die Erfahrungen der Kursleitungen während der Pandemie berücksichtigt. Gleichzeitig sollen das Handbuch grafisch überarbeitet sowie zahlreiche digitale Bausteine erstellt werden. In den kommenden zwei Jahren werden dann Trainer*innen und Kursleitungen zum weiterentwickelten Konzept fortgebildet sowie im DKSB und bei anderen Trägern Pilotelternkurse durchgeführt. ■ pf/mha

BUNDESGESCHÄFTSSTELLE

Verstärkung *im Office*

Mitte Juni 2021 konnte der DKSB Bundesverband eine neue Office-Mitarbeiterin begrüßen: Maxi Wolff. In der Bundesgeschäftsstelle arbeitet die gelernte Veranstaltungskauffrau im Office-Bereich nun an der Seite von Florian Neudorf. Hier ist Maxi Wolff künftig auch für die Planung, Organisation, Durchführung und Nachbereitung der Veranstaltungen und Gremienarbeit des Bundesverbandes zuständig. ■ pf

iStockphoto/Augustas Cetkauskas

JETZT UND NACH CORONA

Kollektiv anstrengen *für Kinder und Jugendliche!*

Der Fokus muss jetzt erst recht auf die Kinder und Jugendlichen gerichtet sein! Das fordert der Kinderschutzbund in einem Positionspapier für sofort sowie die Zeit nach der Pandemie und ihren Eindämmungsverordnungen. Der DKSB: „Wir wollen eine ´Generation Corona` verhindern. Die gute Nachricht ist: Wir können sie verhindern."

Der DKSB weiß: *Alle* Kinder und Jugendlichen haben Unterstützungsbedarf. Für viele waren der wiederkehrende Lockdown, die Einschränkungen von Unterstützungssystemen und Bildung sowie das Zurückgeworfensein auf die Familie aber besonders dramatisch. Das Spektrum reicht von massiver Bildungsungerechtigkeit bis hin zu Fällen gesteigerter häuslicher Gewalt. Auch Kinder in besonderen Lebensumständen, beispielsweise in der stationären Unterbringung, sind erheblich betroffen. Ihren Herausforderungen muss besonders begegnet werden.

„Die Pandemie hat einmal mehr deutlich gemacht, wo die eigentlichen Problemlagen schon vorher lagen", heißt es im Positionspapier. Deshalb fordert der Verband: **Kinder und Jugendliche brauchen jetzt Entwicklungsräume und Unterstützung – keine Kürzungen, sondern Investitionen!**

Weitere zentrale Punkte des Kinderschutzbundes:

- Kinder und Jugendliche brauchen jetzt Zeit, sich Räume anzueignen und Orientierung zu suchen. Hier ist die Gesellschaft aufgerufen, sie darin mehr denn je zu unterstützen.
- Wie sich an verschieden Stellen und in Studien zeigte, haben sich Kinder und Jugendliche in der Pandemie nicht gehört und gesehen gefühlt. Dies muss sich in der sich anschließenden Zeit deutlich ändern. Bei den anstehenden Maßnahmen müssen Meinungen und Interessenlagen sowie Bedürfnisse von Kindern und Jugendlichen ernsthaft in den Blick genommen und berücksichtigt werden.
- Mittelknappheit darf nicht zulasten der Angebote für Kinder und Jugendliche gehen, sondern im Gegenteil: Es muss investiert werden! Strukturen, die sie unterstützen, müssen gestärkt aus der Pandemie hervorgehen – das gilt insbesondere für die Strukturen der Kinder- und Jugendarbeit und des Sports, der Freizeitgestaltung, der kulturellen und musischen Angebote und anderes mehr.
- Kultusministerien und Schulen, aber auch alle anderen Bildungsinstitutionen sind aufgerufen, Konzepte zu entwickeln, wie entgangener Schulstoff nachgeholt werden kann. Die Wirtschafts- und Arbeitsministerien müssen zusammen mit Arbeitgeber*innen und Gewerkschaften alle Anstrengungen unternehmen sowie Sorge dafür tragen, dass jungen Menschen der Übergang in Arbeit gelingt.
- Außerdem muss alles getan werden, um Bildungseinrichtungen infektionssicher zu machen, damit Kinder und Jugendliche, die zum großen Teil ungeimpft sind, im Herbst nicht schon wieder unter Einschränkungen zu leiden haben.

Für Kinder und Jugendliche ist die Pandemie noch nicht vorbei, sie wird lange nachwirken. „Es ist an uns, als Gesamtgesellschaft diese Herausforderung anzunehmen", so der DKSB. ■ pf

Der Kinderschutzbund
Bundesverband

Herausgeber:
Vorstand des Kinderschutzbundes e.V.,
Bundesverband;
KSA-Beauftragter des Herausgebers: Joachim Türk

Verlag:
Der Kinderschutzbund, Bundesverband e.V.
Schöneberger Straße 15, 10963 Berlin
Telefon (030) 214 809-0 Fax (030) 214 809-99
E-Mail: info@dksb.de, Internet: www.kinderschutzbund.de

Redaktion: Swaantje Düsenberg (verantwortlich i.S.d. P.), Korinna Bächer, Paula Faul, Gesa Gaedeke, Daniel Grein, Dr. Martin Stahlmann, Joachim Türk

Gestaltung und Produktion:
schwanke-raasch visuelle kommunikation
Fabian Schwanke

Titelfoto: iStockphoto-val_th
Illustrationen S. 7 - 21 (Obst/Gemüse): iStockphoto-sommail

Redaktionsanschrift: Redaktionsbüro Düsenberg, Redaktion KSA, Hainhölzer Str. 13, 30159 Hannover
Telefon (0511) 64 61 63 3
E-Mail: ksa-redaktion@duesenberg-kontext.de

Druck: westermann DRUCK | pva, Braunschweig

Anzeigen und Vertrieb:
Der Kinderschutzbund, Bundesverband e.V.
Schöneberger Straße 15, 10963 Berlin
Abonnentenbetreuung: Marina Behrens (behrens@dksb.de)

Erscheinungsweise: vierteljährlich
(jeweils Mitte Februar, Mai, August, November)

Alle Rechte vorbehalten © Der Kinderschutzbund, Bundesverband e.V.
Namentlich gekennzeichnete Beiträge geben nicht in jedem Fall die Meinung des Herausgebers wieder. Für unverlangt eingesandte Manuskripte, Fotos und Materialien übernimmt die Redaktion keine Haftung; im Falle ihres Abdruckes kann die Redaktion Kürzungen ohne Absprache vornehmen.

Bankverbindung des Kinderschutzbundes:
Berliner Sparkasse
IBAN: DE53 1005 0000 6603 1460 60
BIC: BELADEBEXXX

PRÄAMBEL DES REDAKTIONSSTATUTS

KSA – Kinderschutz aktuell ist die Zeitschrift des Kinderschutzbundes. Herausgeber ist der Bundesvorstand. Verantwortlich für die Funktion des Herausgebers ist das vom Bundesvorstand beauftragte Bundesvorstandsmitglied. Verantwortlich im Sinne des Presserechts ist die Chefredakteurin/der Chefredakteur. Die Zeitschrift ist an Leitbild, Satzung und Beschlüsse der Organe des Verbandes gebunden und diesen gegenüber verpflichtet. Sie greift aktuelle gesellschaftspolitische Themen auf, welche die Arbeit des Kinderschutzbundes betreffen. KSA richtet sich an alle Interessierten und lädt diese zu einer offenen und breit angelegten Diskussion ein. Ziel ist es, den Bedürfnissen von Kindern und ihren Familien auf der Basis der UN-Kinderrechtskonvention Gehör zu verschaffen.

KINDER
HABEN
ARMUT
NICHT
GEWÄHLT
KINDERSCHUTZBUND.DE