Übergänge in der Gesundheitsförderung

Ein Überblick über Übergänge in der 1. Lebenshälfte

Inhalt

Der Weg zur gesunden Kommune....4
Über diese Handlungshilfe - Wofür und für wen?....5

1. Bedeutung von Übergängen in der Gesundheitsförderung....6

2. Übergang Geburt....8

3. Übergang in die Kita....10

4. Übergang in die weiterführende Schule....14

5. Übergang von der Schule in die Ausbildung....20

6. Übergang von der Ausbildung ins Berufsleben....25

7. Übergänge gesund gestalten – mit Präventionsketten....31

Quellenverzeichnis....34

Die Personenbezeichnungen beziehen sich, wenn nicht ausdrücklich differenziert, gleichermaßen auf männlich/weiblich/divers.

Der Weg zur gesunden Kommune

Gesundheit ist vielmehr als nur Bewegung, Ernährung und Entspannung. Gesundheit entsteht tagtäglich dort, wo Menschen aufwachsen, leben, lernen, spielen und arbeiten. Dazu zählen u. a. Spielplätze, Grünflächen, Kulturangebote und Begegnungsstätten. Die Bedingungen in den Lebenswelten entscheiden also ganz wesentlich über die Gesundheit, das Wohlbefinden und die Lebensqualität der Menschen vor Ort.

Um die Gesundheit möglichst aller zu verbessern, lohnt es sich, den Fokus auf die kommunale Ebene zu richten. Unter Kommunen verstehen wir dabei Dörfer, Städte und Gemeinden, aber auch Landkreise oder einzelne Stadtteile. Kommunen gestalten zentrale Lebensbedingungen ihrer Bewohner. Neben dem Gesundheitsbereich befinden sich hier viele weitere Zuständigkeitsbereiche wie Jugend, Soziales, Sportentwicklung, Umwelt, Bau- und Verkehrsplanung.

Die Idee der kommunalen Gesundheitsförderung ist es, dafür zu sorgen, dass diese Bereiche möglichst vernetzt und aufeinander abgestimmt zusammenarbeiten (in sogenannten integrierten kommunalen Strategien). Dadurch können alle Menschen vor Ort erreicht werden und insbesondere Menschen in belastenden Lebenssituationen und mit gesundheitlichen Risiken, wie Alleinerziehende oder Erwerbslose, profitieren. Kommunale Gesundheitsförderung leistet somit einen besonderen Beitrag zur Förderung gesundheitlicher Chancengleichheit.

Als Landesvereinigung für Gesundheitsförderung Mecklenburg-Vorpommern e. V. (LVG) unterstützen wir im Rahmen der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Mecklenburg-Vorpommern (KGC MV) lokale Bestrebungen für ein gesundes Aufwachsen, Leben und Arbeiten sowie gesund älter werden (Gesundheitsziele) in unserem Land. Darauf aufbauend richtet sich die LVG seit 2017 gezielt an Städte und Gemeinden, um die Gesundheit in den Kommunen flächendeckend zu fördern und zu unterstützen.

Über diese Handlungshilfe - Wofür und für wen?

Diese Broschüre thematisiert das Thema Übergänge in der Gesundheitsförderung. Übergänge zwischen den Lebensphasen der Menschen können Risiken und Chancen für die einzelne Person bedeuten. Aus diesem Grund widmete sich Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Mecklenburg-Vorpommern im Jahr 2025 dem Jahresthema Übergänge in der Gesundheitsförderung der 1. Lebenshälfte. Ziel der Koordinierungsstelle Gesundheitliche Chancengleichheit Mecklenburg-Vorpommern ist es, gesundheitliche Ungleichheit mit Angeboten und Informationen zu verringern und das Bewusstsein für dieses Thema zu stärken. Dieses Heft ist als eine Einführung in die Thematik gedacht und bietet Ihnen einen ersten Überblick in den Schwerpunkt Übergänge in der Gesundheitsförderung.

Aus diesem Grund wurden in diesem Jahr folgende Online-Informationsveranstaltungen via WebEx durchgeführt:

- 26.09.2025 Übergang Geburt
- 10.10.2025 Übergang in die Kita
- 17.10.2025 Übergang in die Schule
- 26.11.2025 Übergang in die Ausbildung
- 03.12.2025 Übergang ins Berufsleben

In dieser Broschüre werden Übergänge im Allgemeinen sowie die aufgeführten fünf Übergänge mit Herausforderungen, Chancen und Praxisbeispielen beschrieben.

1. Bedeutung von Übergängen in der Gesundheitsförderung

Was sind Übergänge?
Übergänge sind Umbrüche zwischen den Lebensphasen. Es sind sensible Lebensphasen und Menschen erleben in diesen Momenten oft Veränderungen, neue Anforderungen oder Unsicherheiten.

Beispiele für Übergänge:
- Geburt und erste 1000 Tage
- Elternschaft
- Eintritt in die Kita
- Wechsel von Kita in die Schule
- Übergang von Schule in Ausbildung oder Studium
- Einstieg ins Berufsleben
- Übergang ins Rentenalter
- Pflegebedürftigkeit

Gerade bei diesen Schlüsselmomenten bietet Gesundheitsförderung große Chancen.

Genau hier setzt **Gesundheitsförderung** an:
- Stärkung in sensiblen Lebensphasen
- Nutzung von Chancen für Prävention und Bildung
- Förderung von Resilienz und Wohlbefinden
- Abbau gesundheitlicher Ungleichheiten

Warum sind Übergänge wichtig?
- Erhöhte Vulnerabilität: In Phasen wie Pubertät, Berufseinstieg, Elternschaft oder Ruhestand sind Menschen emotional, körperlich und sozial besonders gefordert. Gesundheitsrisiken können steigen
- Chancen für Veränderung: Gleichzeitig sind Übergänge „Windows of Opportunity“, um neue, gesunde Gewohnheiten aufzubauen

Gut begleitete Übergänge fördern langfristig Gesundheit, Teilhabe und Chancengerechtigkeit.

Was können typische Herausforderungen für Übergänge sein?

- das Individuum steht im Mittelpunkt
- Unvorhersehbarkeit (z. B. Unfälle, Krankheiten)
- neue Lebensabschnitte

Gesundheitsförderliche Ansätze für die Begleitung von Übergängen

Die folgenden Ansätze sind die Prinzipien, die Gesundheitsförderung ausmachen:

- Information, Aufklärung, Sensibilisierung: Frühzeitige, lebensphasenangepasste Gesundheitsbildung und Stärkung der Gesundheitskompetenz
- Empowerment: Menschen in Übergängen stärken, eigene Ressourcen zu nutzen.
- Partizipation: Betroffene aktiv einbeziehen
- Setting-Ansatz: Kita, Schule, Betrieb, als zentrale Orte in der Kommune gestalten

Wie kann das in der Praxis gelingen?

- Herausforderungen identifizieren (frühzeitig)
- Fokus auf eigene Potentiale und Fähigkeiten setzen
- Lebenswelt gesund gestalten (z. B. bewegte Pausen, Stressbewältigung)
- Betroffene Personen mit einbinden (Partizipation)
- Aufbau von Präventionsketten bzw. integrierten kommunalen Strategien

Platz für Notizen

2. Übergang Geburt

Die Geburt eines Kindes oder mehrerer Kinder ist ein einschneidendes, lebensveränderndes Ereignis. Sie kann das bisherige Leben grundlegend verändern und stellt einen komplexen Übergang dar, der die Zeit vor der Geburt, die Geburt selbst sowie die Phase danach umfasst.
In diesem Abschnitt liegt der Fokus auf der Zeit nach der Geburt und den gesundheitlichen Risiken sowie Chancen im Rahmen der Gesundheitsförderung. Die Geburt ist eine umfassende Transition, die alle Ebenen des Lebens berührt: körperlich, psychisch, sozial und gesellschaftlich. Gesundheitsförderung begleitet diesen Prozess und unterstützt dabei, dass Mutter, Vater bzw. Partner*in, Kind und Familie stabil und gesund in die neue Lebensphase starten.

Herausforderungen

In diesem neuen Lebensabschnitt können verschiedene Herausforderungen auftreten:

- Elternschaft: Identitätswandel, neue Rollen, Verantwortung
- Übergang für das Kind: Anpassung von intrauterinem Leben (Plazenta, Fruchtwasser) zu selbstständiger Atmung, Kreislaufumstellung, Nahrungsaufnahme
- Veränderung in der Paarbeziehung (Rollen verändern sich)
- Sorgen (med. Versorgung, finanzielle, Versorgung des Kindes)
- Vereinbarkeit von Familie und Beruf

Erfolgsfaktoren

Damit der Übergang gelingen kann, sind verschiedene Erfolgsfaktoren nötig:

- Frühzeitige Information und Vorbereitung (z. B. Geburtsvorbereitungskurse, Aufklärung)
- Kontinuierliche Begleitung (Hebamme, Ärzte, Pflege, Psychosoziale Dienste)
- Stärkung von Ressourcen (Selbstvertrauen, Wissen, soziale Netzwerke)
- Partizipation (Eltern, Familie werden aktiv eingebunden)
- Gesellschaftliche Rahmenbedingungen (Elternzeit, finanzielle Unterstützung, Zugang zu Versorgung)

Mit **Unterstützung, Ressourcen und Selbstbestimmung** kann ein Übergang erfolgreich gelingen.

Die Erfolgsfaktoren können wie folgt gegliedert werden:

Individuelle Erfolgsfaktoren

- Mutter: Geburtsvorbereitungskurse, Stillberatung, Hebammenbetreuung im Wochenbett, Rückbildungsgymnastik, Bewegung, Prävention bzw. erkennen von postpartaler Depression
- Vater: Einbindung in Geburtsvorbereitungskurse, Förderung von Vater-Kind-Bindung (Bonding, Elternzeit), Psychosoziale Unterstützung (z. B. Stressbewältigung, Partnerschaftspflege)

Familien- und Gesellschaftsebene

- Übergang zur Familie: Anpassung an neue Strukturen, Rollenverteilungen, evtl. Geschwisterintegration
- Gesellschaftlich: Bedarf an Unterstützungsangeboten (Elternberatung, Netzwerke, Familienzentren)
- Gesundheitsförderung: Stärkung von Ressourcen (soziales Netz, Hilfsangebote), Prävention von Belastungen (z. B. finanzielle Sorgen, Isolation)

Material für die Praxis

AWO Familien ABC

Die Frühen Hilfen in Schwerin bieten Familien ein tolles und vor allem niedrigschwelliges Angebot an, das Familien ABC. Dieses umfasst alle Angebote rund um die Geburt in Schwerin. Die Broschüre wird jährlich aktualisiert. Das Besondere an diesem Angebot ist, dass auch eine App dazu gibt. Der Vorteil ist, das alle Angebote jederzeit zu finden sind und sie griffbereit im Handy verfügbar sind.
Weitere Informationen finden Sie hier:
https://www.awo-schwerin.de/fachbereiche/beratung-erziehung-lebensbewaeltigung/beratung/fruehe-hilfen

Broschüre „Geburt und Psyche“ von der Landesfachstelle: Kinder aus psychisch und/oder suchtbelasteten Familien

Die Geburt eines Kindes verändert das Leben einer Familie grundlegend. Besonders Frauen sind in dieser Phase stark belastet während gesellschaftlich oft ein Bild von Harmonie vermittelt wird, zeigt die Realität, dass Schwangerschaft, Geburt und Elternwerden mit erheblichen körperlichen und psychischen Herausforderungen verbunden sind.
Die Broschüre „Geburt und Psyche“ sensibilisiert für diese Themen und bietet Betroffenen und Fachkräften praxisnahe Informationen.
Sie können die Broschüre hier downloaden:
https://www.blickauf-kipsfam.de/rund-um-die-geburt

3. Übergang in die Kita

Der Übergang in die Kita ist eine prägende Phase im Leben eines Kindes. Er beeinflusst maßgeblich das Wohlbefinden und die Entwicklung des Kindes und stellt die Weichen für seine weitere soziale und emotionale Entwicklung. In dieser Zeit macht das Kind erste Erfahrungen mit Fremdbetreuung und knüpft neue soziale Beziehungen, die für seine Integration und sein Selbstvertrauen von großer Bedeutung sind. Gleichzeitig bildet dieser Übergang eine wichtige Grundlage für spätere Bildungsbiografien und legt den Grundstein für den weiteren Bildungsweg.

Herausforderungen

Auch der Übergang in die Kita kann verschiedene Herausforderungen mit sich bringen. Diese werden in dem folgenden Abschnitt kurz beschrieben.

Herausforderungen für die Kinder

- Trennung von Bezugspersonen: Verlust der gewohnten Sicherheit und Nähe
- Neue Umgebung, neue Regeln: Unbekannte Räume, Geräusche, Abläufe
- Aufbau von Beziehungen zu Fachkräften und anderen Kindern: Vertrauen zu neuen Erwachsenen und Kindern muss erst entstehen
- Emotionale Belastung: Unsicherheit, Angst, Rückzug oder Protestverhalten
- Sprachliche Barrieren: Besonders bei Kindern mit anderer Muttersprache

Herausforderungen für die Eltern

- Loslassen und Vertrauen in die Einrichtung und Fachkräfte: Emotionale Herausforderung, das Kind abzugeben
- Emotionale Belastung durch Trennung
- Informationsbedarf und Mitgestaltung: Informationsdefizite: Unsicherheit über Abläufe, Erwartungen und Rollen
- Kulturelle Unterschiede: Verschiedene Vorstellungen von Erziehung und Betreuung
- Zeitliche Belastung: Vereinbarkeit von Eingewöhnung und Beruf

Rolle der Fachkräfte
Neben den Kindern und Eltern ist auch dieser Übergang für die Fachkräfte in den Kitas oder Tagesbetreuung mit einigen Herausforderungen verbunden.
Die Fachkräfte nehmen verschiedene Rollen ein:

- Sensible Begleitung des Kindes
- Aufbau einer sicheren Bindung
- Kommunikation mit Eltern
- Gestaltung eines individuellen Eingewöhnungsprozesses

Herausforderungen für die Fachkräfte vor Ort

- Unterschiedliche Erwartungen und Rollenbilder
- Zeitmangel und Personalknappheit
- Sprachliche und kulturelle Vielfalt

Mögliche Lösungsansätze können klare Strukturen, Fortbildung und Weiterbildung sowie die Elternberatung sein.

Erfolgsfaktoren

Der Übergang in die Kita kann viele Erfolgsfaktoren aufzeigen:
Allgemeine Erfolgsfaktoren für gelingende Transition Kita-Start
Vorbereitung zu Hause

- Bücher lesen über den Kita-Start, um das Thema kindgerecht zu erklären
- Rollenspiele machen, z. B. „Kita spielen“, um Abläufe zu üben
- Kita besuchen (wenn möglich), um die Umgebung kennenzulernen

Sanfte Eingewöhnung
Die meisten Kitas arbeiten mit einem Eingewöhnungskonzept (z. B. Berliner oder Münchener Modell).

Wichtige Punkte:

- Begleitung durch eine Bezugsperson in den ersten Tagen
- Schrittweise Trennung, je nach Reaktion des Kindes
- Verlässliche Rituale, z. B. immer das gleiche Abschiedsritual

Emotionale Unterstützung

- Gefühle ernst nehmen: Ängste, Wut oder Traurigkeit sind normal
- Geduld zeigen: Jedes Kind braucht unterschiedlich lange
- Positive Haltung der Eltern: Kinder spüren Unsicherheiten

Gute Kommunikation mit den Erzieherinnen und Erziehern

- Regelmäßiger Austausch über das Befinden des Kindes
- Vertrauensvolle Beziehung aufbauen
- Fragen stellen und offen über Sorgen sprechen

Vertraute Gegenstände mitgeben

- Ein Kuscheltier, Schnuffeltuch oder Foto von zu Hause kann Sicherheit geben

Mit folgenden **Gelingensbedingungen** kann ein Übergang in die Kita gut gestaltet und begleitet werden:

- Sensible Begleitung des Kindes: immer individuell
- Aufbau einer sicheren Bindung
- Ressourcen: Zeit und Geduld
- Kontinuität und Rituale
- Partizipation der Eltern
- Beobachtung und Dokumentation

Praxisbeispiele

Auch dieser Übergang bietet viele verschiedene individuelle Praxisbeispiele:

- Eingewöhnungstagebuch
- Eingewöhnungspläne mit Elternbeteiligung
- Willkommensrituale
- Eltern-Kind-Aktionen, z. B. Eltern-Kind-Tage vor Kita-Start
- Raumgestaltung für neue Kinder
- Übergangsobjekte und Rituale
- Interdisziplinäre Fallbesprechungen

Angebote für Eltern

Informations- und Beratungsangebote

- Aufnahme- und Eingewöhnungsgespräche: Diese finden zu Beginn statt, damit Eltern die Kita und ihren Alltag kennenlernen
- Elternabende: wichtige Informationen und Neuigkeiten mitgeteilt und die Erziehungspartnerschaft gefördert
- Entwicklungsgespräche: In diesen Gesprächen werden die Stärken und Entwicklung des Kindes gemeinsam mit den Eltern besprochen, um individuelle Förderungsmaßnahmen zu finden
- Tür- und Angelgespräche: Kurze, aber wichtige Absprachen und Informationen können im Alltag an der Tür ausgetauscht werden

Mitmach- und Beteiligungsangebote

- Mitarbeit bei Projekten: Eltern können ihre eigenen Fähigkeiten und Kenntnisse einbringen, z. B. beim Anlegen eines Kräutergartens, gemeinsamen Basteln, Kochen oder bei Ausflügen
- Themen vorstellen: Eltern können Berufe oder Instrumente vorstellen, um den Kindern verschiedene Themen näherzubringen
- Feste und Veranstaltungen: Die Teilnahme an Kindergartenfesten oder anderen gemeinsamen Aktivitäten fördert den Austausch zwischen Eltern und Kita

Austausch- und Vernetzungsangebote

- Eltern-Kind-Treffs und Elterncafés: Diese Orte bieten Eltern die Möglichkeit, sich untereinander auszutauschen
- Spielgruppen: Eltern-Kind-Initiativen können Spielgruppen anbieten, in denen Kinder erste Erfahrungen mit Gleichaltrigen sammeln und soziale und sprachliche Kompetenzen erwerben

Angebote für Unterstützung

- Schriftliche Informationen: Merkblätter, Elternbriefe und Aushänge informieren über wichtige Themen und Regelungen
- Informationsmaterial: Flyer und Plakate mit Bildern und Beispielen helfen auch leseschwachen Eltern, sich zu informieren
- Beratungsstellen: Für spezifische Fragen gibt es Erziehungsberatungsstellen und andere Fachstellen wie Frühförderstellen, das Gesundheitsamt oder das Jugendamt

4. Übergang in die weiterführende Schule

Der Übergang von der Grundschule in die weiterführende Schule ist ein bedeutender Meilenstein in der Bildungsbiografie eines Kindes. Er markiert den Beginn einer neuen Lebensphase, die mit zahlreichen Veränderungen verbunden ist – sowohl auf fachlicher als auch auf sozial-emotionaler Ebene. Kinder verlassen ihre vertraute Umgebung, treffen auf neue Lehrkräfte, Mitschüler und Strukturen und müssen sich an höhere Anforderungen und mehr Selbstständigkeit gewöhnen.
Diese Phase bietet nicht nur Herausforderungen, sondern auch Chancen: Sie eröffnet neue Lernmöglichkeiten, fördert die Entwicklung von Eigenverantwortung und stärkt soziale Kompetenzen. Eine gelungene Begleitung des Übergangs ist entscheidend, um Unsicherheiten zu reduzieren, das Wohlbefinden zu fördern und die Basis für eine erfolgreiche Bildungsbiografie zu legen. Dabei spielen Eltern, Schulen und unterstützende Netzwerke eine zentrale Rolle.

Allgemeiner Ablauf des Übergangs

Empfehlung der Grundschule

In vielen Bundesländern gibt die Grundschule eine Empfehlung für die weiterführende Schulform (z. B. Hauptschule, Realschule, Gymnasium, Gesamtschule). Diese basiert auf:

- Leistungen in den Hauptfächern
- Lernverhalten und Sozialverhalten
- Selbstständigkeit und Belastbarkeit

Informationsveranstaltungen & Tage der offenen Tür

- Weiterführende Schulen stellen sich vor, damit Eltern und Kinder sich ein Bild machen können

Anmeldung an der neuen Schule

- Zeugnisse mitbringen
- Empfehlungsschreiben
- ggf. Anmeldeformulare der Schule

Emotionale und soziale Aspekte für Kinder

- Verlust vertrauter Umgebung: Neue Lehrer, neue Mitschüler, neues Gebäude
- Herausforderungen: Mehr Fächer, längere Schultage, höhere Anforderungen
- Chancen: Neue Freundschaften, neue Interessen, mehr Selbstständigkeit

Tipp für Eltern: Gespräche über Ängste und Erwartungen helfen Kindern, sich sicherer zu fühlen.

Was Eltern beachten sollten

- Kindzentrierte Entscheidung: Nicht nur Noten zählen – auch Persönlichkeit, Interessen und Belastbarkeit
- Schulprofil prüfen: Gibt es besondere Angebote? (z. B. Musik, MINT, Sprachen, Sport)
- Schulweg und Erreichbarkeit: Praktisch und sicher?

Herausforderungen

Der Wechsel von der Grundschule in die weiterführende Schule ist für Kinder und ihre Familien eine Phase großer Veränderungen. Mit dem Übergang gehen neue Anforderungen, Erwartungen und Strukturen einher, die sowohl Chancen als auch Belastungen mit sich bringen. Kinder müssen sich in einer unbekannten Umgebung zurechtfinden, neue Lehrkräfte und Mitschüler kennenlernen und gleichzeitig steigende fachliche Anforderungen bewältigen.
Neben organisatorischen und schulischen Aspekten spielen auch emotionale und soziale Faktoren eine zentrale Rolle: Der Verlust vertrauter Bezugspersonen, die Anpassung an ein größeres Schulgebäude und die Entwicklung von Selbstständigkeit können Unsicherheiten auslösen. Gleichzeitig eröffnet diese Phase Möglichkeiten für persönliches Wachstum, neue Freundschaften und die Entfaltung individueller Interessen.
Eine bewusste Begleitung durch Eltern, Lehrkräfte und unterstützende Angebote ist entscheidend, um diese Herausforderungen zu meistern und den Übergang zu einer positiven Erfahrung zu machen.

Beispiele für Herausforderungen:
Fachliche Anforderungen steigen

- Herausforderung: Mehr Fächer, komplexere Inhalte, schnelleres Lerntempo
- Lösungsansatz: Frühzeitig Lernstrategien vermitteln, z. B. wie man Vokabeln lernt oder Texte strukturiert liest. Förderangebote nutzen, wenn nötig

Soziale Neuorientierung

- Herausforderung: Neue Klassengemeinschaft, Verlust alter Freundschaften
- Lösungsansatz: Kinder ermutigen, offen auf andere zuzugehen. AGs oder Freizeitangebote fördern soziale Kontakte

Orientierung in neuer Umgebung

- Herausforderung: Größeres Schulgebäude, neue Abläufe, viele Lehrkräfte
- Lösungsansatz: Einführungstage, Schulrundgänge und Patensysteme helfen beim Zurechtfinden

Selbstorganisation und Eigenverantwortung

- Herausforderung: Kinder müssen Hausaufgaben, Materialien und Termine selbst im Blick behalten
- Lösungsansatz: Mit einem Wochenplan oder Hausaufgabenheft arbeiten. Eltern können anfangs mithelfen, aber schrittweise Verantwortung abgeben

Emotionale Belastung

- Herausforderung: Unsicherheit, Leistungsdruck, Angst vor dem Versagen
- Lösungsansatz: Offene Gespräche führen, Druck rausnehmen, Erfolge feiern. Bei Bedarf professionelle Unterstützung (z. B. Schulsozialarbeit) einbeziehen

Unterschiedliche Erwartungen

- Herausforderung: Lehrkräfte erwarten mehr Selbstständigkeit, Eltern sind unsicher, wie viel Unterstützung noch nötig ist
- Lösungsansatz: Regelmäßiger Austausch zwischen Eltern und Schule, z. B. über Lernentwicklungsgespräche oder Elternabende

Erfolgsfaktoren

Der Wechsel von der Grundschule in die weiterführende Schule ist nicht nur eine organisatorische Veränderung, sondern ein entscheidender Schritt in der Bildungsbiografie eines Kindes. Damit dieser Übergang gelingt, sind bestimmte Erfolgsfaktoren von zentraler Bedeutung. Sie helfen, Unsicherheiten zu reduzieren, die Anpassung an neue Anforderungen zu erleichtern und das Wohlbefinden des Kindes zu stärken.

Zu den wichtigsten Faktoren gehören eine gute Vorbereitung, die Förderung von Selbstständigkeit und eine offene Kommunikation zwischen Eltern, Schule und Kind. Ebenso spielen soziale Eingewöhnung, Geduld und ein unterstützendes Umfeld eine große Rolle. Schulen können durch Willkommensangebote, transparente Abläufe und individuelle Förderung dazu beitragen, dass Kinder sich sicher und angenommen fühlen.

Ein gelungener Übergang ist das Ergebnis gemeinsamer Anstrengungen aller Beteiligten – und legt den Grundstein für Motivation, Vertrauen und langfristigen Bildungserfolg.

Vorbereitung ist alles

- Schule gemeinsam auswählen: Die Entscheidung sollte das Kind mittragen – das stärkt Motivation und Selbstvertrauen
- Tage der offenen Tür nutzen: So kann das Kind die neue Umgebung schon vor dem Start kennenlernen
- Schulweg üben: Sicherheit gibt Routine – besonders in den ersten Wochen

Selbstständigkeit fördern

- Eigenverantwortung stärken: Kinder sollten lernen, ihre Materialien und Aufgaben selbst zu organisieren
- Strukturen schaffen: ein fester Tagesablauf mit Lernzeiten, Pausen und Freizeit hilft beim Ankommen

Kommunikation pflegen

- Offene Gespräche führen: Über Sorgen, Erwartungen und Erlebnisse sprechen – ohne Druck
- Kontakt zur Schule halten: Eltern sollten bei Bedarf mit Lehrkräften im Austausch bleiben, aber auch Vertrauen in die Selbstständigkeit des Kindes zeigen

Soziale Eingewöhnung unterstützen

- Freundschaften fördern: Freizeitaktivitäten oder AGs helfen beim Knüpfen neuer Kontakte
- Mut machen: Kinder brauchen Ermutigung, um sich in neuen Gruppen zurechtzufinden

Gelassenheit und Geduld

- Fehlstarts sind normal: Nicht jeder Tag läuft perfekt, wichtig ist, dass Kinder lernen, mit Herausforderungen umzugehen
- Lob statt Druck: Positive Rückmeldung motiviert mehr als Kritik

Was Schulen beitragen können

- Willkommensangebote: Einführungstage, Patensysteme oder Kennenlernprojekte erleichtern den Start
- Transparente Kommunikation: Klare Regeln und Abläufe geben Sicherheit
- Individuelle Förderung: Kinder mit besonderen Bedürfnissen sollten frühzeitig unterstützt werden

Gelungene Transition = gemeinsamer Prozess, Grundstein für Vertrauen, Sicherheit und Bildung, Zusammenarbeit aller Beteiligten ist entscheidend.

Tipps für Kinder

Offen für Neues sein

- Neue Lehrer, neue Fächer, neue Mitschüler, das kann spannend sein! Offenheit hilft beim Ankommen

Fragen stellen

- Wenn etwas unklar ist, ruhig nachfragen, Lehrer und Mitschüler helfen gern

Organisation lernen

- Ein Hausaufgabenheft oder digitaler Kalender hilft, den Überblick zu behalten

Freundschaften pflegen und neue knüpfen

- Pausen und AGs sind gute Gelegenheiten, neue Kontakte zu knüpfen

Pausen sinnvoll nutzen

- Bewegung, frische Luft und kleine Snacks helfen, konzentriert zu bleiben

Tipps für Eltern

Interesse zeigen

Regelmäßige Gespräche über den Schulalltag zeigen dem Kind, dass es unterstützt wird

Strukturen schaffen

- Feste Zeiten für Hausaufgaben, Freizeit und Schlaf fördern Sicherheit und Konzentration

Selbstständigkeit fördern

- Kinder sollten lernen, Verantwortung für ihre Aufgaben zu übernehmen – mit Unterstützung, aber nicht mit Kontrolle

Kontakt zur Schule halten

- Elternabende, Gespräche mit Lehrern oder die Schul-App helfen, informiert zu bleiben

Geduld haben

- Der Übergang braucht Zeit. Rückschläge sind normal, wichtig ist, gemeinsam Lösungen zu finden

Angebote für Kinder

Schnuppertage und „Tag der offenen Tür“

- Kinder können die neue Schule vorab kennenlernen
- Sie erkunden Räume, lernen Lehrkräfte und Mitschüler kennen
- Oft gibt es kleine Mitmachaktionen oder Führungen

Patensysteme

- Ältere Schüler begleiten die neuen Fünftklässler in den ersten Wochen
- Sie helfen bei der Orientierung und stehen für Fragen zur Verfügung

Einführungstage

- Die ersten Schultage sind oft speziell gestaltet, z. B. mit Kennenlernspielen, Schulrallyes oder Projekttagen

Soziale Trainingsprogramme

- Manche Schulen bieten Programme zur Förderung von Teamgeist, Konfliktlösung und Selbstvertrauen an

Arbeitsgruppen (AGs) und Freizeitangebote

- Sport, Musik, Theater oder Technik-AGs helfen beim sozialen Anschluss und fördern Interessen

Angebote für Eltern

Schullaufbahnberatung

- Bereits in Klasse 3 oder 4 bieten Grundschulen Gespräche zur passenden Schulform an
- Eltern erhalten Einschätzungen zu Lernverhalten, Stärken und Entwicklungspotenzial ihres Kindes

Informationsabende

- Weiterführende Schulen stellen ihr Profil, pädagogisches Konzept und besondere Angebote vor

Elterncafés oder Gesprächsrunden

- Austausch mit anderen Eltern und Schulsozialarbeitern
- Raum für Fragen, Sorgen und Tipps

Schulpsychologische Beratung

- Unterstützung bei Ängsten, Leistungsdruck oder sozialen Problemen
- auch für Eltern zugänglich

5. Übergang von der Schule in die Ausbildung

Der Übergang von der Schule in die Ausbildung ist eine entscheidende Phase im Leben junger Menschen. Er markiert nicht nur das Ende der Schulzeit, sondern auch den Beginn einer neuen Lebens- und Arbeitswelt. Diese Umbruchszeit ist oft mit großen Erwartungen, aber auch Unsicherheiten verbunden: Welche berufliche Richtung passt zu meinen Interessen? Wie bewältige ich den Bewerbungsprozess? Und wie gehe ich mit den neuen Anforderungen des Arbeitslebens um?
Er stellt eine zentrale Phase im Leben junger Menschen dar. Nach dem Abschluss der allgemeinbildenden Schule, sei es Hauptschule, Realschule oder Gymnasium, stehen Jugendliche vor der Herausforderung, den nächsten Schritt in ihrer Bildungs- und Erwerbsbiografie zu gehen. Mit dem Ende der Schulpflicht oder des gewählten Bildungsgangs beginnt die Entscheidung über den weiteren Weg: Soll es eine berufliche Ausbildung, eine weiterführende Schule, ein Studium oder eine Übergangsmaßnahme sein?

Dieser Übergang ist nicht nur ein organisatorischer Schritt, sondern ein bedeutender Meilenstein für die persönliche und berufliche Entwicklung. Ziel ist es, einen nahtlosen Einstieg in eine duale Ausbildung, bestehend aus Betrieb und Berufsschule oder in eine schulische Ausbildung zu ermöglichen. Gleichzeitig gilt es, sogenannte „Warteschleifen“ oder gar Langzeitarbeitslosigkeit zu vermeiden. Eine gute Begleitung in dieser Phase trägt dazu bei, Chancen zu nutzen und Risiken zu minimieren.

Herausforderungen

Der Wechsel von der Schule in die Ausbildung ist für viele Jugendliche eine prägende und zugleich herausfordernde Lebensphase. Mit dem Ende der Schulzeit beginnt eine Phase voller Entscheidungen und neuer Anforderungen. Jugendliche müssen sich nicht nur für einen passenden Beruf oder Bildungsweg entscheiden, sondern auch den Bewerbungsprozess meistern, von der Erstellung überzeugender Unterlagen bis hin zu Vorstellungsgesprächen und Auswahlverfahren. Hinzu kommen die Erwartungen der Betriebe, die neben guten Schulnoten oft praktische Erfahrungen und soziale Kompetenzen voraussetzen.

Neben diesen äußeren Anforderungen spielen auch persönliche Faktoren eine große Rolle: Motivation, Mobilität und die Unterstützung durch Eltern oder Beratungsstellen können den Übergang erleichtern oder erschweren. Wer in dieser Phase keine klare Orientierung findet, läuft Gefahr, in Warteschleifen oder Übergangsmaßnahmen zu geraten, was die Chancen auf einen erfolgreichen Start ins Berufsleben mindern kann. Umso wichtiger ist es, Jugendliche frühzeitig zu begleiten und ihnen die nötigen Kompetenzen und Ressourcen an die Hand zu geben, damit dieser Übergang gelingt.

Beispiele:

- Berufsorientierung: Welche Berufe passen zu den eigenen Interessen und Fähigkeiten?
- Bewerbungsprozess: Erstellung von Bewerbungen, Vorstellungsgespräche, Auswahlverfahren
- Anforderungen der Betriebe: Schulnoten, Praktika, Soft Skills
- Persönliche Faktoren: Motivation, Mobilität, Unterstützung durch Eltern oder Beratungsstellen

Stärkung von Gesundheitskompetenzen

Der Übergang von der Schule in die Ausbildung in der Gesundheitsförderung bedeutet, dass man diese Phase gezielt nutzt, um gesundheitsbezogene Kompetenzen zu stärken. Es geht nicht nur um den beruflichen Einstieg, sondern auch darum, Jugendliche fit für die Anforderungen des Arbeitslebens zu machen: körperlich, psychisch und sozial.

Wie kann das gelingen?

- Gesundheitskompetenz aufbauen: Jugendliche lernen, wie sie mit Stress, neuen Arbeitszeiten und Belastungen umgehen
- Prävention einbinden: Themen wie gesunde Ernährung, Bewegung, Schlaf und psychische Gesundheit werden in Berufsorientierung integriert
- Betriebliche Gesundheitsförderung vorbereiten: Azubis werden früh an ergonomisches Arbeiten, Pausenmanagement und Selbstfürsorge herangeführt
- Soziale Unterstützung stärken: Netzwerke, Mentoring und Peer-Gruppen helfen, Isolation und Überforderung zu vermeiden

Warum ist das wichtig?

- Der Übergang ist eine kritische Lebensphase: Neue Routinen, weniger Freizeit, mehr Verantwortung
- Gesundheitsförderung kann Langzeitfolgen verhindern: Stress, Übergewicht, psychische Probleme
- unterstützt berufliche Leistungsfähigkeit und Zufriedenheit

Unterstützungsansätze

Berufsorientierung in der Schule

- Berufsinformationsveranstaltungen: Betriebe stellen ihre Ausbildungsberufe vor
- Praktika: Schüler sammeln erste Praxiserfahrungen
- Berufswahlunterricht: Stärken- und Interessenanalyse, Bewerbungstraining

Beratung und Begleitung

- Jobbörse der Agentur für Arbeit: Berufsberater helfen bei der Suche nach Ausbildungsplätzen
- Jugendberufsagenturen: Bündeln Angebote von Schule, Arbeitsagentur und Jugendhilfe
- Mentoring-Programme: Ehrenamtliche oder Fachkräfte begleiten Jugendliche individuell

Übergangsmaßnahmen

- Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen: Für Jugendliche ohne Ausbildungsplatz
- Berufsfachschulen: Schulische Ausbildung oder Vorbereitung auf duale Ausbildung
- FSJ oder Praktika: Überbrückung und Orientierung

Unterstützung durch Eltern und Umfeld

- Hilfe bei Bewerbungen und Vorstellungsgesprächen
- Motivation und emotionale Unterstützung

Digitale Angebote

- Online-Portale wie „Ausbildung.de“, „Jobbörse der Agentur für Arbeit“
- Virtuelle Berufsorientierung: Videos, Webinare, digitale Bewerbungstrainings

Stressbewältigung und Resilienz

- Workshops für Schüler: Umgang mit Prüfungsdruck, Bewerbungssituationen und neuen Arbeitsumgebungen
- Entspannungstechniken: Atemübungen, Achtsamkeit, kurze Pausen

Bewegung und Ernährung

- Programme in Schulen und Betrieben: Sportangebote, gesunde Pausenverpflegung
- Tipps für Azubis: Wie man trotz Arbeitszeiten Bewegung integriert

Psychische Gesundheit

- Beratungsangebote: Schulsozialarbeit, Jugendberatungsstellen
- Peer-Support: Austauschgruppen für Jugendliche in Übergangsphasen

Betriebliche Gesundheitsförderung

- Einführungskurse für Azubis: Ergonomie am Arbeitsplatz, gesunde Arbeitsweise
- Mentoringprogramme: Unterstützung bei Stress und Arbeitsbelastung

Erfolgsfaktoren

Damit der Übergang von der Schule in die Ausbildung reibungslos gelingt, sind bestimmte Erfolgsfaktoren entscheidend. Eine frühzeitige Integration von Berufsorientierung und Gesundheitsförderung in den Schulalltag legt die Basis für einen sicheren Start. Praxisnahe Angebote wie Bewerbungstrainings, Stressmanagement-Workshops und Kooperationen zwischen Schulen, Betrieben und Gesundheitsträgern schaffen Orientierung und stärken wichtige Kompetenzen. Ebenso wichtig ist die aktive Beteiligung der Jugendlichen an der Gestaltung von Maßnahmen sowie der Einsatz niedrigschwelliger, alltagsnaher Zugänge – von digitalen Tools bis hin zu Mentoring-Programmen. Werden diese Faktoren berücksichtigt, erhöht sich die Chance auf einen erfolgreichen und gesunden Einstieg ins Berufsleben erheblich.

Beispiele

1. Frühe Integration in die Berufsorientierung

- Gesundheitsförderung wird nicht als Extra, sondern als Teil der Vorbereitung auf den Beruf verstanden

2. Praxisnahe Angebote

- Workshops zu Stressmanagement, Ernährung und Bewegung direkt in Schulen oder Betrieben

3. Kooperation Schule – Betrieb – Gesundheitsträger

- Gemeinsame Projekte zwischen Schulen, Ausbildungsbetrieben und Krankenkassen

4. Partizipation der Jugendlichen

- Jugendliche gestalten Maßnahmen mit (z. B. Wahl von Themen, Mitwirkung bei Projekten)

5. Niedrigschwellige Zugänge

- Einfache, alltagsnahe Tipps und digitale Tools (Apps, Online-Kurse)

6. Verankerung im Betrieb

- Betriebliche Gesundheitsförderung für Azubis gleich zu Beginn der Ausbildung

Unterstützungsangebote

- Berufsberatung (z. B. durch die Agentur für Arbeit)
- Praktika zur Orientierung
- Übergangssystem: Berufsvorbereitende Bildungsmaßnahmen, Berufsfachschulen, FSJ
- Kooperation Schule – Betrieb: Projekte wie „Berufswahlpass“, „Praxislernen“

Platz für Notizen

6. Übergang von der Ausbildung ins Berufsleben

Der Übergang von der Ausbildung ins Berufsleben ist ein entscheidender Wendepunkt im Leben junger Menschen. Mit dem Ende der geschützten Ausbildungsphase beginnt eine neue Lebensphase, die von Chancen, aber auch Herausforderungen geprägt ist. Aus Lernenden werden Fachkräfte verbunden mit einem Rollenwechsel, steigender Eigenverantwortung und neuen Erwartungen. Neben der fachlichen Kompetenz rücken Soft Skills wie Kommunikation, Teamarbeit und Problemlösung in den Vordergrund. Gleichzeitig müssen sich Berufseinsteiger an neue Arbeitsumfelder, Unternehmenskulturen und soziale Strukturen anpassen.

Diese Phase ist nicht nur beruflich, sondern auch persönlich bedeutsam: Finanzielle Verantwortung, die Gestaltung einer ausgewogenen Work-Life-Balance und die Integration in neue soziale Netzwerke stellen zusätzliche Anforderungen. Gut begleitete Übergänge können die Resilienz stärken, gesundheitliche Risiken mindern und die Grundlage für eine erfolgreiche berufliche Entwicklung schaffen. Genau hier setzt Gesundheitsförderung an, mit Angeboten, die psychische Stabilität, körperliches Wohlbefinden und soziale Unterstützung fördern.

Der Rollenwechsel bringt neue Herausforderungen mit sich. Aus Lernenden werden Fachkräfte, die mehr Eigenverantwortung übernehmen und selbstständige Entscheidungen treffen müssen. Mit dieser neuen Rolle steigen auch die Erwartungen: Das in der Ausbildung erworbene Fachwissen soll nun praktisch angewendet werden. Gleichzeitig gewinnen Soft Skills wie Kommunikation, Teamarbeit und Problemlösung an Bedeutung, da sie für den beruflichen Alltag unerlässlich sind.

Neben den fachlichen Anforderungen verändert sich auch das Arbeitsumfeld. Berufseinsteiger müssen sich an die Unternehmenskultur anpassen und beginnen, ein eigenes berufliches Netzwerk aufzubauen. Diese sozialen und organisatorischen Aspekte sind entscheidend für eine erfolgreiche Integration in den neuen Arbeitskontext.

Darüber hinaus ergeben sich persönliche Veränderungen. Mit dem ersten Gehalt übernehmen junge Fachkräfte finanzielle Verantwortung, etwa für Versicherungen und eigene Lebenshaltungskosten. Auch die Work-Life-Balance muss neu gestaltet werden, um Beruf und Privatleben in Einklang zu bringen. Dieser Übergang ist somit eine komplexe Phase, die sowohl Chancen als auch Herausforderungen bietet.

Herausforderungen

Der Übergang von der Ausbildung ins Berufsleben bringt neue Herausforderungen mit sich: steigende Eigenverantwortung, höhere Erwartungen, Anpassung an das Arbeitsumfeld Diese Phase kann belastend sein, bietet aber auch Chancen für Entwicklung.

Beispiele:

Psychische Belastungen

- Unsicherheit und Anpassungsdruck: Neue Aufgaben, Verantwortung und Erwartungen können Stress auslösen
- Leistungsdruck: Angst, Fehler zu machen oder nicht zu genügen
- Verlust vertrauter Strukturen: Wegfall des geschützten Ausbildungsumfelds

Physische Belastungen

- Neue Arbeitsbedingungen: Schichtarbeit, langes Sitzen oder körperlich anstrengende Tätigkeiten
- Ergonomische Risiken: Fehlende Erfahrung im Umgang mit gesundheitsgerechtem Arbeiten

Soziale Herausforderungen

- Integration ins Team: Aufbau neuer Beziehungen und Umgang mit Hierarchien
- Kommunikationsbarrieren: Unsicherheit im Umgang mit Vorgesetzten und Kollegen

Organisatorische und strukturelle Probleme

- Unklare Erwartungen: Fehlende Transparenz über Aufgaben und Karrierewege
- Mangelnde Unterstützung: Keine Mentoren oder fehlende Gesundheitsangebote

Lebensstilveränderungen

- Zeitmangel für Sport und Erholung: Weniger Freizeit, unregelmäßige Ernährung
- Work-Life-Balance: Schwierigkeit, Beruf und Privatleben zu vereinbaren

Gesundheitliche Risiken

- Stress und mentale Gesundheit: Hohe Anforderungen, Zeitdruck und fehlende Erfahrung können zu Überlastung führen
- Ungünstige Arbeitsbedingungen: Schichtarbeit, ergonomische Probleme oder fehlende Pausen können die physische Gesundheit beeinträchtigen
- Lebensstilveränderungen: Weniger Zeit für Sport, unregelmäßige Ernährung, Schlafmangel

Chancen für Gesundheitsförderung

- Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF): Unternehmen können gezielt Programme für Berufseinsteiger anbieten (z. B. Stressmanagement, ergonomische Schulungen)
- Resilienz- und Kompetenzaufbau: Trainings zu Selbstorganisation, Zeitmanagement und mentaler Stärke
- Soziale Unterstützung: Mentoring, Peer-Gruppen und offene Kommunikationskultur fördern Wohlbefinden

Strategien für einen gesunden Übergang

- Frühe Sensibilisierung: Schon in der Ausbildung Themen wie Work-Life-Balance und Stressbewältigung integrieren
- Gesunde Arbeitsgestaltung: Pausenregelungen, ergonomische Arbeitsplätze, flexible Arbeitszeiten
- Psychologische Sicherheit: Feedbackkultur und Unterstützung durch Führungskräfte

Erfolgsfaktoren

Auch dieser Übergang beinhaltet verschiedene Erfolgsfaktoren:

Individuelle Faktoren

- Selbstmanagement und Resilienz: Fähigkeit, mit Stress umzugehen, Prioritäten zu setzen und sich anzupassen
- Gesundheitskompetenz: Wissen über Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung und Schlaf
- Motivation und realistische Erwartungen: Positive Einstellung, aber auch realistische Sicht auf Anforderungen

Betriebliche Faktoren

- Strukturierte Einarbeitung: Klare Prozesse, Mentoring und Feedbackkultur
- Gesunde Arbeitsgestaltung: Ergonomische Arbeitsplätze, Pausenregelungen, flexible Arbeitszeiten
- Betriebliche Gesundheitsförderung (BGF): Angebote wie Stressmanagement, Sportprogramme, psychologische Beratung

Soziale Faktoren

- Unterstützendes Umfeld: Kollegiale Hilfe, offene Kommunikation, Teamintegration
- Mentoring und Netzwerke: Zugang zu erfahrenen Ansprechpartnern und Austauschplattformen

Organisatorische Faktoren

- Transparente Erwartungen: Klare Aufgaben, realistische Zielvorgaben
- Feedback und Anerkennung: Regelmäßige Rückmeldungen und Wertschätzung

Gesellschaftliche Faktoren

- Berufliche Sicherheit: Faire Arbeitsverträge, Perspektiven für Weiterentwicklung
- Work-Life-Balance: Vereinbarkeit von Beruf und Privatleben

Unterstützungsangebote

Betriebliche Angebote

- Frühe Sensibilisierung: Schon in der Ausbildung Themen wie Work-Life-Balance und Stressbewältigung integrieren
- Gesunde Arbeitsgestaltung: Pausenregelungen, ergonomische Arbeitsplätze, flexible Arbeitszeiten
- Psychologische Sicherheit: Feedbackkultur und Unterstützung durch Führungskräfte

Soziale Unterstützung

- Peer-Gruppen: Austausch mit anderen Berufseinsteigern
- Netzwerkveranstaltungen: Kontakte knüpfen und Erfahrungen teilen
- Offene Kommunikationskultur: Regelmäßige Teammeetings und Feedback

Individuelle Angebote

- Resilienz- und Selbstmanagement-Trainings: Umgang mit Stress und Zeitdruck
- Gesundheitskompetenz fördern: Ernährung, Bewegung, Schlaf
- Karriere-Coaching: Perspektiven und Entwicklungsmöglichkeiten

Digitale Tools

- Online-Kurse zu Stressbewältigung und Work-Life-Balance
- Apps für mentale Gesundheit (z. B. Meditation, Achtsamkeit, oft über die Krankenkassen kostenlos erhältlich)
- Virtuelle Communities für Austausch und Unterstützung

Platz für Notizen

Checkliste für Übergänge - nun sind Sie an der Reihe!

- ✅ Wer ist von diesem Übergang betroffen?
- ✅ Welche Herausforderungen und Chancen gibt es?
- ✅ Welche Ressourcen können gestärkt werden?
- ✅ Wie kann die Lebenswelt gesundheitsförderlich gestaltet werden?
- ✅ Wie werden Betroffene aktiv einbezogen?
- ✅ Wie wird der Erfolg gemessen und gefeiert?

7. Übergänge gesund gestalten – mit Präventionsketten

Übergänge sind Schlüsselmomente im Leben, vom Eintritt in die Kita über den Schulstart bis hin zum Übergang von der Ausbildung ins Berufsleben. Diese sensiblen Phasen gehen mit Veränderungen, neuen Anforderungen und häufig auch Unsicherheiten einher. Sie eröffnen wichtige Chancen für Entwicklung, Teilhabe und das Etablieren gesunder Routinen, bergen zugleich aber auch Risiken, die bestehende gesundheitliche Ungleichheiten verstärken können.

Genau hier setzen Präventionsketten an. Sie sind integrierte kommunale Strategien, die Angebote aus Gesundheitsförderung, Bildung, Jugendhilfe und sozialer Unterstützung systematisch miteinander vernetzen.
Ziel ist es, Menschen von der Geburt bis ins Erwachsenenalter und darüber hinaus verlässlich zu begleiten und in jeder Lebensphase passgenaue Unterstützung anzubieten. Statt isolierter Einzelmaßnahmen entsteht ein durchgängiges, bedarfsgerechtes Netz, das Übergänge erleichtert, Doppelstrukturen vermeidet und Kooperationen zwischen Kommunen, Trägern und Fachkräften stärkt.

Besonders bedeutsam ist, dass Übergänge als „Windows of Opportunity“ genutzt werden können. Gut begleitete Übergänge fördern Resilienz, stärken individuelle Ressourcen und helfen, gesundheitliche Belastungen frühzeitig zu reduzieren. Präventionsketten tragen so dazu bei, Chancengleichheit unabhängig von der sozialen Lage zu stärken und Gesundheitsförderung nachhaltig in kommunalen Strukturen zu verankern.

Ob beim Start in die Kita, beim Wechsel in die Schule oder beim Eintritt ins Berufsleben: Präventionsketten sorgen dafür, dass Übergänge nicht dem Zufall überlassen werden. Sie schaffen Brücken, wo sonst Lücken entstehen würden, und ermöglichen es Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen, ihre Potenziale zu entfalten und gesund aufzuwachsen.

Das Leben ist geprägt von Übergängen: von der Geburt über den Eintritt in die Kita, den Wechsel in die Schule, den Start in die Ausbildung bis hin zum Übergang ins Berufsleben. Diese sensiblen Phasen sind Wendepunkte, die Chancen für Entwicklung und Teilhabe eröffnen – aber auch Risiken für Gesundheit und Wohlbefinden bergen. Genau hier setzt Gesundheitsförderung an.
Präventionsketten sind integrierte kommunale Strategien, die Angebote aus Bildung, Jugendhilfe, Sozialem und Gesundheit vernetzen. Sie begleiten Menschen durchgängig über alle Lebensphasen und sorgen dafür, dass Übergänge nicht dem Zufall überlassen bleiben. Statt isolierter Maßnahmen entsteht ein abgestimmtes Netz, das Chancengleichheit fördert und Doppelstrukturen vermeidet.

Warum sind Übergänge so wichtig – und wie greifen Präventionsketten ein?

Geburt und erste Lebensjahre
Frühe Hilfen, Elternberatung und Netzwerke stärken Familien und verhindern Überforderung.

Start in die Kita
Sensible Eingewöhnung, Elternpartizipation und gesundheitsförderliche Kita-Konzepte erleichtern den Übergang.

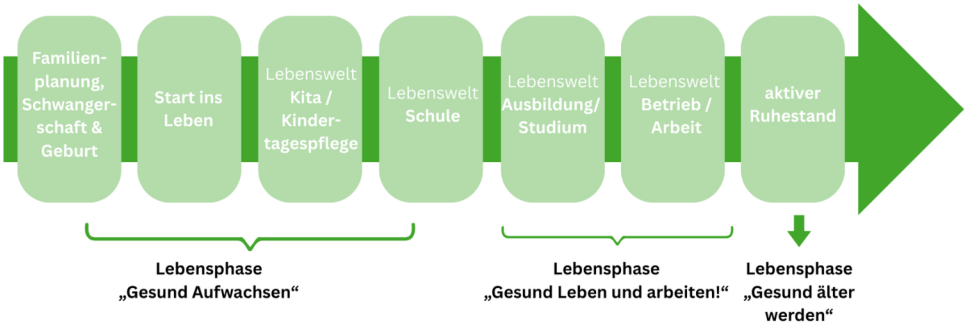
Wechsel in die Schule
Kooperation zwischen Kita und Schule, Bewegungs- und Ernährungsangebote sowie soziale Unterstützung fördern einen guten Start.

Von der Schule in die Ausbildung
Berufsorientierung, Stressbewältigung und Gesundheitskompetenz bereiten Jugendliche auf neue Anforderungen vor.

Von der Ausbildung ins Berufsleben:
Mentoring, betriebliche Gesundheitsförderung und Resilienztrainings helfen, den Rollenwechsel zu meistern und Work-Life-Balance zu gestalten.

Gut begleitete Übergänge stärken Resilienz, mindern gesundheitliche Risiken und schaffen die Basis für ein gesundes Aufwachsen und Arbeiten. Präventionsketten bauen Brücken, wo sonst Lücken entstehen würden und machen Übergänge zu Chancen für alle.

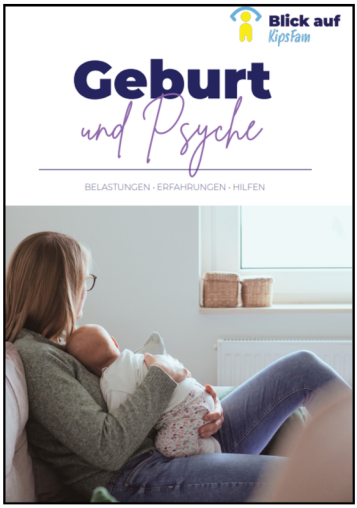
Präventionskette Mecklenburg-Vorpommern



Notizen

Quellenverzeichnis

Landesverband Sozialpsychiatrie MV e.V. , “Broschüre Geburt & Psyche”, 2025
https://www.blickauf-kipsfam.de/rund-um-die-geburt



Landesvereinigung für Gesundheit & Akademie für Sozialmedizin
Niedersachsen e.V, “Werkbuch Präventionskette”, 2013
https://shop.bioeg.de/werkbuch-praeventionskette-61411100/

Impressum

Übergänge in der Gesundheitsförderung -
Ein Überblick über Übergänge in der 1. Lebenshälfte

Herausgeberin

Landesvereinigung für Gesundheitsförderung
Mecklenburg-Vorpommern e. V.
Wismarsche Str. 170
19053 Schwerin

Tel.: 0385 2007 386 0
Mail: info@lvg-mv.de
www.lvg-mv.de

Vereinsregister-Nr.: Amtsgericht Schwerin Nr. 110

Verantwortlich i. S. d. P.

Charlotte Hinrichs

Redaktion & Gestaltung

Kristin Mielke

Bildnachweis

Canva

© LVG MV, Schwerin, 1. Auflage Dezember 2025

GKV-Bündnis für GESUNDHEIT Mecklenburg-Vorpommern

Gefördert mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V