

# 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
  - Spannungstraining 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

von mindestens 1000 kcal/ Woche zur Folge hat. Das sind z. B. 5 x 0,5 Stunden Walken oder Fahrradfahren.

Dadurch werden u. a. Herz-Kreislauf-Risiken reduziert, es werden weniger Beschwerden wahrgenommen, die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit steigt.

Neben der körperlichen Fitness sind es aber insbesondere auch die personalen Ressourcen, die für die Gesundheit Bedeutung haben. Sie dienen als Schutzfaktoren, um Kinder wie Erzieherinnen zu befähigen, mit alltäglichen Belastungen besser umgehen zu können. Dazu gehören z. B. die Entwicklung eines positiven Selbstkonzeptes, das Erleben, selber etwas bewirken zu können und das Gefühl, eine Situation im Griff zu haben.

Ein inaktiver Lebensstil, Bewegungsmangel, Stress und eine unausgeglichene Energiebilanz gelten als wichtige Risikofaktoren in der

heutigen Gesellschaft. Davon betroffen sind bereits Kinder im Kindergartenalter, aber auch ihre Erzieherinnen und Erzieher, wobei Kinder insbesondere in der Phase des Aufbaus ihrer Organ- und Muskelsysteme, ihres Haltungs- und Bewegungsapparates besonders anfällig für Bewegungsmangelerkrankungen sind. Deren Folgen zeigen sich oft erst mit zunehmendem Alter. Aber auch Erzieherinnen sind in ihrem beruflichen Alltag Anforderungen ausgesetzt, die nicht selten zu einer Beeinträchtigung ihrer Gesundheit führen.

Daher gilt für Kinder wie für Erzieherinnen: Bewegung muss mehr als bisher in den Alltag integriert werden. Es sollten also alle Gelegenheiten genutzt werden, die den Körper und die Sinne herausfordern und damit auch die Abwehrkräfte stärken. Aber auch die psychische Widerstandsfähigkeit gilt es zu stärken durch Maßnahmen, die das psychosoziale Wohlbefinden unterstützen und das Erleben der eigenen Selbstwirksamkeit ermöglichen.

In einer guten und gesunden Kita sollten personale und soziale Ressourcen ebenso wie die körperlichen Ressourcen beachtet werden. Für die Kinder bieten Bewegungserziehung und psychomotorische Förderung gute Ansatzpunkte. Sie wirken sich nicht nur positiv auf die Bewegungs- und Wahrnehmungsentwicklung aus, sondern können auch dazu beitragen, den Aufbau von Selbstvertrauen und die Bildung eines stabilen Selbstwertgefühls zu unterstützen; sie schaffen gute Voraussetzungen für eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit Belastungsfaktoren und legen die Basis für eine nachhaltige gesunde Entwicklung.

## Raum und Zeit gewinnen

Sigrid Bertzen

**Die Belastungen für die Beschäftigten in Kindertageseinrichtungen sind in den letzten Jahren durch gravierende Veränderungen des Tätigkeitsfeldes stetig gestiegen. Lärm, Zeit- sowie Personalmangel, eine schwierige Elternarbeit, Überbelegung und die Betreuung von immer mehr Kindern unter drei Jahren veränderten die Arbeit rasant.**

Um die wachsenden Anforderungen an eine Kindertageseinrichtung als modernes Dienstleistungsunternehmen mit einem Bildungs- und Erziehungsauftrag bewältigen zu können, ist es erforderlich, den Arbeitsalltag an die veränderten Rahmenbedingungen anzupassen. Dabei ist eine systematische Vorgehensweise nach den folgenden Schritten hilfreich.

### Erkennen von Belastungen:

Jede Mitarbeiterin, jeder Mitarbeiter empfindet Belastungen individuell. Es gibt allerdings auch Situationen, die von allen im Team als belastend empfunden werden, jedoch nicht eindeutig als Belastungsursachen erkannt werden. Diese können nur durch eine genaue Analyse des Tagesablaufs, des Personaleinsatzes, der pädagogischen Angebote sowie der Raumnutzung kenntlich gemacht werden. Dabei ist es von großer Bedeutung, die „gefühlten Überbelastungen“ klar zu definieren und vielleicht sogar in Zahlen und Fakten zu fassen. Nur so wird nachvollziehbar, warum und in welchen Bereichen die Arbeitsorganisation in Kindertages-

einrichtungen verändert werden muss. Unerlässlich ist also das kritische Hinterfragen aller Aspekte der Kita-Organisation.

### Erarbeiten von Maßnahmen zur Belastungsreduzierung

Damit Belastungsfaktoren wirksam verändert werden können, sind zum Teil umfassende Umstrukturierungsprozesse erforderlich. Diese gehen jedoch oft mit Ängsten und Unsicherheiten der Einzelnen einher, die ernst genommen werden müssen, um die notwendige Akzeptanz für die Veränderungen im Team zu erreichen. Entscheidend für einen erfolgreichen Prozess ist daher das konstruktive Mitwirken und Gestalten aller Kolleginnen und Kollegen im Team. Grundlagen für die Erarbeitung von konkreten Maßnahmen sind dabei die Ergebnisse der Analysephase. Anhand der sichtbar gemachten Problempunkte können dann gemeinsam Lösungsansätze erarbeitet werden.

### Umsetzen der Maßnahmen

Der Transfer der im Team erarbeiteten Maßnahmen in die praktische Umsetzung erfordert ein hohes Maß an Transparenz für alle Beteiligten. Das bedeutet, dass auch die Kinder und die Eltern über die Veränderungen informiert werden müssen. Entscheidend dafür ist das geschlossene Auftreten eines Teams, das überzeugend die erforderlichen Veränderungen nach außen vertreten kann. Nach einer gründlichen Planungs- und Vorbereitungs-

zeit können dann die Maßnahmen umgesetzt werden. Wie bei allen Neuerungen, auch wenn sie lange beraten worden sind, ist das Auftreten von Anfangsschwierigkeiten jedoch wahrscheinlich. Diese sollten nicht als „Rückschläge“ betrachtet, sondern analysiert und konstruktiv bearbeitet werden, um eine weitere Optimierung des Betriebsablaufs zu erwirken.

### Evaluation

Um eine wirkungsvolle Belastungsreduzierung zu erreichen, ist die Evaluation der Veränderungsmaßnahmen unerlässlich. Sie macht das Maß der Entlastung deutlich, zeigt aber auch die Bereiche auf, die unter Umständen nachgebessert werden müssen. Sie ist allerdings auch als Instrument zur weiteren Motivation zu sehen, da die konkreten Ergebnisse eines Arbeitsprozesses feststehen.

### Praxisbeispiel „Rezeption“

Das Team einer viergruppigen Kindertageseinrichtung fühlte sich unter anderem sehr stark durch die allmorgendliche Bringsituation belastet. Die Atmosphäre im Haus war während dieser Zeit geprägt durch ständig wechselnde Personen, zahlreiche „Störungen“ sowie einen hohen Lautstärkepegel.

In einer ersten Analysephase wurde erst einmal durch einfaches „Köpfe zählen“ mit einer entsprechenden Strichliste festgestellt, wie viele Kinder zu welcher Uhrzeit in der Einrichtung waren. Zusätzlich wurde festgehalten,