

Erasmus+ Praktikumsbericht

■ Thema: Erfahrungen während meines 4-wöchigen Praktikums im EU-Ausland

👤 Name: Naomi Kienappel

🏠 Klasse: Pippa Bear

📅 Zeitraum: 13. Oktober bis 07. November

🌐 Praktikumsland / Stadt: Rotterdam, Niederlande

🏡 Einrichtung / Name der Anleitung: Norlandia kinderopvang (Laan op Zuid)

👉 Bitte füllen Sie die Angaben aus und heften Sie dieses Deckblatt Ihrem Bericht bei.
Ergänzen Sie das Deckblatt gerne mit einem Bild / Foto.

ERASMUS+ PRAKTIKUMSBERICHT



Rotterdam, Niederlande



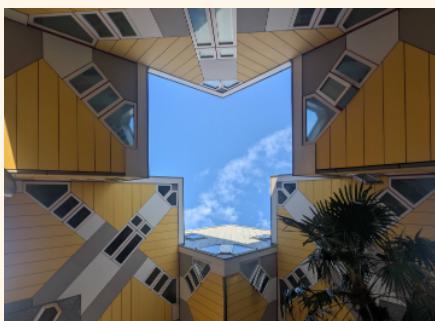
Standort:
Wilhelminaplein



Ausblick: Erasmusbrücke



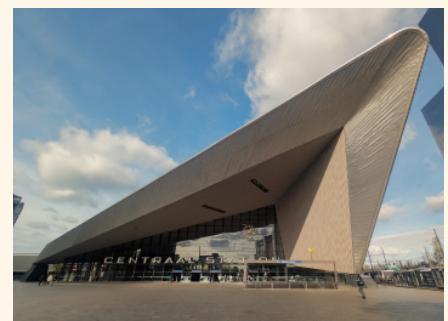
Standort: Erasmusbrücke
Ausblick:
Eisenbahnbrücke >De Hef<



Standort: Kubushaus



Ausblick: Stadhuis
(Rathaus)



Standort: Rotterdam
Cenraal (Hbf)

Inhaltsverzeichnis

Inhaltsabschnitte	Seite
Einleitung	1
Fotodokumentation -Rotterdam	2
Fotodokumentation -Kita	4
Kita-Altag & Pädagogische Praxis	7
Demokratische Werte & Teilhabe	11
Eigene Schwerpunkte	13
Fazit	15

Einleitung

Sehr geehrte Damen, Herren und zukünftige Teilnehmende,

Seit meiner Kindheit begleitet mich die englische Sprache – und das nicht nur als Schulfach. Schon früh entdeckte ich meine Begeisterung für Filme im Originalton, wodurch ich nicht nur mein Sprachverständnis vertiefte, sondern auch ein feines Gespür für Dialekte, Akzente und die aus unterschiedlichen Kulturen hervorgehenden Denkweisen entwickelte. Sprache wurde für mich weit mehr als ein Kommunikationsmittel – sie wurde zu einem Zugangstor zur Welt, zu anderen Denkweisen und Geschichten. Mit dieser Leidenschaft für Sprache und kulturelle Begegnungen freute ich mich besonders auf meine Teilnahme am Erasmus+ Programm. Mit meiner Bewerbung für das Erasmus+ Programm stand für mich eines fest: Ich wollte nicht einfach „ins Ausland gehen“. Ich wollte erfahren, wie Menschen in anderen Ländern wirklich leben, arbeiten und denken, ohne vorherige Vorstellungen, ohne Filter. Über die Niederlande wusste ich erstaunlich wenig, abgesehen von dem weit verbreiteten Bild eines fahrradfreundlichen Landes. Gerade dieses Unbekannte war für mich der größte Antrieb, mich für die Niederlande zu entscheiden, ich wollte das Land und seine Menschen erleben, ohne es vorher gedanklich in Schubladen zu packen.

Schon in den ersten Tagen meines Praktikums wurde mir klar, dass diese Offenheit der Schlüssel zu echten Erfahrungen war. Rotterdam empfing mich nicht mit großen kulturellen Überraschungen, sondern mit leisen, alltäglichen Unterschieden, die man nur bemerkt, wenn man wirklich hinsieht. Der direkte, ehrliche und dennoch herzliche Umgangston, die Selbstverständlichkeit, mit der hier Respekt und Eigenständigkeit gelebt werden, und das Nebeneinander verschiedenster Kulturen, all das formte ein authentisches Bild des Lebens in den Niederlanden, das weit über jedes Klischee hinausging. Diese Art des Umgangs senkte meine eigene Hemmschwelle, mich einzubringen, Fragen zu stellen und Dinge klar anzusprechen. Es war befreiend zu erleben, wie viel gegenseitiger Respekt in dieser Form der Kommunikation steckt. Sie zeigte mir, dass Offenheit und Klarheit die Grundlage echter Zusammenarbeit sind – weit über sprachliche oder kulturelle Unterschiede hinaus.

Das Praktikum ließ mich außerdem erkennen, dass viele gesellschaftliche Entwicklungen, die ich aus Deutschland kenne, keine Einzelfälle sind. Ob es die wachsende Offenheit zwischen Eltern und Kindern, die zunehmende Aufmerksamkeit für nachhaltige Ernährung oder das Bewusstsein für mentale Gesundheit ist, vieles davon fand ich auch in Rotterdam wieder. Dieses Wiedererkennen schuf ein Gefühl von Nähe: ein stilles, aber starkes Gemeinschaftsgefühl, das mich immer wieder daran erinnerte, dass uns Menschen, unterschiedlicher Länder angehörig, weit mehr verbindet als trennt.

Die Zeit in Rotterdam hat mir gezeigt, dass ich genau dort ansetzen möchte: in der Verbindung von Menschen, Ideen und Perspektiven. Mein Blick auf Europa hat sich verändert, er ist persönlicher geworden. Ich habe das Gefühl bekommen, nicht mehr nur ein unbemerktes Zahnrad des Systems zu sein, sondern jemand mit eigener Perspektive der, besonders in einer fremden Kultur, einen zuvor unbekannten Blickwinkel einbringen kann. Diese Erfahrung hat mir Mut gemacht, meine Stimme auch künftig in internationalen Kontexten einzubringen. Die neu gewonnene Sicherheit im Umgang mit Menschen, die gesunkene Hemmschwelle, ehrliche Gespräche zu führen, und das gestärkte Gefühl von europäischer Verbundenheit bilden für mich die Grundlage, um in Zukunft aktiv zu einer offenen, vernetzten und menschlichen europäischen Zusammenarbeit beizutragen. Dies möchte ich in gesellschaftlichen, politischen und kulturellen Themen gleichermaßen tun, da für mich jedes dieser Felder gleichermaßen wichtig und interessant ist.

Mit freundlichen Grüßen,

Naomi Kienappel

Fotodokumentation



Kubushaus -Overblaak 70, 3011 MH Rotterdam, Niederlande-

Die Bedeutung des Kubushauses in Rotterdam ist, dass es eine berühmte Sehenswürdigkeit und ein architektonisches Wahrzeichen ist, das auf Piet Bloms Idee basiert, eine Siedlung zu schaffen, die einem "Wald" von Bäumen ähnelt.



Erasmusbrücke -Erasmusbrug, 3011 BN Rotterdam, Niederlande-

Die Erasmusbrücke in Rotterdam ist ein Wahrzeichen der Stadt und verbindet das Zentrum mit dem Stadtteil Kop van Zuid über die Nieuwe Maas. Sie ist nach dem Philosophen Erasmus von Rotterdam benannt und wurde von Ben van Berkel entworfen. Aufgrund ihres markanten, asymmetrischen Pylons, der an einen Schwanenhals erinnert, wird sie umgangssprachlich „de Zwaan“ (der Schwan) genannt.

- **Architektonisches Wahrzeichen:** Die Brücke ist ein Symbol für Rotterdams Innovationsgeist und modernes Design, bekannt für ihre elegante und asymmetrische Schrägseilkonstruktion.
- **Verbindung von Stadtteilen:** Sie ist eine wichtige Verkehrsader, die die Innenstadt mit dem modernen Entwicklungsgebiet Kop van Zuid verbindet und durch den Stadtverkehr, die Straßenbahn und Radfahrer

genutzt wird.

- **Symbol für Erasmus von Rotterdam:** Der Name ehrt den berühmten Humanisten, der in Rotterdam geboren wurde.



Rathaus -Coolsingel 40, 3011 AD Rotterdam, Niederlande-

Das Rathaus von Rotterdam ist ein wichtiger politischer Ort und ein Symbol für die städtische Verwaltung, das sich neben dem einzigen erhaltenen mittelalterlichen Gebäude, der Laurenskerk, befindet. Da die Stadt im Zweiten Weltkrieg fast vollständig zerstört wurde, ist das Rathaus ein bedeutendes Beispiel der Architektur aus der Zeit der Stadtzerstörung. In seiner Funktion als Sitz des Bürgermeisters und der Verwaltung ist es heute wie auch früher ein Zentrum der städtischen Politik und der städtischen Organisation.

Norlandia kinderopvang Lann op Zuid



Laan op Zuid 908, 3071 AB Rotterdam, Niederlande



-Eingangsbereich-

Die Kita am Standort Norlandia kinderopvang Laan op Zuid zeichnet sich durch großzügige, helle Räume und eine hochwertige, natürliche Ausstattung aus.

Die gesamte Einrichtung ist sehr offen gestaltet:

- hohe Decken über zwei Stockwerke, die den Räumen Weite geben
- Boden- bis deckenhoch Fenster, die für viel Tageslicht sorgen
- Großzügige Gruppenräume, die viel Platz zum Spielen, Bewegen und Lernen bieten
- Sehr große Schlafbereiche für die Krippenkinder, mit ausreichend Schlafplätzen für ganze Gruppen

Die räumliche Symmetrie des Gebäudes sorgt dafür, dass jede Gruppe gleich gute Bedingungen vorfindet.

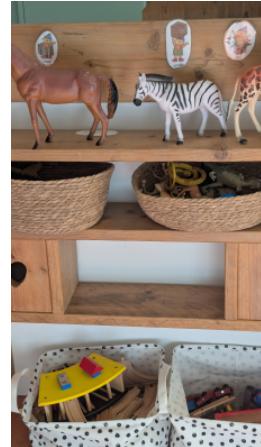


Gruppenraum (rechts) -Ausstattung für Kinder 2-4 Jahre alt-

Jeder Gruppenraum – ob Krippe oder 2–4 Jahre – verfügt über:

Kindgerechte Küchenzeilen

- In jedem Gruppenraum vorhanden
- Ermöglichen Zubereiten kleiner Snacks und pädagogische Projekte
- Sicher, übersichtlich und auf die Bedürfnisse der Pädagog:innen abgestimmt



Spiel- und Lernmaterialien

Die Kita legt sehr großen Wert auf hochwertige, langlebige und nachhaltige Materialien, insbesondere:

- Holzspielzeug (Bausteine, Fahrzeuge, Steckspiele, Sortierspiele)
- Stoffmaterialien aus Baumwolle (Puppen, Kissen, Decken, Rollenspielmaterial)
- robuste, „echte“ Alltagsmaterialien statt Plastik



Tische & Möbel

Alle Räume sind ausgestattet mit:

- Kleinen, bespielbaren Kindertischen, ideal für Basteln, Malen, Essen, Rollenspiele
- Niedrigen Regalen, aus denen Kinder selbstständig Materialien wählen können
- Kindgerechten Sitzmöglichkeiten
- Gemütlichen Lese- oder Rückzugsecken
- Bücher- und Spielregalen (jede Gruppe hat eigene Bücher & Spiele)



Schlafmöglichkeiten

Ein wesentlicher Vorteil dieser Kita ist die große Anzahl an Schlafplätzen:

- Die Schlafräume bieten Platz für die gesamte Gruppe, ohne Engpässe
- Die Ausstattung ist ruhig, weich, gut belüftet und an den Tagesrhythmus angepasst



Weitere Funktionsräume

- **Große Kindertoiletten** (übersichtlich, gut einsehbar, gruppenbezogen)
- **Garderobenbereiche** zwischen Gruppenraum und Sanitärraum – funktional und schnell erreichbar
- **Küche, Büro und Personalbereiche** ergänzen die räumliche Struktur im Erdgeschoss

Kita-Alttag

Die Kita befindet sich in Rotterdam (Niederlande) in einem gemischt strukturierten urbanen Umfeld. Die Familien, die die Kita besuchen, stammen aus unterschiedlichen kulturellen, sozialen und wirtschaftlichen Hintergründen. Dadurch ergibt sich ein heterogenes soziales Umfeld, das sowohl Vielfalt als auch unterschiedliche familiäre Lebensrealitäten mit sich bringt.

Lebensbedingungen der Familien (sozioökologische Rahmenbedingungen):

- Einkommen: Bewusst gemischte Elternschaft, von niedrigem bis gehobenem Einkommen
- Bildungschancen: Hohe Durchmischung, unterschiedlichste Bildungshintergründe

Die Durchmischung ist beabsichtigt und entspricht der niederländischen Haltung zu inklusiver fröhkindlicher Bildung.

Größe der Einrichtung

Gruppengröße

Die Kita umfasst 6 Gruppen, mit 8 bis 16 Kindern pro Gruppe:

- 2 Krippengruppen (0–2 Jahre)
- 4 Gruppen für Kinder von 2–4 Jahren

Personal

- Betreuungsschlüssel: 1 pädagogische Fachkraft pro 8 Kinder
- 12–16 Mitarbeitende sind täglich gleichzeitig anwesend
- 21 Mitarbeitende sind insgesamt pro Filiale angestellt

Räumlichkeiten & Ausstattung

Innenräume

- Helle, sehr große Räume mit hohe Decken und deckenhohen Fenstern
- Übersichtliche, offene Grundrisse
- Küchenzeile in jedem Gruppenraum
- Kleine spielbare Kindertische, niedrige Regale und viel freie Bewegungsfläche
- Zahlreiche Schlafplätze in großen Schlafräumen für die Krippenkinder
- Wertige, langlebige Spielmaterialien aus Holz, Baumwolle und Naturstoffen
- Geräte und Möbel sind bewusst nachhaltig gewählt (skandinavischer Stil)

Außenbereich

- Sicher eingezäunt
- Pädagogisch gestaltet (Schaukeln, Fahrzeuge, Naturmaterialien)
- Tägliche Nutzung, auch bei kühlerem Wetter

Essenssituation

Tägliche Mahlzeiten

1. früher Snack
2. Snack am Vormittag
3. Warmmahlzeit (geliefert und in der Mikrowelle erwärmt)
4. Nachmittagssnack (z. B. Gemüse)

Besonderheiten:

- kulturell angepasste Speisen
- Diät- oder Allergieformen werden berücksichtigt (Halal, Vegetarisch, Laktosefrei usw.)

Tagesablauf

- 08:30 Uhr** Treffen im Kreis -Begrüßungsrunde
- 09:00 Uhr** Kleiner Snack
- 9:30 Uhr** gesammelter Toilettengang & anschließendes Anziehen
- (Mittwochs: 10:00 Uhr Tanzen und Bewegung & 10:30 Uhr -11:30 Uhr frische Luft)**
- 10:00 Uhr** Spielen an der frischen Luft
- 11:30 Uhr** Ausziehen & gesammelter Toilettengang
- 12:00 Uhr** Mittagessen
- 12:30 Uhr** Calm down Phase -Musik oder vorgelesene Geschichte
- 13:00 Uhr** Mittagsschlaf
- 13-15 Uhr** Mittagspause (Kinder schlafen)
- 15:00 Uhr** gesammelter Toilettengang
- 15:30 Uhr** Gemüse und vorgelesene Geschichte
- 16:00 Uhr** Freispiel-Phase
- 16:45 Uhr** Aufräumen und Gemeinschaft im Gruppenraum
- 17:00 -18:00 Uhr** Tagesausklang -Tanzen oder spielen mit anderen Gruppen

Pädagogisches Konzept

Basierend auf norlandia.nl:

- Skandinavisch inspiriertes Konzept
- Fokus auf Naturmaterialien, Nachhaltigkeit & Sinneserfahrungen
- Selbstständigkeit: Kinder wählen Materialien und Aktivitäten selbst
- Bewegung & Outdoor-Pädagogik (tägliches Draußensein)
- Partizipation: Kinder werden in Entscheidungen einbezogen
- Ressourcenorientiert – jedes Kind wird in seinen Stärken begleitet
- Offene, transparente Raumgestaltung zur Förderung von Autonomie

“

“The child is leading” - Norlandia kinderopvang

”

Vergleich: Essenssituation, Tagesablauf & pädagogisches Konzept mit einer deutschen Kita

1. Essenssituation

Bereich	Niederländische Norladia-Kita	Typisch deutsche Kita	Unterschied
Warmes Essen	Geliefert, in Mikrowelle erwärmt	Häufig frisch vor Ort gekocht oder über Catering	NL pragmatischer, weniger Kochpersonal
Snacks	Mehrere kleine Snacks am Tag	Meist 2 Snacks	NL strukturiert mehr Zwischenmahlzeiten
Ernährung	Stark kulturell/diet-sensibel	Je nach Träger unterschiedlich	NL meist flexibler & individueller

2. Tagesablauf

Bereich	Niederländische Norladia-Kita	Typisch deutsche Kita
Outdoor-Zeit	Täglich verpflichtend, auch bei Regen	Stark witterungsabhängig
Sammel-Toilettengänge	Gruppenweise, sehr strukturiert	Individueller
Calm-Down-Phase	Täglich fest integriert	Nicht überall Bestandteil
Mittagsschlaf	Für alle Kinder bis 4 verpflichtend	Oft flexibel ab 3 Jahren

Gemeinsamkeiten:

- fester Rhythmus
- Morgenkreis
- Außenspiel
- Mittagessen & Mittagsschlaf
- Freispiel

3. Pädagogisches Konzept

Bereich	Niederländische Norlandia-Kita	Typisch deutsche Kita
Materialien	Holz, Baumwolle, Naturstoffe	Gemischt, auch viel Kunststoff
Raumgestaltung	Skandinavisch offen, hell, minimalistisch	Stark abhängig vom Träger
Partizipation	Sehr ausgeprägt	Inzwischen verbreitet, aber unterschiedlich umgesetzt
Haltung	Fokus auf Selbstständigkeit & Outdoor-Lernen	Schwerpunkt variabel nach Konzept
Struktur	Stärker ritualisiert	Flexibler, freiheitlicher in vielen Einrichtungen

Fazit

Die niederländische Norlandia-Kita ist:

- strukturierter im Tagesablauf,
- konsequenter in Outdoor-Pädagogik,
- bewusst nachhaltiger in Materialauswahl,
- und flexibler bei kulturell angepassten Mahlzeiten

Deutsche Einrichtungen haben oft:

- mehr frisch gekochte Mahlzeiten,
- flexiblere Schlafregelungen,
- größere konzeptionelle Vielfalt (je nach Träger)

Demokratische Werte und Teilhabe

Erziehung zur Demokratie

In der Kita wird Demokratie sichtbar, indem Kinder täglich reale Entscheidungsspielräume erhalten. Sie dürfen selbst bestimmen, womit sie spielen, ob sie draußen oder drinnen sein möchten und welche Bücher oder Lieder ausgewählt werden. Diese Wahlmöglichkeiten stärken Selbstständigkeit, Selbstwirksamkeit und Meinungsäußerung – grundlegende demokratische Kompetenzen.

Auch bei Gruppenaktivitäten wie dem wöchentlichen Tanzen wird die Entscheidung der Kinder respektiert. Wenn sie sich nicht konzentrieren können oder nicht teilnehmen möchten, werden sie nicht gezwungen. Dadurch erleben die Kinder, dass ihre Bedürfnisse und Grenzen ernst genommen werden.

Die pädagogischen Fachkräfte fördern Demokratie, indem sie Konflikte nicht autoritär lösen, sondern gemeinsam mit den Kindern besprechen. Wenn ein Kind – wie bei Junge O. – „frech“ reagiert, wird nicht bestraft, sondern ein Gespräch geführt, um Emotionen zu verstehen und konstruktiv zu steuern. Fachkräfte handeln als Vorbilder für respektvollen, demokratischen Umgang.

Eltern werden in den Alltag eingebunden, jedoch nicht über die Bedürfnisse der Kinder gestellt. Dies zeigte sich besonders in der Situation mit Junge J.: Obwohl die Mutter verlangte, dass ihr Sohn keinen Mittagsschlaf macht, entschied die pädagogische Fachkraft sich für das Wohl des Kindes, da J. an diesem Tag sehr müde war und schlafen wollte. Die Fachkraft stellte sich anschließend der verärgerten Mutter. Dieses Beispiel verdeutlicht, dass die Kita demokratische Prinzipien ernst nimmt und Kinderrechte schützt – selbst wenn dies zu Konflikten mit Erwachsenen führt.

Kinderrechte in der Kita

-Recht auf Schutz / Kindeswohl

Ein deutlich erkennbares Kinderrecht in dieser Kita ist das Recht auf Schutz. Dieses Recht wird sichtbar, wenn Kinder außergewöhnliche emotionale Reaktionen zeigen oder bestimmte Situationen sie überfordern. Ein Beispiel hierfür ist ein Kind, das an einem Tag ungewöhnlich gereizt und „frech“ reagierte (Junge O.). Die Pädagoginnen werteten sein Verhalten nicht als Fehlverhalten, sondern als Ausdruck eines Bedürfnisses – möglicherweise Müdigkeit, Überreizung oder Frustration. Statt zu sanktionieren, holten sie das Kind zu einem ruhigen Gespräch, in dem Gefühle benannt und begleitet wurden. Auf diese Weise wird das Recht auf Schutz vor emotionaler Überforderung ernst genommen.

Die pädagogischen Fachkräfte sehen es als ihre Aufgabe, Kinder durch Beobachtung zu schützen und emotionale Signale wahrzunehmen, bevor Konflikte eskalieren.

Die Eltern werden anschließend über solche Situationen informiert, um ein gemeinsames Verständnis der Bedürfnisse des Kindes zu schaffen.

Dieses Zusammenspiel zeigt, dass Schutz nicht nur physisch verstanden wird, sondern auch emotional.

-Recht auf Beteiligung

Ein weiteres sichtbares Kinderrecht ist das Recht auf Beteiligung. Es zeigt sich besonders in Situationen, in denen Kinder über ihre eigenen Körper und Bedürfnisse entscheiden dürfen. Ein prägnantes Beispiel ist der Umgang mit Junge J., dessen Mutter ausdrücklich wünschte, dass er keinen Mittagsschlaf machen soll. Obwohl diese Vorgabe galt, äußerte J. an einem Tag deutlich, dass er müde sei und schlafen möchte.

In dieser Situation wurde seinem Recht auf Beteiligung und Selbstbestimmung entsprochen: Er durfte mit den anderen Kindern schlafen und konnte seinen Ruhewunsch äußern, ohne übergangen zu werden.

Für die pädagogischen Fachkräfte bedeutete dies, die Stimme des Kindes ernst zu nehmen und im Zweifel höher zu gewichten als den elterlichen Anspruch. Für die Eltern entsteht dadurch ein wichtiger Lernmoment: Beteiligung betrifft nicht nur Gruppenaktivitäten, sondern auch körperliche Bedürfnisse des Kindes.

Eigene Schwerpunkte

Arbeitsbedingungen des Personals

>>Wie beeinflussen die in niederländischen Kitas üblichen Betreuungsschlüssel, Teamstrukturen und Erwartungen an pädagogische Fachkräfte die tatsächliche Arbeitsbelastung und die Qualität der Bildungsarbeit?<<

Die Arbeitsbedingungen des pädagogischen Personals in niederländischen Kitas unterscheiden sich in mehreren Aspekten deutlich von dem, was ich aus Deutschland kenne. Besonders auffällig war für mich die Kombination aus langen Einzelarbeitstagen und gleichzeitig einer deutlich geringeren Wochenarbeitszeit. Während ich als Schülerin täglich acht Stunden anwesend war, arbeiteten meine ausgebildeten Kolleginnen oft zehn Stunden oder mehr am Tag. Dennoch waren sie meist nur an etwa drei Tagen pro Woche im Dienst. Auf meine Nachfrage wurde mir bestätigt, dass dies in den Niederlanden weit verbreitet ist – allerdings hauptsächlich bei weiblichen Fachkräften, die aufgrund familiärer Rollenbilder häufiger in Teilzeitmodellen mit langen Schichten arbeiten.

Diese Arbeitsstruktur wirkt sich auf verschiedene Ebenen aus. Einerseits ermöglicht das System eine gewisse Planbarkeit: Wenige Arbeitstage pro Woche bedeuten längere Pausen und ermöglichen es den Mitarbeitenden, private Verpflichtungen – insbesondere Kinderbetreuung – besser zu organisieren. Dies scheint im niederländischen Arbeitsmarkt ein etablierter Kompromiss zu sein, der dem häufig genannten Wunsch nach „work-life balance“ entspricht. Andererseits führen die sehr langen Schichten zu hoher körperlicher und emotionaler Belastung. Zehn Stunden in einer Gruppe mit 8–16 Kindern, oft mit nur wenigen Pausen, erfordern erhebliche Konzentration, Geduld und Energie. Besonders in einem pädagogischen Umfeld, das von permanenter Interaktion, ständiger Verantwortung und wechselnden Anforderungen geprägt ist, kann dies auf Dauer ermüdend sein.

Hinzu kommt der niederländische Betreuungsschlüssel, der mit etwa 1:8 im Altersbereich von 2 bis 4 Jahren vergleichsweise hoch ist. Dies bedeutet, dass jede pädagogische Kraft mehr Kinder gleichzeitig betreut, begleitet und beaufsichtigt. Dadurch steigt die Verantwortung, und die langen Schichten verstärken diesen Druck zusätzlich. Trotz dieser Belastung wirkte das Team insgesamt organisiert und stabil – vermutlich gerade wegen der kompakten Arbeitswochen, die längere Erholungsphasen bieten.

Insgesamt zeigt sich ein ambivalentes Bild: Die niederländische Struktur bietet Flexibilität und weniger wöchentliche Anwesenheitstage, verlangt jedoch gleichzeitig längere Arbeitsblöcke und hohe Belastbarkeit. Für viele niederländische Fachkräfte scheint dieses Modell gut zu funktionieren, da es sowohl berufliche Anforderungen als auch familiäre Rollen verbindet. Für mich war überraschend, wie normal diese Verteilung ist und wie stark sie kulturellen und gesellschaftlichen Vorstellungen von Arbeit und Familienleben entspricht.

Gesundheit & Ernährung im Kita-Alltag

>>Inwiefern tragen die niederländischen Ernährungsgewohnheiten im Kita-Alltag – wie häufige Snackzeiten, gelieferte warme Mahlzeiten und kultursensible Speisepläne – zur Gesundheitsförderung der Kinder bei, und wo zeigen sich mögliche Herausforderungen?<<

Die Ernährung und Gesundheitsgestaltung im niederländischen Kita-Alltag zeigte sich während meines Praktikums als klar strukturiert, regelmäßigt und kultursensibel. Besonders auffällig war das System der vier Mahlzeiten: ein früher Snack, ein weiterer kleiner Snack am Vormittag, ein warmes Mittagessen und schließlich ein Nachmittagssnack, der oft aus frischem Gemüse bestand. Diese Regelmäßigkeit unterstützt stabile Energielevel und beugt Übermüdung oder Unterzuckerung vor – etwas, das ich besonders bei jüngeren Kindern als sehr hilfreich wahrgenommen habe.

Das warme Mittagessen wird in der Regel extern geliefert und in der Kita in der Mikrowelle erwärmt. Auf den ersten Blick wirkt dies pragmatisch und weniger aufwendig als eine hauseigene Küche, gleichzeitig ermöglicht es der Einrichtung, kultursensible und diätgerechte Varianten anzubieten. So gibt es für einzelne Kinder angepasste Speisen, etwa bei Unverträglichkeiten oder religiösen Ernährungsgewohnheiten. Die Flexibilität, mit der auf unterschiedliche Bedürfnisse eingegangen wird, empfand ich als positiv – die Kinder konnten essen, was ihnen gut tut, ohne ausgeschlossen zu werden.

Die snackorientierte Struktur sowie die Betonung auf frischen, unverarbeiteten Lebensmitteln – insbesondere Gemüse – spiegelt das niederländische Denken über Alltagsgesundheit wider: Viele kleine, ausgewogene Mahlzeiten statt einer dominanten Hauptmahlzeit. Dadurch bleiben die Kinder im Tagesablauf stabiler, sowohl körperlich als auch emotional. Die pädagogischen Fachkräfte achten zusätzlich darauf, dass Kinder ausreichend trinken, sich vor dem Essen die Hände waschen und nach dem Essen beruhigende Routinen wie Vorlesen oder ruhige Musik genießen.

Auffällig ist auch, dass die Kinder täglich nach draußen gehen – selbst bei weniger gutem Wetter. Gesundheit wird in den Niederlanden nicht nur über Ernährung, sondern ebenso über Bewegung, frische Luft und Routinen verstanden. Der Kita-Alltag kombiniert Ernährung, Hygiene und Bewegung auf eine sehr praktische Weise.

Trotz der Vorteile gibt es aber auch Herausforderungen. Die Qualität gelieferter Speisen kann nicht immer mit frisch gekochten Mahlzeiten mithalten. Zudem erfordert das häufige Essen eine gut strukturierte Tagesplanung, damit der Tagesfluss nicht dauerhaft unterbrochen wird. Auch für die Mitarbeitenden bedeutet dies kontinuierliches Zeitmanagement.

Zusammengefasst fördert das niederländische Ernährungssystem im Kita-Alltag Gesundheit durch regelmäßige Mahlzeiten, kultursensible Anpassungen und viel Bewegung. Die Struktur ist pragmatisch, alltagsnah und auf das Wohlbefinden der Kinder ausgerichtet – auch wenn einige Aspekte, wie die Qualität externer Lieferessen, von Einrichtung zu Einrichtung variieren können.

FAZIT

TIPPS FÜR ZUKÜNTIGE TEILNEHMER

Mein Auslandspraktikum in den Niederlanden war für mich viel mehr als nur eine Zeit in einer anderen Kita. Es war eine Erfahrung, die mich persönlich wachsen lassen hat, weil ich plötzlich in einer völlig neuen Umgebung stand, in einer anderen Stadt, mit einer anderen Sprache, anderen Menschen und einem Alltag, der sich ganz anders anfühlte als zu Hause.

Rotterdam hat mich vom ersten Tag an beeindruckt. Die Stadt wirkt modern, offen und gleichzeitig unglaublich entspannt. Ich habe mich schnell sicher gefühlt, obwohl so vieles neu war. Besonders überrascht hat mich, wie selbstverständlich fast alle Menschen Englisch sprechen und wie unkompliziert Gespräche dadurch wurden. Selbst wenn ich mal unsicher war, hatte ich nie das Gefühl, „falsch“ zu sein. Im Gegenteil: Ich wurde überall freundlich behandelt, und viele Situationen, von denen ich dachte, sie könnten schwierig werden, wurden durch die Offenheit der Menschen erstaunlich leicht.

Auch menschlich habe ich viel gelernt. Die Kolleginnen, mit denen ich gearbeitet habe, haben mich herzlich aufgenommen, obwohl ich noch Schülerin war und nur acht Stunden arbeiten musste, während sie teilweise zehn oder mehr Stunden durchgezogen haben. Dass sie dafür aber nur drei Tage pro Woche arbeiten, fand ich anfangs sehr ungewöhnlich. Erst als ich die Hintergründe hörte – dass das in den Niederlanden normal ist und vor allem Frauen dieses Modell nutzen, konnte ich nachvollziehen, wie kulturell unterschiedlich Arbeitsleben organisiert sein kann. Es war das erste Mal, dass ich so deutlich gespürt habe, wie stark gesellschaftliche Erwartungen den Alltag prägen.

Ich habe oft darüber nachgedacht, wie ich selbst mit solch langen Schichten klarkommen würde. Es hat mich dazu gebracht, darüber nachzudenken, wie ich mir später mein Berufsleben vorstelle, nicht nur pädagogisch, sondern ganz praktisch: Wie möchte ich arbeiten? Was ist mir wichtig? Für welche Form der Work-Life-Balance würde ich mich entscheiden? Allein diese Fragen zeigen mir, dass das Praktikum mehr in mir ausgelöst hat, als ich vorher erwartet hätte.

Einen großen Einfluss auf meine persönliche Erfahrung hatten auch die Kinder und Eltern. In manchen Momenten wurde mir bewusst, wie unterschiedlich Menschen miteinander kommunizieren – direkter, spontaner, manchmal auch emotionaler, als ich es gewohnt bin. Situationen wie die mit dem Jungen, der schlafen wollte, obwohl seine Mutter das eigentlich nicht wollte, haben mir gezeigt, wie wichtig es ist, ruhig zu bleiben, zuzuhören und Entscheidungen gut zu begründen. Solche Momente waren intensiv, aber sie haben meinen Blick für Verantwortung geschärft und mich mutiger werden lassen.

Ich habe in dieser Zeit aber nicht nur „gearbeitet“, sondern auch viel über mich selbst gelernt:
dass ich mich in neuen Umgebungen schneller zurechfinde als gedacht,
dass ich mich trauen kann, Fragen zu stellen,
und dass ich viel offener bin als ich vorher von mir dachte.



Ich bin in Rotterdam oft abends durch die Stadt gelaufen oder mit der Straßenbahn gefahren und habe gemerkt, wie gut es tut, mal raus aus dem Gewohnten zu sein. Es war befreiend zu spüren, dass ich mich zurechtfinde, nicht nur geografisch, sondern auch sozial und emotional.

Für zukünftige Erasmus+ Teilnehmende habe ich deshalb vor allem drei Tipps:

Erstens sollte man sich trauen, neugierig zu sein und Dinge auszuprobieren, selbst wenn man am Anfang unsicher ist.

Zweitens lohnt es sich, offen auf Menschen zuzugehen, man merkt schnell, wie viel leichter alles wird, wenn man einfach fragt oder ins Gespräch kommt.

Und drittens sollte man den Aufenthalt nicht nur als „Praktikum“ sehen, sondern als Chance, die eigene Persönlichkeit zu entdecken. Die Zeit im Ausland zeigt einem oft Seiten an sich selbst, die man zu Hause im Alltag nie bemerken würde.

Insgesamt war mein Auslandspraktikum eine Erfahrung, die ich nicht missen möchte. Es hat mir neue Perspektiven eröffnet – nicht nur auf meine berufliche Zukunft, sondern auch auf mich selbst. Ich bin mit neuen Eindrücken, einem stärkeren Selbstvertrauen und vielen Erinnerungen zurückgekommen, die mich noch lange begleiten werden.