



Aus Ihrer Verbandsgemeinde Simmern-Rheinböllen

IN DIESEM HEFT



SEELISCHE
GESUNDHEIT
SEITE 1

DIE INNERE
PYRAMIDE
SEITE 2

MENTAL LOAD
SEITE 3

KRAFTQUELLEN
SEITE 4

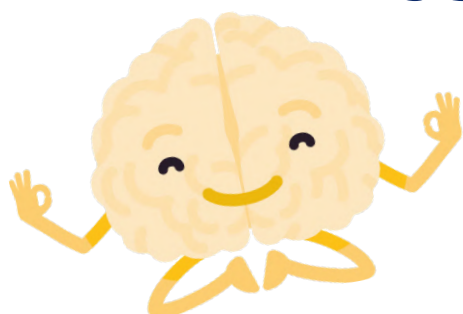


AKTUELLES
& SPIELPLATZTIPP

KOSA POST



SEELISCHE GESUNDHEIT ...

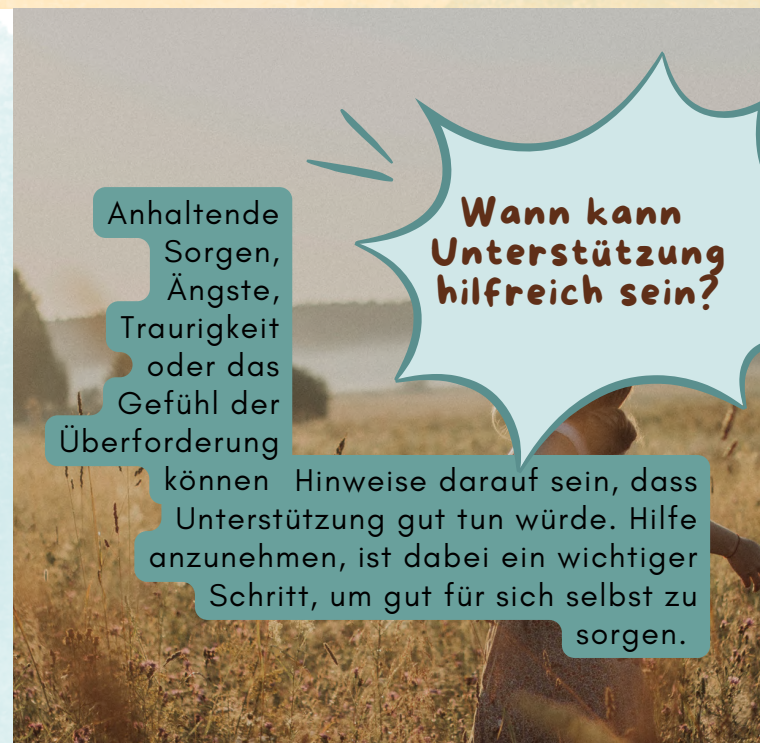


FAMILIENALLTAG BEWUSST NUTZEN -
BELASTUNGSFAKTOREN/SCHUTZFAKTOREN - WANN
HILFE HOLEN - GEFÜHLE IM RAD - AKTUELLES -
SPIELPLATZTIPP

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.

DIE
INNERE
PYRAMIDE

lesen
Sie
mehr:

AUF
SEITE 2

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 energieelos 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 ✓



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

KRAFTQUELLEN IM FAMILIENALLTAG BEWUSST NUTZEN



ICH TANKE KURZ AUF

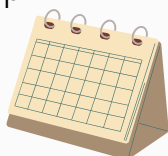
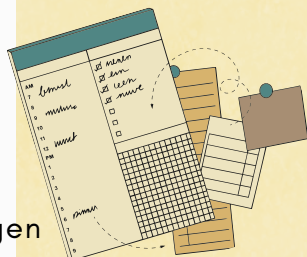
Familienalltag bedeutet oft funktionieren, organisieren, an vieles gleichzeitig denken zu müssen. Gerade deshalb ist es wichtig, kleine Kraftquellen bewusst wahrzunehmen und ihnen regelmäßig Platz im Alltag zu geben. Das müssen keine großen Auszeiten sein. Schon kurze Momente können stärken:

- 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



Karl-May-Festspiele - Das Geheimnis des Scouts

12.07.2026 | 19.07.2026 | 26.07.2026 | 15 Uhr | Mörschied

Und an 3 Samstagen großes Sonder-Event-Programm:

11., 18. und 25. Juli 2026 Einlass: 16:30 Uhr

Pferdeshow: 17:00 Uhr | Greifvogelshow: 17:40 Uhr | Girls Stuntshow: 18:10 Uhr

Kartenvorverkauf: info@ticket-regional.de



Kunsthandwerker- und Bauernmarkt

12.07.2026 | Neuerkirch

Vorführung traditioneller Handwerkskunst, Kaffee-Röstungen im Museum (mit historischen Maschinen aus den 50ern) sowie Live-Unterhaltung und vielfältige regionale Speisen

Weitere Infos unter neuerkirch.de



Die spannende Welt der Waldtiere

22.07.2026 | 11 - 13:30 Uhr | Walderlebniszentrum

Soonwald

Welche Tiere leben in unseren Wäldern? Wie sieht das Bett vom Reh aus? Welche Spuren hinterlassen Eichhörnchen und welches Tier hat einen Malbaum? Komm mit auf ein wunderbares Erlebnis im Wald!

8 € Erwachsene | 4 € Kinder

Weitere Infos und Anmeldung unter:

https://www.ticket-regional.de/events_info.php?eventID=251512&style=wez-soonwald



Spielplatz-Tipp

Lernen am Modell trifft auch auf die Aktivitäts- und Bewegungsbereitschaft des Kindes zu. Die Wissenschaft weiß, dass Kinder, die in frühen Jahren erlernen, dass Bewegung zum Alltag gehört, zu körperlich aktiveren Erwachsenen werden.

Unser Spielplatz-Tipp für die VG Simmern-Rheinböllen:

Der Abenteuer-Spielplatz in Reich



Vorlese-Sommer RLP

15.06. - 16.08.2026 | Stadtbücherei Simmern & Rheinböllen

Entdecke spannende Bücher, triff Gleichgesinnte und gewinne tolle Preise.

Sei dabei und mach den Sommer zu deinem Leseabenteuer!

Anmelden kann man sich jederzeit während des Aktionszeitraums vom 15.06.-16.08.2026. Info-und Anmeldeflyer werden in Schulen und KiTas verteilt, du bekommst sie in der Bücherei oder findest sie hier:

<https://stadtbuecherei.simmern.de/Kinder>

Weitere Infos unter: vorlese-sommer.de



AKTUELLES AUS IHREM SOZIALRAUM



Infoabend *Kindergesundheit* mit der Kita-Sozialarbeit und dem 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.

Eltern-Kind-Gruppen (Spielkreise) für Familien in all ihrer Vielfalt für Kinder ab ca. 8 Monaten | 1 x wöchentlich (außer in den Ferien) | FBS Simmern



Die Eltern-Kind-Gruppen sind fachkompetent personalisiert. Eltern-Kind-Gruppen sind ein Forum für Begegnung und Austausch, ein Angebot zum Neugierig sein, Spielen und Entdecken, Kreativ werden, Eigeninitiativen entwickeln, Neues ausprobieren.

3 € pro Treffen | 2 € Geschwisterkinder

Weitere Infos unter: fbs-simmern.de

Pro-Winzling Kino Simmern: DAS KLEINE GESPENST 05.09.2026 | 14 Uhr | Pro-Winzkino Simmern



Es gibt vor dem Film eine Lesung aus dem Buch und leckere Waffeln.

Weitere Infos und Karten unter: pro-winzkino.de

Online-Seminare:



Schlaf, Kindlein schlaf

01.07.2026 | 10-11:30 Uhr | Online-Seminar | AOK

Die Dozentin Mechthild Hoehl verfolgt mit dem "familienorientierten Babyschlafcoaching" einen Ansatz, der sowohl die Bedürfnisse des Babys oder Kleinkindes in den Vordergrund stellt als auch die Frage: "Was brauchen alle Familienmitglieder?", damit in das Familiensystem wieder Ruhe und Frieden einkehrt.

Weitere Infos unter: veranstaltung.rps.aok.de

Weitere Online-Seminare der AOK
finden Sie unter
veranstaltung.rps.aok.de

Gemeinsam wachsen -

Gewaltfreie Kommunikation in der Partnerschaft

25.08.2026 | 19:30-21:30 Uhr | Online-Seminar | Fröbel

Elternakademie

Konflikte in der Partnerschaft besser verstehen und lösen: Die Veranstaltung zeigt, wie wertschätzende Kommunikation hilft, Bedürfnisse klar auszudrücken und empathisch miteinander umzugehen.

Weitere Infos und Anmeldung unter: froebel-gruppe.de



"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 DIE VERBANDSGEMEINDE SIMMERN-RHEINBÖLLEN

Katja Liesenfeld

Telefon: 0160 3221572 oder
katja.liesenfeld@rheinhunsrueck.de

Natascha Wolf

Telefon: 0151 51564715 oder
natascha.wolf@rheinhunsrueck.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

Kita Zweckverband
Simmern - Rheinböllen
Kita-Sozialarbeit
Am Markt 1
55494 Rheinböllen
www.sim-rhb.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