

Die Gesundheit von Erzieherinnen und Erziehern

Informationen zu Belastungen und Ressourcen

Attiya Khan

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat im Jahr 2000 postuliert, dass Erzieherinnen Vorbilder einer gesundheitsförderlichen Haltung für Eltern und Kinder sein sollen. Eine genauere Betrachtung der Belastungen des Berufes und der gesundheitlichen Situation des Personals lässt vermuten, dass die meisten Erzieherinnen und Erzieher diesem Anspruch nur schwer gerecht werden können.

Erzieherinnen und Erzieher beklagen besonders, dass sie unter hohem Zeit- und Arbeitsdruck stehen, da die Gruppengröße als viel zu hoch erlebt wird. Damit geht einher, dass sie wenig Zeit für Vor- und Nachbereitung haben und häufig viele Aufgaben gleichzeitig erledigen müssen. Schwierig ist zudem, dass sie oft bei ihrer Arbeit unterbrochen werden und sich selten ungestört in einer Pause erholen können.

Während die fachlichen Anforderungen, sofern die Rahmenbedingungen angemessenen sind, als positiv wahrgenommen werden, stellen sich die körperlichen Belastungen als sehr beanspruchend dar. Dabei geht es besonders um die Belastung durch die ungünstige Körperhaltung, bedingt durch das Sitzen auf nicht erwachsenengerechten Stühlen, und das Heben und Tragen von Kindern.

Im Zusammenhang mit der hohen Kinderanzahl in den Gruppen steht auch der Lärm in der Einrichtung. Aufgrund der lauten Umgebung,

der sich die Beschäftigten nicht einfach durch den in anderen Berufen verwendeten Gehörschutz entziehen können, kommt es auch zu einer stimmlichen und psychischen Belastung. Diese Arbeitsbedingungen werden mit steigendem Alter als unangenehm erlebt.

Die Rahmenbedingungen ihrer Arbeit, wie beispielsweise die Gruppengröße, Entlohnung und zunehmende Aufgabenstellung, erleben viele Erzieher/-innen als negativ belastend und sie fühlen sich nicht anerkannt.

Als arbeitsbezogene Ressourcen bestätigen Erzieher/-innen in unterschiedlichen Studien, dass sie mit der Tätigkeit an sich sehr zufrieden sind und durch die Kollegen/-innen viel soziale Unterstützung erfahren. Der Beruf bietet einen hohen Handlungsspielraum, ermöglicht selbstständiges Arbeiten und die Chance, Gefühle im Kontakt mit den Kindern zeigen zu können.

Die gesundheitliche Situation von Erzieher/-innen ist insbesondere durch Erkrankungen und Beschwerden des Bewegungsapparates sowie von Symptomen der Erschöpfung und Müdigkeit bestimmt. In einer sächsischen Studie berichtete fast die Hälfte der befragten Erzieher/-innen, dass sie unter den genannten Beschwerden litten.

Wenn Erzieher/-innen gefragt werden, was sie an ihrer Arbeitssituation verändern möchten, werden häufig folgende Wünsche genannt:

- Raumgestaltung und -ausstattung optimieren
- Gruppengröße reduzieren
- Personalsituation verbessern
- Mehr Anerkennung in der Öffentlichkeit
- Erwachsenengerechtes Mobiliar

Mittels der folgenden Maßnahmen lässt sich betriebliche Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten durchführen:

- Verhaltensbezogene:
 - Schulung zu rückenschonender Arbeitsweise
 - Entspannungstraining oder Stressbewältigungskurse
 - Fortbildungen z. B. zur Konfliktbewältigung oder für Elterngespräche
 - Leiterinnen-Coaching
- Verhältnisbezogene:
 - Lärmreduzierender Umbau
 - Verkleinerung der Gruppenstärke / besserer Personalschlüssel
 - Eigenverantwortliche Budgetplanung
 - Anschaffung erwachsenengerechter Möbel
 - Höhere Anerkennung und Entlohnung der Tätigkeit
 - Entwicklung eines gesundheitsfördernden Leitbildes
 - Gesundheitszirkel

Die Voraussetzung für gelingende Interventionen sollten stets Gefährdungsbeurteilungen sein.

Die Bedeutung von Bewegung in einer guten und gesunden Kita

Renate Zimmer

Bewegung gilt als ein wichtiges Mittel zur Unterstützung und Förderung der Gesundheit - bei Kindern ebenso wie beim pädagogischen Fachpersonal in einer Kita.

Seit der 1. internationalen Konferenz zur Gesundheitsförderung in Ottawa (1986) wird ein positives Verständnis von Gesundheit in den Vordergrund gerückt, mit dem die Bedeutung einer gezielten Förderung der physischen Gesundheitsressourcen ebenso betont wird wie die der psychischen und sozialen Gesundheitsressourcen.

Der Beitrag von Bewegung kann dabei in folgenden Bereichen liegen:

Sie dient der

1. Stärkung der physischen Gesundheitsressourcen wie z. B. der Verbesserung der körperlichen Fitness, der Steigerung der Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, der Stärkung des Immunsystems und der Kräftigung der Muskulatur. Damit wird auch vielen Bewegungsmangelerkrankungen wie Übergewicht oder Bluthochdruck und Rückenbeschwerden vorgebeugt.

2. Stärkung der personalen Gesundheitsressourcen; sie umfassen Einstellungen und Überzeugungen gegenüber der eigenen Person wie z. B. Zuversicht, Optimismus, ein positives Selbstwertgefühl.
3. Stärkung der sozialen Gesundheitsressourcen wie z. B. sozialer Rückhalt, Akzeptanz und Unterstützung in einer sozialen Bezugsgruppe.

Zur Verbesserung der körperlichen Fitness reicht z. B. bereits eine regelmäßige körperliche Belastung, die einen Energieverbrauch