



Aus Ihrer Stadt Boppard - Verbandsgemeinde Hunsrück-Mittelrhein

IN DIESEM HEFT



SEELISCHE
GESUNDHEIT
SEITE 1

DIE INNERE
PYRAMIDE
SEITE 2

MENTAL LOAD
SEITE 3

KRAFTQUELLEN
SEITE 4

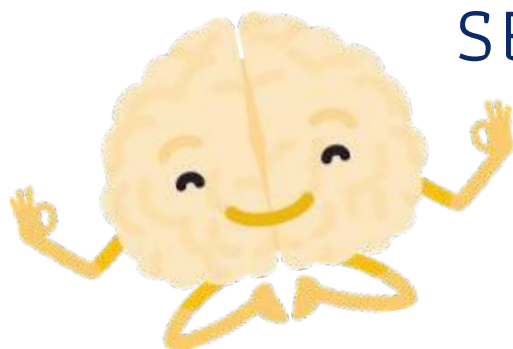


AKTUELLES
& SPIELPLATZTIPP

KOSA POST



SEELISCHE GESUNDHEIT ...

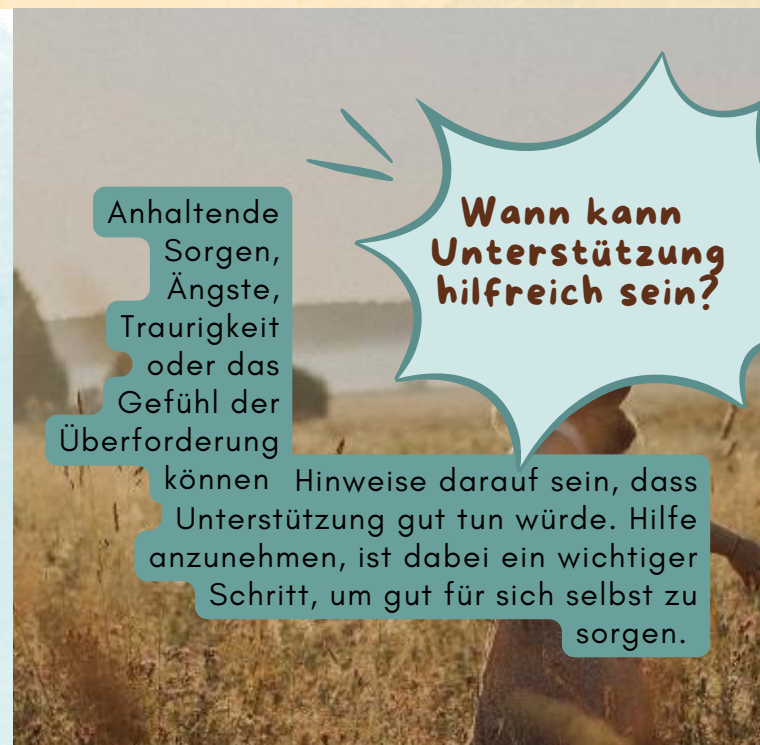


FAMILIENALLTAG BEWUSST NUTZEN -
BELASTUNGSFAKTOREN/SCHUTZFAKTOREN - WANN
HILFE HOLEN - GEFÜHLE IM RAD - AKTUELLES -
SPIELPLATZTIPP

MEHR ALS "ALLES IM GRIFF" - DIE BEDEUTUNG VON SEELISCHER GESUNDHEIT

Die WHO (World Health Organisation) beschreibt seelische Gesundheit als einen Zustand, in dem es gelingt, mit Gefühlen und Belastungen umzugehen, sich verbunden und wertvoll zu fühlen, und trotz schwieriger Zeiten innerlich stabil zu bleiben (vgl. WHO 2026).

Freude zu erleben, sich meist ausgeglichen zu fühlen, Herausforderungen im Alltag bewältigen zu können - all das sind Zeichen seelischer Gesundheit. Auch schwierige Gefühle gehören zum Leben dazu und dürfen sein.



"Was kann ich machen, um mich 'gesund' zu halten?"

Kleine Auszeiten im Familienalltag, gemeinsame schöne Momente, Bewegung und feste Routinen können Kindern und Erwachsenen guttun. Gefühle ernst zu nehmen, miteinander zu sprechen

und Unterstützung anzunehmen, wenn der Alltag zu belastend wird, stärkt die seelische Gesundheit der ganzen Familie. Auch auf ausreichend Schlaf zu achten ist ein wichtiger Faktor.



Für weitere Infos kontaktieren Sie Ihre Kita-Sozialarbeiterin

DIE INNERE PYRAMIDE

Seelisch gesund heißt nicht, immer stark oder perfekt zu sein. Es zeigt sich auch darin, wahrzunehmen, wenn etwas aus dem Gleichgewicht gerät oder sich selbst ernstzunehmen, indem

man aktiv gegensteuert. Hilfreich kann sein, das eigene Fundament regelmäßig zu überprüfen: in unserer Pyramide von unten nach oben betrachtet.



Ich bin wertvoll

Freundlichkeit zu sich selbst schafft Stabilität.

"Alle sagen, Sport soll entlasten, aber ich bin einfach zu erschöpft für Bewegung im Alltag."

Impuls

Freude & Verbindung

Momente der Freude stärken die Selbstbegegnung, bieten Halt, schaffen Sinn und fördern emotionalen Ausgleich.

SCHUTZ VOR ÜBER- LASTUNG

Bewegung muss kein Sportprogramm sein: Ein paar Minuten Gehen, sanftes Dehnen, ruhiges Atmen in Bewegung - das reicht häufig schon als Anfang. Gerade wenn man energie-

los ist, kann zügiges Gehen z.B. eine wohltuende Aktivität sein, weil alle Zellen mit Sauerstoff und Energie versorgt werden. Dann können sich Gedanken beruhigen und der Druck nachlassen.

Bewegung im Alltag



Auftanken und Pausen

Erholung soll kein Luxus sein. Sie ist notwendig, um Energie aufzubauen. Sich bewusst vor Be-

lastung zu schützen, bedeutet, rechtzeitig innezuhalten und Grenzen ernst zu nehmen.

Zum Nachlesen: www.shop.bioeg.de



Schlaf, Ernährung, Sicherheit und Ruhe bilden die Basis. Wenn hier etwas fehlt, geraten die Bereiche oben schneller ins Wanken.

Körper und Grund- bedürfnisse



Für weitere Infos kontaktieren Sie Ihre Kita-Sozialarbeiterin

EIN UNSICHTBARER RUCKSACK: MENTAL LOAD



Mental Load beschreibt die Summe aller unsichtbaren Aufgaben rund um das (Familien)Leben. Dazu gehören nicht nur konkrete Tätigkeiten, sondern auch das ständige Erinnern, Organisieren und Vorausplanen im Alltag. Häufig liegt die Verantwortung dafür überwiegend

bei einer Person in der Familie, die den Überblick behält (vgl. Cammarata 2020: 15). Da viele dieser unsichtbaren Aufgaben im Kopf stattfinden und für andere kaum erkennbar sind, bleibt die gedankliche Last oft unbemerkt und ungleich verteilt.

"Was ist Mental Load?"

"Woran merke ich, dass der 'Rucksack' voll ist?"

Anzeichen für belastenden Mental Load können sein:

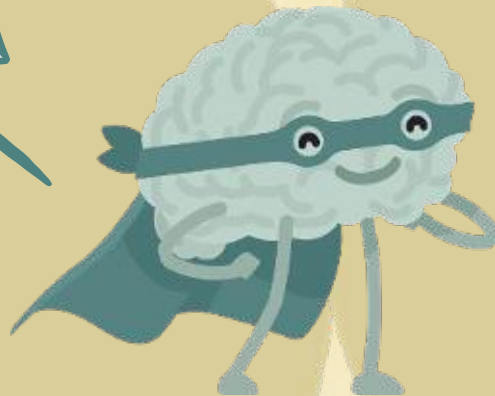
- Schlafstörungen
- Gereiztheit
- Chronische Müdigkeit und Erschöpfung
- Körperliche Symptome wie Kopfschmerzen
- Schuldgefühle
- Ständiges Gedankenkreisen um ToDos

"Wie wird der 'Rucksack' wieder leichter?"

- Bestandsaufnahme machen ✓
- Grenzen wahrnehmen ✓
- Kommunizieren ✓
- Verantwortung teilen ✓
- Nein sagen ✓
- Pausen einplanen ✓
- Perfektionismus loslassen ✓
- Schritt für Schritt dranbleiben ✓

KRAFTQUELLEN IM FAMILIENALLTAG BEWUSST NUTZEN

"Ich denke
ständig an alles.
Wie kann ich im
stressigen
Familienalltag
kleine Pausen
für mich
schaffen?"



ICH TANKE KURZ AUF

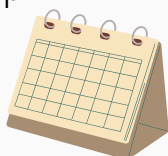
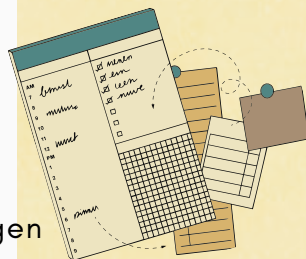
Familienalltag bedeutet oft funktionieren, organisieren, an vieles gleichzeitig denken zu müssen. Gerade deshalb ist es wichtig, kleine Kraftquellen bewusst wahrzunehmen und ihnen regelmäßig Platz im Alltag zu geben. Das müssen keine großen Auszeiten sein. Schon kurze Momente können stärken:

- Ein Kaffee in Ruhe
- Ein Gespräch
- Gemeinsames Lachen
- Musik
- Yoga
- Bewegung
- Frische Luft
- Spielzeit z.B. auf dem Spielplatz als Bewegungs-gelegenheit & zur gemeinsamen Aktivität nutzen

EIN ORGANISierter ALLTAG ...

... kann helfen, Stress und Mental Load zu reduzieren. Dinge frühzeitig zu erledigen oder feste Routinen zu entwickeln kann entlasten, weil insgesamt weniger gleichzeitig erinnert, geplant und entschieden werden muss. Dabei unterstützen können:

- Familienkalender
- Wochenpläne
- Feste Aufgabenverteilungen
- Meal Prep



Impuls



i

Meal Prep

Mahlzeiten werden (vielleicht auch gemeinsam) vorbereitet oder vorgekocht, sodass unter der Woche weniger Entscheidungs- und Zeitdruck entsteht. Meal Preps fördern zudem die gesunde und bewusste Ernährung zwischendurch. Kleine Snacks wie vorbereitetes Obst oder Müsliriegel können griffbereit sein und den Familienalltag erleichtern.

AKTUELLES AUS IHREM SOZIALRAUM



Mach-Mit-Gruppe Boppard für Eltern mit Kleinkindern 0-3 **30.06.2026 | 9-10:30 Uhr | Stadthalle Boppard (wöchentlich)**

Die offene und kostenfreie Mach-Mit-Gruppe lädt Eltern ein, gemeinsam mit ihren Kindern zu singen, zu spielen und sich auszutauschen.

Weitere Infos und Anmeldung unter gregorefbs-koblenz.de

Mittelaltermarkt

25.+26.07.2026 | Sa. 12-22 Uhr/So. 11-18 Uhr | Boppard

An diesem Wochenende werden Kultur- und Familienprogramm aus ritterlichen Zeiten lebendig. Neben Handwerk, Speis und Trank wie damals, können Sie ein Holz-Riesenrad bewundern. Künstlerprogramme und Handwerkerstände laden zum Staunen und Mitmachen ein.

Weitere Infos: www.romantischer-rhein.de/mittelaltermarkt-boppard

Kur- und Heilwald Lahnstein

Jederzeit | Am Tennisplatz 1 | 56112 Lahnstein

Saubere Luft, natürliche Düfte, Licht und Geräusche zur Entspannung – nutzen Sie die gesundheitsfördernde Kraft des Waldes für eine Auszeit & Regeneration Ihres Wohlbefindens. Entdecken Sie 21 Erlebnisstationen entlang eines Achtsamkeitspfads, Atem- und Fitness-Parcours.

Weitere Infos unter www.lahnstein.de

Musikgarten für Eltern & Kinder im Alter von 3-4

Ab 11.08.2026 | 15-15.45 Uhr | Boppard

In diesem Eltern-Kind-Musikprogramm werden Kinder neben der Freude am Singen, Tanzen und gemeinsamem Musizieren spielerisch an die Welt der Musik herangeführt. Die Mischung aus Sprechen, Singen, Fingerspielen, sowie Tanzspielen und Klanggeschichten steht mit der ganzheitlichen Förderung im Fokus.

Weitere Infos und Anmeldung unter: www.fbs-koblenz.de

Kursnummer: Z90028-03

Infoabend Kindergesundheit mit der Kita-Sozialarbeit und Gesundheitsamt

17.09.2026 | 18.30-20 Uhr | Ort wird noch bekanntgegeben

Dr. med. Stefanie Bender vom Gesundheitsamt des Rhein-Hunsrück-Kreises gibt informative Kurzvorträge zu verschiedenen Themen rund um die Kindergesundheit (Infektionskrankheiten, Läuse, Flöhe usw.) und beantwortet im Anschluss Ihre Fragen. Weitere Details und Infos bezüglich der Anmeldungen erhalten Sie über Ihre Kita-Sozialarbeiterin.



Spielplatz-TIPP

Lernen am Modell trifft auch auf die Aktivitäts- und Bewegungsbereitschaft des Kindes zu. Die Wissenschaft weiß, dass Kinder, die in den frühen Jahren erlernen, dass Bewegung zum Alltag gehört, zu körperlich aktiveren Erwachsenen werden. Lust die Bewegung mal nach Schwall zu verlegen? Ein sehr cool angelegter Spielplatz mitten im Ort, mit weitläufigen Bewegungsmöglichkeiten für die Kleinsten. Auch für die Eltern Erholung pur!



"Ich habe meine gebastelte (Anm. d. Red.) Biene unter den Rucksack gelegt, damit sie nicht wegfliegt."
Mädchen, 4 Jahre

Und das Beste zum Schluss ...

Für weitere Infos kontaktieren Sie Ihre Kita-Sozialarbeiterin



Quellen:

WHO (2026): www.who.int

Cammarata, P. (2020): Raus aus der Mental Load Falle – Wie gerechte Arbeitsteilung in der Familie gelingt. (S. 15–16). Weinheim Basel: Beltz Verlag.

FÜR STADT BOPARD & VERBANDSGEMEINDE HUNSRÜCK-MITTEL RheIN

Palma Albl

Telefon: 0171 9750 557 oder
palma.alblerheinhunsrueck.de

Elena Bach

Telefon: 0151 283 48732 oder
elena.bach@rhein-hunsrueck.de

Jessica Werner

Telefon: 0170 606 8072 oder
jessica.werner@rhein-hunsrueck.de

Natascha Wolf

Telefon: 0151 5156 4715 oder
natascha.wolf@rhein-hunsrueck.de

Themenvorschläge,
Impulse oder weitere
Ideen? Schreiben Sie
Ihrer KiSa.

Kreisverwaltung
Rhein-Hunsrück-Kreis
Fachbereich 24
Kita-Sozialarbeit
Ludwigstraße 3-5
55469 Simmern
www.kreis-sim.de

Die Inhalte der KiSa Post werden von den Kita-Sozialarbeiterinnen verfasst oder aus vorhandenen Informationen zusammengetragen. Demnach wird für die Vollständigkeit und Richtigkeit der Angaben keine Verantwortung übernommen. Bei den Veranstaltungshinweisen handelt es sich ebenfalls um Informationen aus Amtsblättern, Internetseiten der Verbandsgemeinde/Städte sowie offiziellen Ankündigungen der Veranstalter/innen.

Für weitere Infos kontaktieren Sie Ihre Kita-Sozialarbeiterin