



**Vereinte
Dienstleistungs-
gewerkschaft
Fachbereich
Gemeinden**



GESUNDES ARBEITEN IN KINDERTAGESSTÄTTEN

Gesundheitsförderung
für pädagogische Fachkräfte



Beschäftigte in Kinderbetreuungseinrichtungen wollen gesund bleiben: Gesundheitsförderung für pädagogische Fachkräfte

Einleitung: Gesundheitsförderung für Beschäftigte in Kindertagesstätten	S. 3
1. Kinder sind laut – Lärm ist anstrengend	S. 6
2. Vom richtigen Sitzen, Stehen, Heben und Tragen	S. 14
3. Risiko Kinderkrankheit	S. 23
4. Gesundheitsgefährdung durch Stress und was man dagegen tun kann	S. 24
5. Literaturliste	S. 27

Gesundheitsförderung für Beschäftigte in Kindertagesstätten

Derzeit steht die Vorschulerziehung in Deutschland auf dem Prüfstand. Nicht nur der Ausbau der Vorschulbetreuung ist politisch erwünscht, sondern auch die Qualität der Unterstützung früher Bildungsprozesse der Kinder soll verbessert werden. Der „Bayerische Bildungs- und Erziehungsplan für Kinder in Tageseinrichtungen bis zur Einschulung“ wurde von der Staatsregierung unter diesen Vorzeichen erarbeitet. Die Vorschulpädagogik soll Neues und Zusätzliches leisten. Diesen neuen Anforderungen können jedoch die Beschäftigten nur dann gerecht werden, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Dazu gehört auch, dass sie unter gesundheitsförderlichen Bedingungen arbeiten können.

In verschiedenen Studien wurden die Schwerpunkte bei den arbeitsbedingten Gesundheitsgefährdungen und die Gesundheitsressourcen der Beschäftigten im Kindertagesbereich erhoben. Das Fazit der Studien: Die berufliche Tätigkeit von Erzieherinnen und Kinderpflegerinnen ist durch vielfältige physische und psychische Anforderungen gekennzeichnet, die einerseits positiv empfunden werden, andererseits aber Risiken für die Gesundheit beinhalten.

Die Arbeitsaufgaben werden z.B. in einer bayerischen Studie von 88% der Befragten von der Qualität her als weitgehend zufriedenstellend empfunden, da sie u. a. freie Entscheidungen erlauben, verantwortungsvoll sind, kreativ sind, die Möglichkeit geben, Kenntnisse und Fähigkeiten einzusetzen, inhaltlich befriedigend sind und die Chance geben, Neues dazu zu lernen.

Andere Faktoren jedoch, wie die Quantität der Arbeit, das schwierige Verhalten mancher Kinder, das Zusammenspiel von Lärm, körperlichen Belastungen sowie mentalen und emotionalen Anforderungen belasten das Leistungsvermögen der Erzieherinnen stark und können die Gesundheit gefährden.

Die Arbeitsbedingungen können in vieler Hinsicht verbessert werden. Nach Schad (2002) weisen Erzieherinnen im Gesamtvergleich des öffentlichen Dienstes z. B. überdurchschnittlich hohe, krankheitsbedingte Ausfallzeiten auf. Daher gilt es, die krankmachenden Faktoren, die sog. „Stressoren“, zu erkennen und zu verringern und die „Ressourcen“, die gesundheitsförderlichen Faktoren und Kompetenzen, zu stärken. Die Arbeit der Erzieherinnen und Kinderpflegerinnen weist Merkmale auf, die sich positiv auf Gesundheit und Wohlbefinden auswirken: Die Beschäftigten haben ein abwechslungsreiches Aufgabenfeld und verfügen über Spielraum, eigene Ideen zu verwirklichen. Die hohen emotionalen und mentalen Anforderungen in den zahlreichen Interaktionen mit Kindern, Kolleginnen und Eltern sind einerseits Quelle von Zufriedenheit und Bestätigung, andererseits können sie aber auch psychisch belastend sein.

Inzwischen gibt es weitergehende Ansprüche auf betriebliche Gesundheitsförderung speziell für Beschäftigte in Kinderbetreuungseinrichtungen. So wurde das seit 1996 auch für Kindertagesstätten geltende Arbeitsschutzgesetz 2013 ergänzt, so dass nun ausdrücklich auch die psychischen Belastungen bei der Arbeit innerhalb der vorgeschriebenen Gefährdungsbeurteilung der Arbeitsbedingungen untersucht werden müssen. Im Anschluss daran wurden die entsprechenden Regelwerke und Vorschriften der gesetzlichen Unfallversicherungsträger angepasst (siehe DGUV Vorschrift 1).



Einen wesentlichen Schritt auf dem Weg zu mehr Gesundheitsschutz stellt der Tarifvertrag für den kommunalen Sozial- und Erziehungsdienst in Deutschland dar (TVöD/ SuE), der zwischen der Vereinigung der Kommunalen Arbeitgeberverbände und der Gewerkschaft ver.di 2009 abgeschlossen wurde. Über die gesetzlichen Regelungen hinaus haben die Beschäftigten im Sozial – und Erziehungsdienst folgende zusätzlichen Rechtsansprüche:

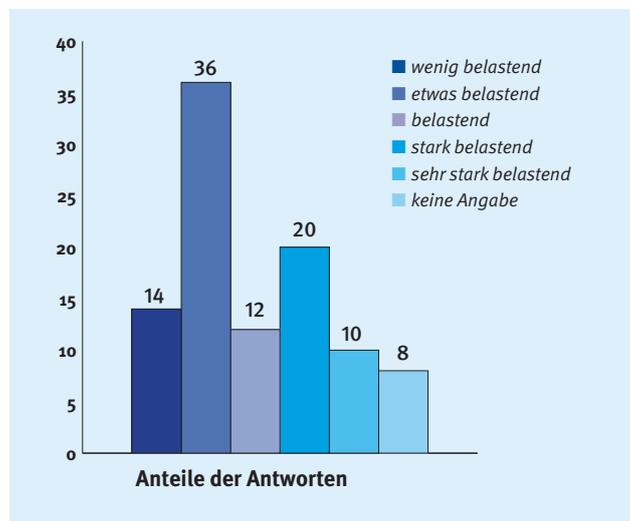
- Die Beschäftigten haben einen individuellen Anspruch auf die Durchführung einer Gefährdungsbeurteilung, d. h. für jede/n Beschäftigten muss die Gefährdungsanalyse durchgeführt werden, nicht nur pro gleichartigem Arbeitsplatz.
- Die Beschäftigten sind in die Durchführung der Gefährdungsbeurteilung einzubeziehen. Eine Beurteilung ohne Beisein der Beschäftigten darf es daher nicht mehr geben.
- Sie sind über das Ergebnis der Gefährdungsbeurteilungen zu unterrichten.
- Vorgesehene Maßnahmen sind mit ihnen zu erörtern und sie können ihnen widersprechen, worauf die Betriebliche Kommission sich damit befasst.
- Die Beschäftigten können eine erneute Gefährdungsbeurteilung verlangen, wenn sich wesentliche Änderungen ergeben haben.
- Es ist eine paritätisch besetzte Betriebliche Kommission zwischen Arbeitgeber- und Beschäftigtenvertreter/innen sowie Arbeitsschutzexpert/innen zu bilden, die zusätzlich zu den gesetzlichen Mitbestimmungsrechten der Personal- bzw. Betriebsratsgremien wesentliche Funktionen in Organisation und Überwachung des betrieblichen Gesundheitsschutzes wahrnimmt.

Grundlage für alle Maßnahmen zur betrieblichen Gesundheitsförderung sollte daher eine umfassende und durch Experten durchgeführte Gefährdungsbeurteilung unter Mitwirkung aller Beschäftigten sein. Im Rahmen dieser Broschüre soll nur auf ausgewählte Aspekte gesundheitlicher Fehlbelastungen und –beanspruchungen eingegangen werden.

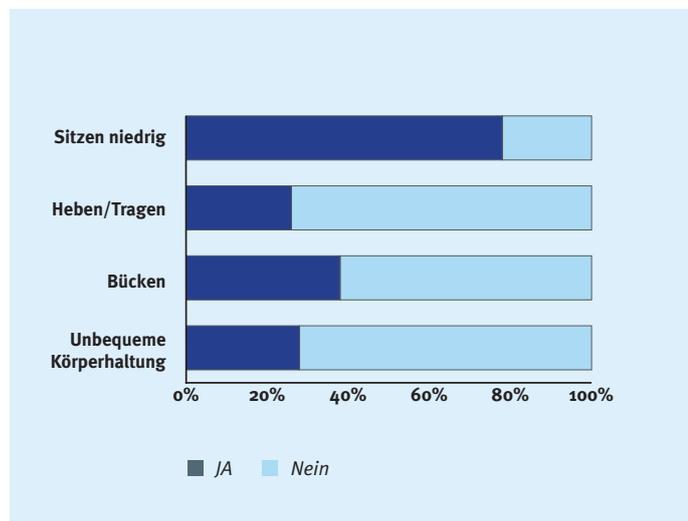
Welche Faktoren am Arbeitsplatz Kindertagesstätte stellen die wichtigsten gesundheitlichen Belastungen dar und wie können sie vermindert werden?

- Eine massive körperliche und psychische Belastung ist in vielen Einrichtungen der hohe Lärmpegel, der über längere Zeiträume gesetzliche Grenzwerte überschreitet. Über 42% der befragten Beschäftigten leiden unter gesundheitlichen Beschwerden aufgrund von Kinderlärm. Der Lärm erschwert die Konzentration und führt zu Gereiztheit und Anspannung. Längerfristig treten psychische Belastungen und physiologische Reaktionen, z. B. Stimmbandprobleme- oder psychosomatische Erkrankungen wie Magenprobleme auf. Hier sind die Arbeitgeber in der Pflicht, Lärmmessungen durchzuführen und schalldämmende Maßnahmen zu ergreifen. Auch pädagogische Maßnahmen sind wichtig.
- Die kindgerechte Möblierung, wie sie für Kindertagesstätten üblich ist, wird den ergonomischen Anforderungen für das Erziehungspersonal nicht gerecht. Die Beschäftigten sitzen täglich mehrere Stunden auf Stühlen mit einer Sitzhöhe von ca. 30 cm, teilweise noch verdreht aufgrund niedriger Tischhöhen. Diese Situation verursacht bei 72% der befragten Beschäftigten Rückenbeschwerden. Zusätzliche Belastungen für den Rücken ergeben sich durch das häufige Bücken und das Heben von Kindern. Zwangshaltungen der Beschäftigten wie das gebeugte und verdrehte Sitzen auf Vorschulmobiliar müssen deutlich verringert werden.
- Zur Verminderung der körperlichen Fehlbelastungen wird dringend empfohlen, von Seiten des Trägers der Einrichtungen höhenverstellbare Tische für gemeinsame Aktivitäten von Kindern und Erzieher/innen sowie erwachsenengerechte Stühle und Arbeitstische zur Verfügung zu stellen. Ergänzend zu technischen Maßnahmen sollten Schulungen zu rückschonendem Arbeiten in den Einrichtungen selbst durchgeführt oder von den Beschäftigten extern besucht werden.

ICH HABE GESUNDHEITLICHE BESCHWERDEN AUFGRUND DES LÄRMES DER KINDER



GESUNDHEITSBESCHWERDEN AUFGRUND VON:



Juliane v. Krause, Wissenschaftliche Beratung

Die von den Befragten in einer der bayerischen Studie geäußerten Vorschläge für Verbesserungen an ihrem Arbeitsplatz bezogen sich vor allem auf Lärmschutz, Möblierung und verbesserte bauliche Gegebenheiten. Gesundheitliche Beschwerden aufgrund von schlechtem Betriebsklima, Konflikten oder Stress wurden durch die Studie ebenfalls festgestellt, sollen aber im Rahmen dieser Broschüre nur am Rande thematisiert werden. Es ist allen Beschäftigten in Kindertagesstätten zu empfehlen, den eigenen Umgang mit stressigen Situationen in Arbeitsalltag kritisch zu reflektieren. Fortbildungen zur Stressbewältigung sind hier hilfreich.

Psychische Belastungen durch Angriffe von Eltern, Konflikten im Team oder mangelnde Anerkennung können nur durch offenes Ansprechen der Probleme und gemeinsames Vorgehen bewältigt werden. Coaching, gemeinsame Reflexionen in einem Team zur Gesundheitsförderung, Teamsupervision, auch kollegiale Supervision – es gibt zahlreiche Möglichkeiten, um soziale Stressoren als Krankheitsursache auszuschalten.

Diese Broschüre will Anregungen für gesundheitsförderliche Maßnahmen durch die Arbeitgeber sowie Hinweise für gesundheitsgerechtes Arbeiten für die Mitarbeiter selbst geben. Die Vorschläge zielen darauf ab, die wichtigsten Gefährdungen zu beseitigen. Weitere Schritte der Gesundheitsförderung können durch Projektarbeit in den Einrichtungen oder durch Gesundheitszirkel realisiert werden. Sie können für alle Einrichtungen eines Trägers oder aber für einzelne Einrichtungen durchgeführt werden. Mit solchen Projekten kann langfristig das Thema Gesundheit bei den Beschäftigten verankert werden. Solche betrieblichen Investitionen zeigen zudem, dass den Arbeitgebern die Arbeit und die Gesundheit ihrer Beschäftigten wichtig ist. Es sollte selbstverständlich sein, dass diese Gesundheitszirkel allen Beschäftigten offenstehen, die Teilnahme aber freiwillig ist und als Arbeitszeit gilt.

Es wäre zu wünschen, dass betriebliche Gesundheitsförderung für Erzieherinnen und Kinderpflegerinnen mit dem gleichen Nachdruck durchgeführt wird wie die Verbesserung der Vorschulerziehung für die Kinder: Nur gesunde und zufriedene Mitarbeiter können den hohen Erwartungen von Politik und Eltern gerecht werden und Kinder in ihrer Entwicklung optimal fördern. ■

Kinder sind laut– Lärm ist anstrengend

Lärm stellt für viele Beschäftigte in Kindertageseinrichtungen eine starke Belastung dar

WAS IST LÄRM?

Lärm wird definiert als **unerwünschter Schall**, der Kinder und Erwachsene in ihrer Gesundheit schädigt, gefährdet oder zumindest erheblich belästigt. Langfristig kann er das Hörvermögen beeinträchtigen. Schall kann allerdings auch erwünscht sein, aber dies ist individuell sehr unterschiedlich. Wer fühlt sich nicht in einer Gruppe wohl, die lautstark redet, solange er dazu gehört, und wer hört nicht gern – auch einmal laut – seine Lieblingsmusik? Andere können dies aber als außerordentlich störend empfinden.

Auch Kindergeschrei kann einer Erzieherin – obwohl sie ihren Beruf liebt – in diesem Sinn auf die Nerven gehen und sie belasten.

Ob wir Schall als Lärm empfinden, hängt somit von der Umgebung, in der wir uns befinden, von unseren Vorlieben, aber auch von unserer jeweiligen Stimmung (mental) und persönlichen Verfassung (körperlich: Arbeitsbelastung, Krankheit, Müdigkeit, Zeitdruck) ab.

Auch beim Lärm in Kindertageseinrichtungen müssen verschiedene Arten von Schallereignissen unterschieden werden. Zum einen ist da die erwünschte sprachliche Kommunikation, z. B. das Miteinandersprechen oder Singen um zu lernen/zu erziehen. Zum anderen gibt es störende Schallereignisse wie weitere Spiel- und Lernsituationen aus benachbarten Gruppen oder der Umgang mit Spielzeug. Daneben können weitere Geräusche die Situation unerwünscht beeinflussen, hier sind z. B. Heizungs- und Lüftungsanlagen, zufallende Türen, das Verrücken von Mobiliar, in das Gebäude eindringender Verkehrslärm usw. zu nennen (man spricht von sogenannten sekundären Schallquellen in einer Kindertageseinrichtung).

1

Wo ist etwas zum Thema Lärm geregelt?

In der Verordnung zum Schutz der Beschäftigten vor Gefährdungen durch Lärm und Vibrationen (Lärm- und Vibrations-Arbeitsschutzverordnung – LärmVibrationsArbSchV) von 2007 sind die Grenzwerte festgelegt, die nicht überschritten werden sollten, um „...eine tatsächliche oder mögliche Gefährdung der Gesundheit“ von Beschäftigten auszuschließen. Demnach darf z. B. eine Tages-Exposition (bezogen auf eine Achtstundenschicht) von 80 dB (A) bis 85 dB(A) nicht überschritten werden. Hier unterscheidet die Verordnung zwei Werte: einen unteren und einen oberen Auslösewert. Aber auch eine maximale Wochen-Exposition (bezogen auf eine 40-Stundenwoche) und ein sogenannter Spitzenschalldruckpegel (135 dB (C) bzw. 137 dB (C)) werden in der LärmVibrationsArbSchV definiert.

In der Unfallverhütungsvorschrift „Kindertageseinrichtungen“ (DGUV Vorschrift 82) werden für Bildungseinrichtungen im Elementarbereich bau- und raumakustische Maßnahmen gefordert. Bauakustische Anforderungen sind erfüllt, wenn die DIN 4109 Schallschutz im Hochbau beachtet wird. Sie gibt die baulichen Anforderungen an die Luft- und Trittschalldämmung vor, um Menschen in Aufenthaltsräumen

vor unzumutbaren Lärmbelastungen durch Schallübertragung zu schützen. Dort werden unter anderem Vorgaben für die Luft- und Trittschalldämmung in Schulen und vergleichbaren Unterrichtsbauten gemacht. Da Räume in Kindertageseinrichtungen als vergleichbare Unterrichtsbauten angesehen werden können, kann die DIN 4109 auch auf Räume in Kindertageseinrichtungen angewendet werden.

Wie ist die Lärm-Situation in Kindertagesstätten?

In Bayern, Bremen, Hessen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen und Sachsen-Anhalt durchgeführte Befragungsstudien zur Arbeitsbelastung von Erzieherinnen zeigen, dass der Lärm einen der wesentlichen Belastungsfaktoren in dieser Berufsgruppe darstellt. Insbesondere beim gemeinsamen Essen, beim Basteln, Werken oder Malen sowie beim Turnen wird es regelmäßig zu laut. Die Ursachen liegen im Material des Inventars, der Handhabung der Möbel und des Spielzeugs sowie in den hohen Kinderstimmen.

Die konkrete Situation in Ihrer Kindertageseinrichtung kann vom Sachkostenträger im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung festgestellt werden. Im Weiteren sind – je nach Messergebnis – ggf. erforderliche Maßnahmen zur Verbesserung der Situation festzulegen.

Das Sprechen-, Lesen- und Schreibenlernen wird durch eine zu „lärmige“ Umwelt erschwert. Der förderliche Einfluss optimaler Sprachverständlichkeit auf die Leistungen von Kindern ist wissenschaftlich nachweisbar. Voraussetzung für eine gute sprachliche Verständigung ist eine Sprechlautstärke am Ohr des Zuhörers, die um mindestens 10 dB (A) über dem Umgebungsgeräuschpegel liegt. Nicht nur das Verstehen, sondern auch das Behalten und Verarbeiten der sprachlichen Information wird nachweislich vom Lärm beeinflusst. Was heißt das konkret?



Die Lärmbelastung hat Auswirkungen auf die **Sprachverständlichkeit**. Kinder haben große Schwierigkeiten, sprachliche Informationen zu verstehen, wenn Störgeräusche vorhanden sind. In Untersuchungen mussten vorgespochene einfache Wörter nachgesprochen werden. Bei optimalen Hörbedingungen (ohne Störgeräusch) wurde die Aufgabe nahezu perfekt bewältigt. Wurde jedoch ein Störgeräusch eingespielt, so zeigten die jüngeren Kinder gravierende Leistungsabfälle: Informationen wurden falsch oder gar nicht verstanden. Auch die Leistung der Erwachsenen wurde beeinträchtigt, jedoch in deutlich geringerem Ausmaß.

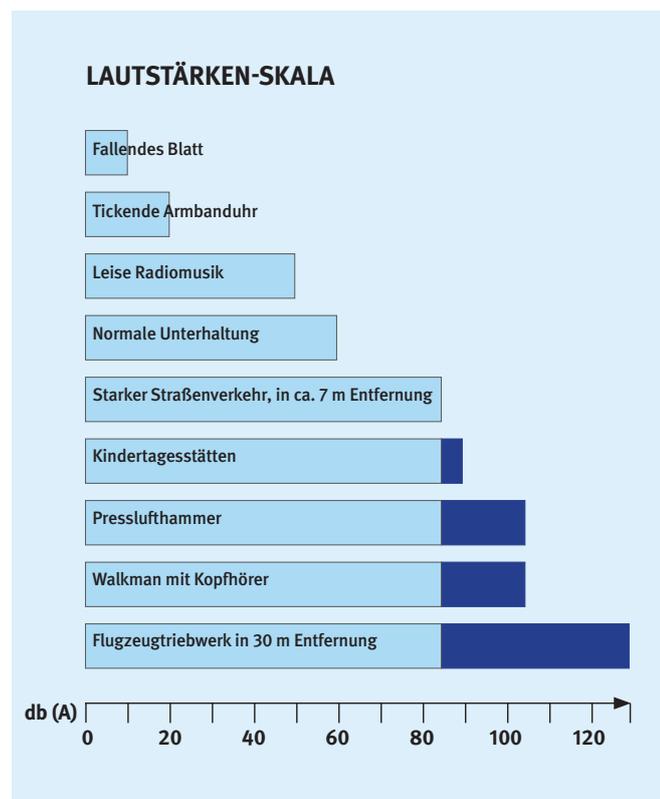
Problematisch wird die Situation insbesondere dann, wenn Kinder mit eingeschränktem Hörvermögen und/oder Hörhilfen in der Einrichtung sind. Zudem müssen sich die Kindertageseinrichtungen immer häufiger darauf einstellen, dass die Kinder die deutsche Sprache als Zweitsprache erlernen. Darüber hinaus gibt es Kinder, die bereits mit Sprach- oder Sprachverarbeitungsstörungen, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen in die Einrichtung kommen. In all diesen Fällen bedarf es bei der Kommunikation deshalb einer erhöhten Sprachverständlichkeit, um pädagogisch erfolgreich zu sein.

„Auch das Erziehen wird durch schlechte Sprachverständlichkeit behindert“

Auch geistige Tätigkeiten, bei denen es nicht um Hören und Zuhören geht, können durch Lärm beeinträchtigt werden. Jeder weiß aus eigener Erfahrung, dass plötzlich eintretende, laute, ungewöhnliche und/oder unbekannte Geräusche automatisch die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, von der aktuellen Tätigkeit ablenken und Denkvorgänge unterbrechen. Untersuchungen zeigen, dass die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit auf eine bestimmte Sache zu fokussieren und auf Störreize nicht zu reagieren, bei Kindern viel weniger ausgeprägt ist als bei Erwachsenen.

Unregelmäßiger Hintergrundschall wie Sprache oder flotte Instrumentalmusik führt schon bei geringen bis mittleren Lautstärken zu einer Störung des Kurzzeitgedächtnisses. Breitbandiges Rauschen, das Geräusch einer entfernten Autobahn oder auch sehr langsame, getragene Instrumentalmusikstücke (wie etwa Meditationsmusik) beeinträchtigen das Kurzzeitgedächtnis dagegen nicht. Sprachliches oder Sprachähnliches scheint automatisch ins Kurzzeitgedächtnis zu gelangen und den dort ablaufenden Behaltensprozess zu stören. Auch dieser Effekt ist bei Kindern wesentlich stärker ausgeprägt als bei Erwachsenen.

Auch das Erziehen wird durch schlechte Sprachverständlichkeit behindert. In lauten und halligen Räumen bedeutet es ständiges Reden mit erhobener Stimme, was auf die Dauer sehr anstrengt, weil Informationen und Ermahnungen an die Kinder häufig wiederholt werden müssen. Unlust, Ärger, Erschöpfung sowie Hals- und Stimmlippenprobleme sind die Folge.



„Bei Umbauplanungen sollten aufgrund der Wichtigkeit der Sprachverständlichkeit vorab fachkundige Berechnungen und/oder Messungen der Raumakustik erfolgen“

KAPITEL 1

Wie kann man die Lärm-Situation in Kindertagesstätten verbessern?

Spielgeräusche wie Schreien, Rufen, Lachen u. Ä. der betreuten Kinder, schlechte Raumakustik und sonstige Umgebungsbedingungen sind die Ursachen für den Lärmpegel in Kindertagesstätten.

Um kurzfristige und langfristige Gesundheitsbeeinträchtigungen durch Lärm soweit als möglich zu verhindern, bedarf es gezielter Schutzmaßnahmen. Am zielführendsten ist eine Kombination aus bau- und raumakustischen, organisatorischen sowie pädagogischen Maßnahmen:

- Bauakustik bereits bei der Neu- oder Umbauplanung berücksichtigen
- raumakustische Sanierung durchführen
- raumgestalterische Maßnahmen zur Lärminderung umsetzen
- Verringerung der Lärmbelastung durch eine geeignete Arbeitsorganisation
- pädagogische Maßnahmen (z. B. Lärmampel) einsetzen

Konkret muss ein Lärmschutz-Problem deshalb über ein Bündel **baulicher, raumakustischer, organisatorischer** und **pädagogischer** Maßnahmen gelöst werden.

Bauakustische Maßnahmen bei der Neu- und Umbauplanung- Raumakustik

Bei der Planung von Kindertageseinrichtungen sind grundsätzlich die Vorschriften maßgeblich, die zur Zeit der Errichtung, der wesentlichen Erweiterung oder des wesentlichen Umbaus in Kraft waren. Bei einem Neubau sind also alle zu diesem Zeitpunkt in Kraft stehenden Rechtsvorschriften zu beachten. Deshalb sollte z. B. ein Ruheraum für Kinder unter drei Jahren, die über Mittag in der Einrichtung betreut werden, vorgesehen werden (Empfehlung!). Dieser Raum kann außerhalb von Ruhe- und Schlafzeiten für andere Aktivitäten genutzt werden.

Bei Umbauplanungen sollten aufgrund der Wichtigkeit der Sprachverständlichkeit vorab fachkundige Berechnungen und/oder Messungen der Raumakustik (z. B. Nachhallzeiten) erfolgen. In Räumen mit mangelhafter Akustik erhöht sich die Lautstärke von Geräuschen durch Reflexion des Schalls an glatten, harten Wandoberflächen. Die Verbesserung der Raumakustik sollte auf Basis eines Akustikkonzeptes festgelegt werden. Ein Akustiker legt anhand bestimmter Kenngrößen die erforderlichen Absorptionsflächen fest und wählt die Schallabsorptionsmaterialien aus. Es ist Aufgabe des Trägers der Einrichtung, hierfür Sorge zu tragen und entsprechende Fachleute zu beauftragen.

Raumakustische Maßnahmen zur Lärminderung

- Schallschutzfenster installieren
- Wände dämmen oder zumindest verkleiden
- Mauerdurchbrüche abdichten
- Lärm-dämpfende Beläge verlegen lassen
- Akustikdecken einbauen
- Baldachine in Kuschelbereichen installieren
- Türschließer austauschen und leise Türschließer einsetzen
- Schallabsorber installieren
- Raumteiler aufstellen
- Möbel mit Filz pads versehen
- Lärmgedämpftes Spielzeug anschaffen

Raumakustische Maßnahmen mindern die Reflektion des Schalls an den Raumbegrenzungsflächen (Wände, Böden und Decken) und können so den Lärm innerhalb von Räumen reduzieren. Sie haben aber keinen Einfluss auf den Direktschall, der von den Kindern ausgelöst wird.

Die **Lärmquelle** Kinder, d. h. Kinderstimmen, das Hantieren mit Spielsachen oder Einrichtungsgegenständen, gehört zum normalen Alltag in Kindertageseinrichtungen. Lautstarke Äußerungen sind Ausdruck von Lebensfreude und Lebensaktivität.

Organisatorische Maßnahmen

- Entzerrung der Lärmspitzen
- Reduzierung der Gruppengröße
- Ruhephasen/Lärmpausen für die Kinder
- Verlagerung lärmintensiver Aktivitäten in den Außenbereich

Das Bringen und Abholen der Kinder wird vom Personal als äußerst beanspruchend empfunden. Ursachen können die Turbulenzen in den Garderoben und die Kommunikation zwischen dem Personal, den Eltern und den Kindern sein. Neben einer räumlichen Trennung von Flur und Abhol- bzw. Bringbereich sollten daher organisatorisch unterschiedliche Bring- und Abholzeiten – z. B. je nach Gruppe – angestrebt werden.

Eine wesentliche Lärmpegelsenkung ist über die Anzahl der Kinder in den einzelnen Gruppen- und Aufenthaltsräumen zu erreichen. Dies bedeutet jedoch eine Erhöhung des Personalschlüssels, eine Verminderung der betreuten Kinder oder einen offenen bzw. teiloffenen Ansatz, bei dem Kinder die Gelegenheit haben, aus ihren Gruppen in „nicht ständig betreute“ Zonen wie Bewegungsräume oder Bewegungsbaustellen zu wechseln.

Auch die planmäßige Vorgabe von so genannten Lärmpausen, in denen Tätigkeiten wie Vorbereitungsarbeiten, Büroarbeiten usw. ausgeübt werden, kann Entlastung bringen.

„Lärmende Spielaktivitäten“ sollten auf das Außengelände oder dafür geeignete Räume verlagert werden. Zur Umsetzung sind neben den klimatischen Bedingungen Größe, Spielmöglichkeiten, Anzahl der Kinder, unmittelbare Umgebung (z. B. in der Stadt - weitere Lärmbelastungen?) usw. von Bedeutung.

Pädagogische Maßnahmen

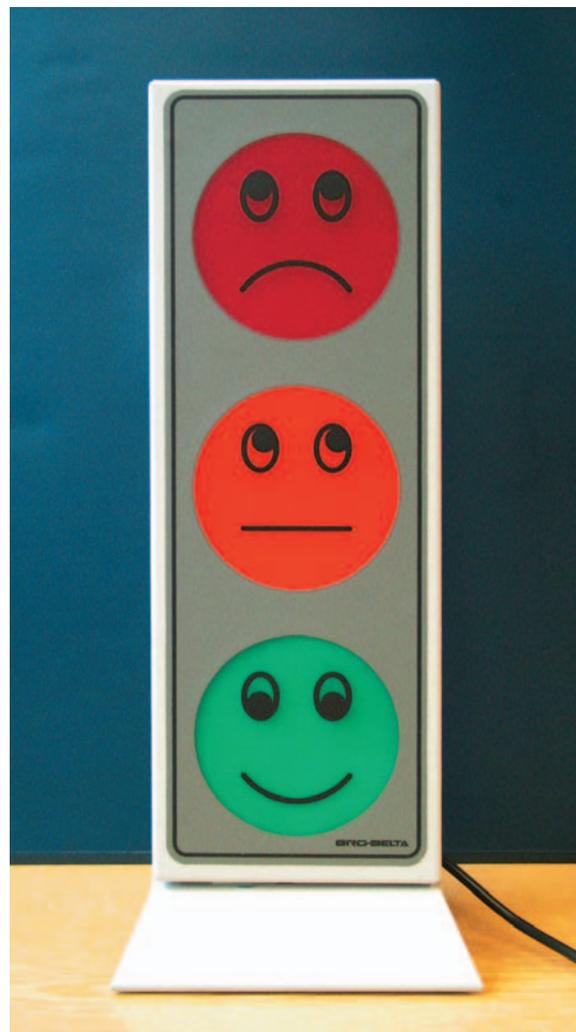
- Entspannungs- und Wahrnehmungsspiele durchführen
- Verhaltensregeln beim Essen einführen
- Lärmampel einsetzen

Die Erzieherinnen können durch eine Reihe von pädagogischen Maßnahmen die Kinder anleiten, ruhiger zu sein. Eine „zuhörfreundliche“ Gestaltung kann maßgeblich zu Lärminderung und entspannterem Erziehen beitragen: Entspannungs- und Wahrnehmungsspiele, Gedankenreisen usw. lassen sich in den Tagesablauf integrieren.

Essensräume sind aus hygienischen Gründen häufig mit Fliesen ausgekleidet, was sich auf die Raumakustik negativ auswirkt. Erschwerend kommt hinzu, dass die Mahlzeiten oft gemeinsam eingenommen werden. Zu prüfen wären die Möglichkeiten einer räumlichen oder zeitlichen Entzerrung. Mit den Kindern können Verhaltensregeln, die ein „ruhigeres“ Essen zum Ziel haben, vereinbart werden.

Diese Maßnahmen sind nicht immer einfach umzusetzen und erfordern Geduld. Die Kinder selbst sollten für das Lärmproblem sensibilisiert und zu einem achtsamen Umgang mit der eigenen Hörfähigkeit hingeführt werden. Hierbei kann die **Lärmampel** einen wichtigen Beitrag leisten. Die Lärmampel wurde von der Firma ORG-DELTA GmbH entwickelt, um für die Kindern die Lautstärke, die sie erzeugen, sichtbar zu machen. Sie ist einer normalen Straßenampel nachempfunden.

Die Lärmampel kann bei der KUVB / Bayer. LUK kostenfrei ausgeliehen werden unter medienversand@kuvb.de



MEHR RUHE, ABER WIE?

- Alle räumlichen Möglichkeiten (Turnhalle, Nebenräume ...) gantzätig nutzen, dadurch verkleinert sich die Kinderzahl pro Raum
- auch den Garten gantzätig nutzen, dort Spielmöglichkeiten für lebhaftre Kinder schaffen
- Kinder aktiv mit einbeziehen, sie fragen, „was können wir tun, wenn es zu laut wird“, dadurch entsteht bei den Kindern das Bewusstsein und auch die Verantwortung für einen zu hohen Lärmpegel
- Vorleseecken einrichten
- Beschäftigung anbieten, um Kinder wieder zu mehr Ruhe und Konzentration zu bringen

Fazit

Lärmbelastung als Gesundheitsgefahr in Kindertageseinrichtungen wird immer noch zu wenig beachtet. Lärm beeinflusst das Verhalten der Erzieherinnen und der Kinder. Er bewirkt eine Einschränkung des pädago-

gischen Angebots, da einige Beschäftigungsformen nicht realisiert werden können. Lärm verringert das Konzentrationsvermögen, reduziert die Aufmerksamkeit, stört die Kommunikation und vermindert die Leistungsfähigkeit der Erzieherinnen und Kinder. Lärm wirkt auf das Zentralnervensystem. Dadurch löst er psychische Belastungen und physiologische Reaktionen wie Kopfschmerzen und Bluthochdruck, Erkrankungen des Verdauungssystems sowie Stressreaktionen, Nervosität und Anspannung aus. Zudem erhöht Lärm die Bereitschaft zu Aggressionen.

Gegenmaßnahmen wie eine Optimierung der Raumakustik durch bauliche Maßnahmen wurden in der Vergangenheit oftmals nur unzureichend berücksichtigt, lassen sich aber sehr effektiv umsetzen. Das Augenmerk sollte hierbei auf den Fußbodenaufbau, die Bodenbeläge und die Wand- und Deckenabsorption gelegt werden. Hier sind die Träger der Einrichtungen in der Pflicht.

Aber auch organisatorische und verhaltenspräventive Maßnahmen können große Erfolge bringen und die Gesundheit von Erzieherinnen wie von Kindern schützen. ■

Vom richtigen Sitzen, Stehen, Heben und Tragen

Rückenleiden gelten in Deutschland als Volkskrankheit Nr. 1. Immer mehr Menschen klagen über Beschwerden im Bereich der Wirbelsäule. Dabei sind Personen, die vorwiegend im Sitzen tätig sind, genauso betroffen wie solche, die vorwiegend gehen oder stehen. Zusätzlich belastend ist das Heben und Tragen von Lasten oder verdrehte Körperhaltungen. Dies gilt im Besonderen für Erzieherinnen in den Kindertagesstätten, sind sie doch durch unbequemes, nicht ergonomisches Sitzen oder durch das Tragen von Kindern besonders betroffen.

Doch Rückenschmerzen sind nicht unbedingt „Schicksal“: Sie können bis zu einem gewissen Grad selbst etwas für Ihre „Rücken-Gesundheit“ tun! Wenn Sie trotz richtigem Sitzen oder Heben und Tragen Rückenprobleme haben, sollten Sie Lockerungs- und Ausgleichübungen durchführen. Besonders wirksam ist eine spezielle Wirbelsäulengymnastik oder eine Rückenschule.

RICHTIG SITZEN IN DER KINDERTAGESSTÄTTE, ABER WIE?

Gesunder Rücken durch richtiges Sitzen

Ein wichtiges Ergebnis der anfangs vorgestellten Gesundheitsstudien ist die häufig geäußerte Belastung des Bewegungsapparats, besonders des Rückens, die sich in Haltungsbeschwerden wie Verspannungen, Kopf- und Nackenschmerzen bis hin zu Bandscheibenvorfällen und chronischen Schmerzzuständen äußert. Dies ist hauptsächlich bedingt durch die Fehlhaltung beim Sitzen auf kindgerechtem, aber für Erwachsene unergonomischem Mobiliar.

So sieht der Alltag in unseren Kinderbetreuungseinrichtungen aus: gebeugtes Sitzen, oft in gedrehter Haltung auf Kinderstühlen... Das ist auf Dauer ungesund!

Die Zahlen neuester wissenschaftlicher Studien zu Gesundheitsproblemen von Beschäftigten in Kindertagesstätten sprechen für sich: Im Durchschnitt gaben 60 Prozent der Befragten an, unter Rückenproblemen zu leiden! Durch bessere betriebliche Gesundheitsförderung lässt sich auch in Kindertagesstätten die Belastung des Rückens vermindern.

2

Konkret bedeutet dies:

Gesundheitsförderung beinhaltet sowohl gestalterische und organisatorische Maßnahmen als auch individuelles ergonomisches Verhalten. Nur durch die Kombination beider Aspekte der Prävention kann rückschonendes Arbeiten in Kindertagesstätten verwirklicht werden.

Dazu gehören:

- erwachsenengerecht(er)es Mobiliar
- Änderungen in der Arbeitsorganisation
- Pausen-/ Besprechungsräume mit ergonomischem (Arbeits-)Tisch
- Unterweisung in rückschonendem Sitzen und Einübung entsprechenden Verhaltens
- Möglichkeiten für Ausgleichsübungen und Entspannung,
- Sport: Aufbau von Rücken- und Bauchmuskulatur

Im Bereich der gestalterischen Maßnahmen ist die Umstellung auf rückschonenderes Mobiliar der wichtigste Faktor für die Gesundheit der Beschäftigten. Leider gibt es hierzu zwar genügend Negativbeispiele, aber keine für alle gültige optimale Lösung.





ERGONOMISCHE MÖGLICHKEITEN SIND:

1. Höhenverstellbare Spezialstühle für die Erzieherinnen

Die Erzieherinnen und Kinderpflegerinnen sitzen auf Kindhöhe an Kindertischen mit Hilfe von höhenverstellbaren Spezialstühlen, die bis auf 31 cm Sitzhöhe abgesenkt werden können.

Vorteile: Sitzen auf der ganzen Sitzfläche mit optimaler Rückenunterstützung; evtl. Lehnen als Aufstehhilfe, benutzbar als normaler Bürostuhl sowie im Stuhlkreis;

Nachteile: Kniewinkel mehr als 90 Grad; Unterfahren der Kindertische nur möglich, wenn wenig bis keine Tischzarge vorhanden ist.

2. Hochstühle für die Kinder

Die Kinder sitzen zum angeleiteten Basteln, Malen usw. an einem Tisch mit normaler Arbeitshöhe (72 cm), der auch als Arbeitstisch für die Vorbereitungszeit genutzt werden kann. Dazu müssen ein ergonomischer (Büro-)Stuhl (hier sind alle Varianten ergonomischer Sitzmöbel möglich) für die Betreuungsperson und Hochstühle für die Kinder angeschafft werden. Wichtig ist, dass die Hochstühle einfach in der Höhe zu verstellen sind und dass sie, falls sie weggeräumt werden müssen, leicht trag- oder fahrbar sind.

Vorteil: Optimal ergonomisches Sitzen der Erwachsenen und der Kinder möglich

Nachteil: Platzbedarf und Anschaffungskosten

3. Podeste

Eine weitere gute Möglichkeit ergonomischer Gestaltung sind Tische an Podesten, mit Kinderstühlen auf dem Podest und Erwachsenensitzplätze unterhalb.

Vorteil: Ergonomisches Sitzen auf normalen Kindergartenstühlen bzw. einem ergonomischen Erwachsenenstuhl

Nachteil: fester Einbau, daher unflexibel, Anschaffungskosten

4. Alternative Sitzgelegenheiten

Im Stuhlkreis bieten sich für die Erwachsenen mittelgroße Fitnessbälle oder die oben genannten niedrig einstellbaren Bürostühle an. Sitzen die Kinder auf dem Teppich, können die Erwachsenen zur Unterstützung einer ergonomischen Sitzhaltung entsprechende Sitzkissen oder Bänke benutzen.

5. Zargenfreie, möglichst höhenverstellbare Tische

Für die Tische gilt, dass grundsätzlich nur zargenfreie, einfach höhenverstellbare Tische (möglichst mit feststellbaren Rollen, so dass sie nicht getragen werden müssen) angeschafft werden sollten. Die Höhenverstellbarkeit garantiert die Einsatzmöglichkeiten zum Basteln in normaler Tischhöhe, zum Essen in niedriger Höhe sowie die bestmögliche Anpassung an die Körpergröße der Kinder.

6. Dynamik statt statischem Sitzen

Generell ist eine statische Sitzhaltung ungünstig. Auch auf ergonomischen Stühlen sollte die Sitzhaltung immer

„Auf Dauer hilft nur bewusstes, dynamisches Sitzen in rüchenschonender Haltung auf einem ergonomischen Sitz“

wieder geändert werden bzw. durch gute Arbeitsorganisation zwischen Sitzen, Stehen und Gehen variiert werden. In jedem Gruppenraum sollte ein erwachsenengerechter Arbeitsplatz sein (am besten in der Kombination wie unter 2.). Zusätzlich sollte es einen Pausen- bzw. Besprechungsraum für die Beschäftigten mit ergonomischem Mobiliar geben.

Ergonomisches Sitzen – aber wie?

Der Stuhl muss die passende Sitzhöhe haben, optimal ist es, wenn die Oberschenkel sich in waagrechter Position befinden, wobei die Sitzfläche leicht nach vorne abfallend sein sollte. Die FüÙe stehen dabei ganzflächig auf dem Boden. Die Rückenlehne ist nicht starr eingestellt, sondern unterstützt das dynamische Sitzen, die Armlehnen sind der Körpergröße angepasst.

Was können die Beschäftigten selbst für ihre Gesundheit im Bereich der Sitzhaltung tun?

Prinzipiell beansprucht aufrechtes Sitzen in der natürlichen Form der Wirbelsäule (S-Form, Schultern nicht hochgezogen, Kopf aufrecht) die Wirbelsäule am wenigsten. Diese Sitzhaltung erfordert jedoch eine andauernde Anspannung der Rückenmuskulatur, die dadurch schlechter durchblutet wird, was zu Verspannungen und Schmerzen führen kann. Arbeitsmediziner raten daher zum „dynamischen Sitzen“, das bedeutet, dass sich der gestreckte Rumpf nach vorne und hinten bewegt. Hierbei wird gewechselt zwischen aktivem, aufrechtem Sitzen ohne Anlehnen, passivem, angelehntem Sitzen und leicht nach vorne geneigter Haltung (z. B. beim Sitzen am vorderen Stuhlrand). Rücken- und Bauchmuskulatur sollten zusätzlich trainiert, d. h. gestärkt und gedehnt werden.

Wichtig ist zudem Bewegung und Sport in der Freizeit. Hier bieten sich rücken- und gelenkschonende Sportarten wie Walking, Schwimmen, bestimmte Formen von Gymnastik (Qi Gong, Tai Chi, Yoga, Rückenschule) sowie Radfahren in aufrechter Haltung und Skilanglauf an.

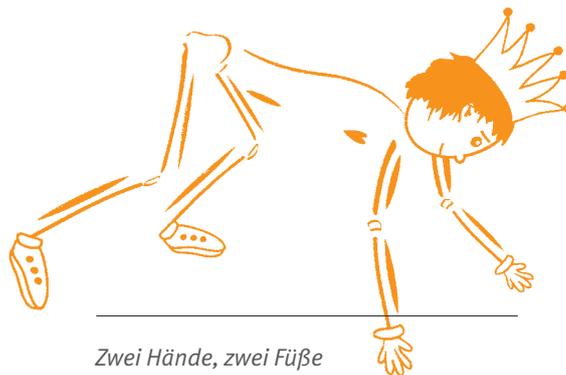
Bewegungsübungen auch mit Kindern

Heutzutage treten gesundheitliche Beeinträchtigungen durch Haltungsschäden nicht erst im Erwachsenenalter, sondern bereits bei Kindern und Jugendlichen auf. Im Sinn des Konzepts „Bewegte Schule“ sollten in Horten, aber auch in Kindergärten gemeinsam mit den Kindern Bewegungsübungen bzw. Rückenschule in den Alltag der Einrichtung integriert werden: z. B. kinesiologische Bewegungsübungen zur Konzentrationsförderung vor der Hausaufgaben- oder Bastelzeit, Dehnübungen und Bewegungsspiele danach sowie kleine Übungen zur Entspannung bestimmter Muskelpartien. Auf diese Weise können die Betreuerinnen gemeinsam mit den Kindern rüchensgerechte Bewegungen, Entspannung der Muskulatur und richtiges Sitzen üben. Möglichkeiten für Rückentraining und Entspannung mit und ohne Kinder bieten Techniken wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen, Dehnungsübungen, Rückengymnastik zur Stärkung der Muskulatur, Klopfmassagen und Akupressur.

Auf Dauer hilft nur bewusstes, dynamisches Sitzen in rüchenschonender Haltung auf einem ergonomischen Sitz und eine starke Rückenmuskulatur, um Rückenprobleme zu vermeiden!

Bewegungsübungen mit Kindern:

Durch spielerisches Bewusstwerden und Üben können Beschäftigte und Kinder rückenschonendes Sitzen trainieren. Zusätzlich verbessern gezielte Kräftigungsübungen und Entspannungstechniken für die Muskulatur die Belastung der Wirbelsäule.



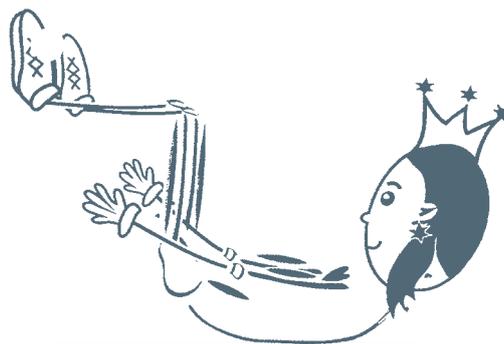
Zwei Hände, zwei Füße
berühren den Boden:
Den Popo nach oben!

KAPITEL 2

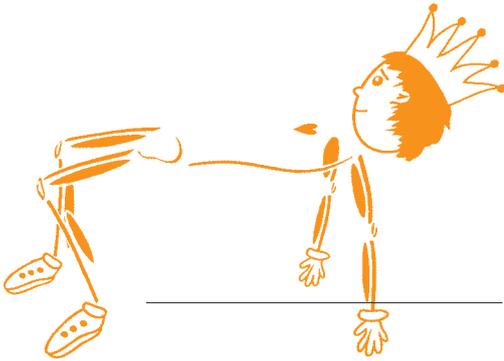
Spiel

Du bewegst dich im Raum nach der Musik, die gespielt wird. Die Musik stoppt und die Erzieherin nennt eine Sitzposition, die du möglichst schnell einnimmst. Für die nächste Sitzhaltung wählst du dir einen anderen Stuhl.

Nur der Rücken auf den Boden:
Füße und Hände nach oben!



Zwei Hände Zwei Füße



*Zwei Hände, zwei Füße
berühren den Boden, den
Bauch nach oben!*

*Nur den Popo auf den Boden:
Zwei Hände, zwei Füße nach oben!*



SPIEL ZUR KÖRPERWAHRNEHMUNG

Der Baum wächst:

**Alle legen sich in Embryostellung auf den Boden
(Beine angewinkelt, Kopf auf dem Boden, Arme seitlich)**



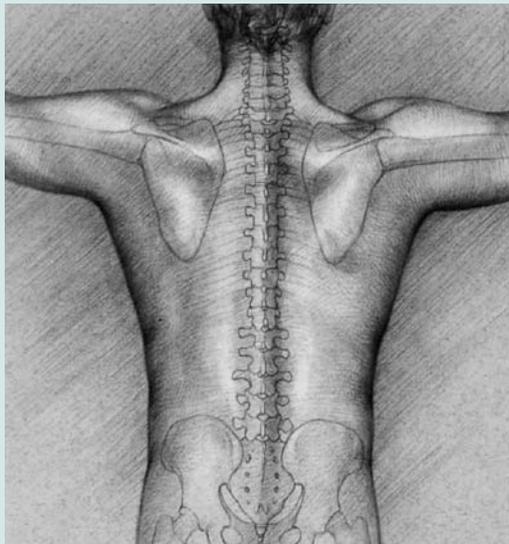
Du bist ein Samenkorn. Du atmest tief ein und aus und mit jedem Atemzug wirst du größer. Aus dir wächst langsam ein Keimling (Kopf heben, Hände auf dem Boden aufstützen), der immer größer (Knie vom Boden nehmen) und größer (Beine langsam strecken, dabei Oberkörper hängen lassen, Hände müssen den Boden nicht berühren). Jetzt bist du schon sichtbar ein kleiner Baum (langsam Aufrollen der Wirbelsäule Wirbel für Wirbel bis der Kopf gerade ist). Du bekommst eine dichte Baumkrone mit Zweigen und Blättern (Arme im Halbkreis über den Kopf heben). Du streckst dich dem Sonnenlicht entgegen (Arme über den Kopf abwechselnd nach oben strecken). Gleichzeitig spürst du, wie deine Wurzeln unter der Erde weiterwachsen, so dass nichts dich umwerfen kann (Knie leicht beugen und Füße auf dem Boden stehend kreisen, Arme dabei seitlich ausstrecken).

Du merkst, wie ein leichter Wind aufkommt (Hüfte mit waagrecht ausgestreckten Armen leicht nach rechts und links schieben, Arme seitlich dehnen) Dabei atmest du tief ein und aus. Der Wind kommt jetzt von allen Seiten und umkreist dich (langsam die Hüfte kreisen lassen), er bewegt deine Äste (Handflächen mit waagrecht, nicht gestreckten Armen locker nach oben und unten drehen). Er bläst immer stärker (tief einatmen und fest auspusten durch den Mund, Arme über dem Kopf nach rechts und links schwingen). Inzwischen ist es ein Sturm geworden, der den Baum schüttelt (Arme seitlich am Körper vorbei schwingen, dabei in die Hocke gehen und Sturmgeräusche machen).

Plötzlich ist der Sturm vorbei, die Sonne lacht wieder und du als Baum streckst dich ihr mit allen Ästen entgegen (Arme in alle Richtungen dehnen, Beine durchstrecken, auf die Zehenspitzen gehen, dabei wieder langsamer tief ein- und ausatmen). Du stehst da und freust dich, dass du so ein starker und beweglicher Baum geworden bist (beliebige Stellung).

„Frauen im Alter von 19 bis 45 Jahren sollen regelmäßig nicht mehr als 10 kg heben bzw. tragen“

KAPITEL 2



Auch richtiges Stehen will gelernt sein

Der Mensch ist nicht für langes Stehen geschaffen. Dauern- des Stehen belastet die Muskeln, Gelenke und auch die Venen. Die Folgen sind Rückenschmerzen oder Kreislau- ferkrankungen. Ein Wechsel zwischen verschiedenen Haltungen wie Sitzen, Stehen, Liegen oder Laufen kommt dem menschlichen Organismus am Besten entgegen. Ver- meiden Sie daher langes Stehen! Falls doch nötig, sollten Sie Folgendes beachten:

- stehen Sie hüftbreit, möglichst die Knie leicht gebeugt,
- halten Sie den Oberkörper aufrecht, aber verspannen Sie dabei nicht
- achten Sie auf Entlastung der Beine, z. B. das Körperge- wicht wechselnd auf ein Bein verlagern oder einen Fuß auf einen Schemel oder eine Stütze setzen
- lehnen Sie sich möglichst an
- bevorzugen Sie gutes, gesundes Schuhwerk
- führen Sie Ausgleichsübungen für die Wirbelsäule die Gefäße und die Schultern durch



KINDER DÜRFEN KEINE LAST SEIN! GEGEN DAS HEBEN UND TRAGEN VON KINDERN

„Groß und stark“ werden und selbständig sein – das sind die Entwicklungsziele im Kindergarten. Gleichzeitig muss das Kind Rückzugsmöglichkeiten in die starken Arme eines Erwachsenen haben, wenn es das Bedürfnis danach hat und sich wieder „klein“ fühlt. Kinder machen sich schwer, quengeln und strampeln, manche wollen dennoch auf den Arm genommen, getröstet und herumgetragen werden, egal ob man in der Spielecke genug Platz hat oder ob der Boden mit Spielzeug übersät ist. Im Fachjargon spricht man von „schwer handhabbaren Lasten“ bzw. „schwerer dynamischer Arbeit“. Doch wie viel darf eine Erzieherin überhaupt tragen? Die magische Grenze liegt bei etwa 10 kg. Frauen im Alter von 19 bis 45 Jahren sollen regelmäßig nicht mehr als 10 kg heben bzw. tragen, Frauen über dieser Altersgrenze sogar nur 9 kg (bei diesen Angaben geht man von Personen ohne körperliche Vorschädigungen aus). Für schwangere oder stillende Erzieherinnen gelten noch niedrigere Werte: Sie dürfen nicht mehr als 5 kg Gewicht regelmäßig tragen (nicht mehr als sechs Mal pro Schicht) bzw. gelegentlich max. 10 kg.

Ihre Zöglinge im Kindergarten wiegen in der Regel mehr als 10 kg. Es bleibt auch nicht bei einem kurzen Hochheben aus gebückter Haltung, oft werden Kinder minutenlang herumgeschleppt. Auch wenn es eine „junge Wirbelsäule“ noch zu verkraften scheint, die Belastung geht nicht spurlos an ihr vorbei. Anhaltende Rückenschmerzen in jeder Position und Bandscheibenschäden können die Folgen sein, vor allem wenn zusätzlich noch Bewegungsmangel und Übergewicht als Risikofaktoren für die Rückengesundheit dazu kommen.



KAPITEL 2

Darum: Bewahren Sie Rückgrat! Die folgenden Tipps sollen Ihnen dabei helfen.

- Vermeiden Sie möglichst das Heben und Tragen von Kindern.
- Setzen Sie sich zum Trösten auf ein Sitzkissen oder auf einen Meditationsschemel zu dem Kind auf den Boden. Auch der Gang zur Ruhe-Bank an einem bestimmten Ort ist als „Ritual“ geeignet. Eine Holzbank in Erwachsenenhöhe mit Kissen und fest stehender Aufstiegsmöglichkeit für das Kind bietet einen Platz für ein beruhigendes Gespräch und eine Ruhepause nach einer Stresssituation für die Erzieherin.
- Wenn Sie ein Kind hochheben, nehmen Sie einen stabilen, hüftbreiten Stand ein und spannen Sie die Rumpfmuskulatur an. Halten Sie den Rücken beim Anheben möglichst gerade, gehen Sie in die Knie und heben Sie das Kind ruckfrei aus der Hocke an.
- Tragen Sie das Kind mit geradem Rücken möglichst nahe am Körper.

- Den Oberkörper beim Tragen und Absetzen nicht verdrehen!
- Tragen Sie bequeme Arbeitsschuhe mit flachen Absätzen und Sohlen, die federn. Sie unterstützen die Wirbelsäule und geben einen besseren Stand.
- Machen Sie Ausgleichsübungen speziell für Ihre Rückenmuskulatur! Spezielle Rückenschulen, Geräte in Fitness-Studios oder rückenfreundliche Sportarten wie Schwimmen helfen Ihnen.
- Erklären Sie den Kindern, warum schweres Heben und Tragen Ihnen schadet!
- Erinnern Sie sich im Kollegenkreis immer wieder gegenseitig an rückengerechtes Verhalten oder hängen Sie ein Bild mit einem Hinweis dazu als „Gedankenstütze“ auf!

Übrigens: Tische und Stühle sollten Sie natürlich grundsätzlich nicht tragen; sie werden gezogen. Idealerweise sind sie mit feststellbaren Rollen ausgestattet. Bei schweren Spielgräten oder Kochtöpfen sollten Sie sich von Kolleginnen helfen lassen oder Arbeitshilfen wie Küchenwagen, Sackkarren oder Ähnliches benutzen. ■

Risiko **Kinderkrankheiten**

3

KAPITEL 3

Kinder, die in KiTas betreut werden, können Kinderkrankheiten haben, gegen die der größte Teil der Erwachsenen immun ist. Einzelne Krankheiten sind für Erwachsene vergleichsweise harmlos, im Falle einer Schwangerschaft jedoch können sie gravierende Folgen haben (z. B. Röteln).

Die Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV) macht Vorgaben zur arbeitsmedizinischen Vorsorge von Kindergarten-Personal. Demnach ist Mitarbeitern eine Pflichtvorsorge anzubieten. Dieses beinhaltet auch das Angebot notwendiger Impfungen. ■

Gesundheitsgefährdung durch Stress und was man dagegen tun kann

KAPITEL 4

Von seinem Ursprung her ist Stress ein neutraler Begriff. Stress bedeutet eine körperliche Reaktion auf eine Herausforderung. Jeder Mensch benötigt ein gewisses Maß an Anspannung, um sich körperlich oder seelisch weiterzuentwickeln. „Guter“ Stress erzeugt Kraft und erhöht unsere Leistungsfähigkeit.

Stress kann allerdings krank machen, wenn der Mensch ständig übermäßig angespannt ist. Wenn wir heute von Stress sprechen, meinen wir fast immer den negativen Begriff Stress, der von erhöhtem Arbeitspensum, Hektik in Alltag und Beruf, Lärm und anderen körperlichen und seelischen Belastungen geprägt ist. Es gibt vielfältige Stressauslöser. Allerdings reagiert nicht jeder gleich, d. h. es ist sehr unterschiedlich, wie die Menschen stressige Situationen bewerten. Abhängig von dem jeweiligen Gesundheitszustand, der momentanen Verfassung, der Veranlagung etc. können manche Menschen mit Stress besser umgehen als andere. Da nicht jeder negative Stress vermieden werden kann, ist es lohnend, sich mit Strategien und Methoden zu befassen, die einen besseren Umgang mit Stress ermöglichen:



ANSATZPUNKTE FÜR EINE EFFEKTIVE STRESSBEWÄLTIGUNG

1. Aktive Entspannung

Stress verursacht nicht nur mentale, sondern auch körperliche Beschwerden, wenn die im Körper vorhandenen Stresshormone nicht abgebaut werden.

Seien Sie aktiv! Sie erreichen körperliche Entspannung kann durch Bewegung (Spazieren gehen, Tanzen), Sport (Joggen, Rad fahren, Schwimmen, Gymnastik) und Entspannungstechniken (Yoga, Akupressur, progressive Muskelentspannung).

Motto: Aktive Freizeitgestaltung statt passiver Berieselung!

Finden Sie Ihren eigenen Weg, geistig zu entspannen! Dies kann ein gutes Buch sein, schöne Musik, autogenes Training oder Meditation.

4

2. Persönliche Stressverstärker erkennen und verändern

Welche Werte, Einstellungen und Emotionen spielen in der Stresssituation eine Rolle?

So nicht!

Fünf Faktoren sind als Hauptstressverstärker definiert:

Sei perfekt!

Selbstbestätigung und Anerkennung durch Leistung

- Angst vor Misserfolg und Fehlern
- viel Arbeit ohne Zufriedenheitsgefühl

Sei beliebt!

Übersteigter Wunsch nach Zugehörigkeit und Angenommensein

- Angst vor Kritik und Zurückweisung
- nicht Nein sagen können, mehr Aufgaben übernehmen, als zu schaffen sind

Sei stark!

Übersteigertes Bedürfnis nach Unabhängigkeit und Selbstbestimmung

- Angst vor Abhängigkeit und Schwäche
- keine Hilfe annehmen, sich aufopfern

Alles unter Kontrolle!

Ausgeprägtes Sicherheitsbedürfnis

- Angst vor Risiko und Kontrollverlust
- nicht delegieren können, unflexibel sein

Ich kann nicht!

Übersteigter Wunsch nach Wohlbefinden und Bequemlichkeit

- Angst vor Anstrengung, unangenehmen Gefühlen, Neuem
- geringe Frustrationstoleranz, Abgeschlaftheit

Es gibt eine Vielzahl von Ratgebern mit Selbsttests, die zeigen, welche Einstellungen und Werte zur Verstärkung von objektiven Stressoren wie Lärm oder zu hohe Arbeitsbelastung beitragen. Derartige Selbstanalysen werden auch in Seminaren (z. B. bei der Volkshochschule oder bei ver.di) angeboten.

Mit dem Wissen um Ihre persönlichen Stressverstärker können Sie gezielt an einer Einstellungsänderung oder zumindest an veränderten Verhaltensweisen in der Stresssituation arbeiten.

3. Stresssituation annehmen und Veränderungen herbeiführen

- Stresssituation verändern (z. B. durch andere Arbeitsorganisation Störungen vermeiden oder vermindern)
- Ressourcen verbessern (z. B. Weiterbildung in Zeitmanagement, Kommunikationstraining, Gesundheitsschutz)
- Unterstützung suchen (Kolleginnen, Elternmitarbeit usw.)
- Verhalten in der Stresssituation verändern (Erregung kanalisieren durch Atemtechniken, Wutzettel, Ruhewort usw.; Überforderung vermindern durch Ziel- und Prioritätensetzung)
- Erinnerung an erfolgreich gemeisterte frühere Stresssituationen
- Aussicht auf Belohnung (durch sich selbst)

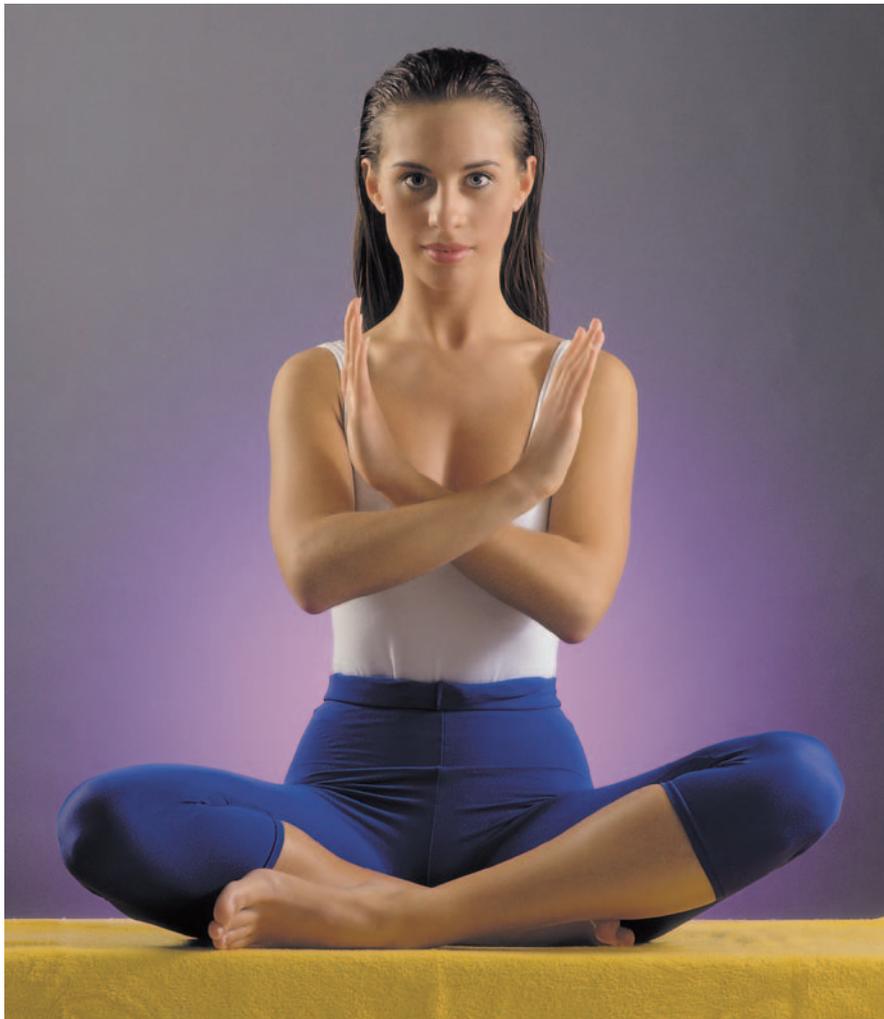
4. Belohnung, Erholung und Genuss

Belohnen Sie sich selbst (wenn es andere nicht machen)! Schenken Sie sich Zeit für sich selbst, gönnen Sie sich ein gutes Essen, genießen Sie schöne Musik, treffen Sie nette Menschen oder suchen Sie sich ein interessantes Hobby. Es gibt viele Möglichkeiten.

Motto

Bewusst im Hier und Jetzt sein!
Erholung und Genuss sollten Bestandteil jeden Tages sein und nicht auf das Wochenende, den Urlaub oder die Rente verschoben werden! ■

KAPITEL 4



Wer hilft weiter?

- I Bei Fragen zur arbeitsmedizinischen Vorsorge und Gefährdungsbeurteilungen: Fachkraft für Arbeitssicherheit und betriebsärztlicher Dienst

- I Bei Fragen zur gesetzlichen Unfallversicherung und zur Prävention von Arbeitsunfällen und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren:
Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)
Bayerische Landesunfallkasse (Bayer. LUK)
 Ungererstraße 71, 80805 München,
 Tel. 089 360 93-440 (Service Telefon),
 E-Mail: post@kuvb.de, www.kuvb.de

- I Bei arbeitsrechtlichen Fragen oder Fragen zum Tarifvertrag:
 Ver.di Bayern <https://bayern.verdi.de>
 Betriebsrat oder Personalrat

LITERATURLISTE

„Arbeitshilfe zur Gefährdungsbeurteilung in Kindertageseinrichtungen und Allgemeinen Sozialen Diensten“

ver.di-Bundesverwaltung, Fachbereich Gemeinden, Berlin 2010

„Handlungshilfe für Personal- bzw. Betriebsräte sowie Betriebliche Kommissionen“

ver.di-Bundesverwaltung, Fachbereich Gemeinden, Berlin 2010

„Erziehung (k)ein Kinderspiel, Gefährdungen und Belastungen des pädagogischen Personals in Kindertagesstätten“,

Schriftenreihe der Unfallkasse Hessen, Band 7
www.ukh.de

„**Kunterbunt und kerngesund**“, Gesundheitsschutz für große und kleine Leute. Unter www.efas-online.de

Dr. Torsten Kunz: „**Sicherheit fördern im Kindergarten**“, Unter www.kuvb.de, Publikationen, Regelwerk

Juliane von Krause: Abschlussbericht zum Projekt „**Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten**“ des Fachbereiches Gemeinden von ver.di Bayern (unveröffentlicht), 2004, München

Broschüre: **Stopp den Stress** (TCO Development, Schweden), beziehbar über: TIBAY Bayern; www.tibay-m.de

Tausch, Reinhard, **Hilfen bei Stress und Belastung**, Rowohlt Verlag, 13. Auflage 2004

Seiwert, Lothar J., **Balance your life**, Piper Verlag, 2004

Seiwert, Lothar J., **30 Minuten für deine Work-Life-Balance**, Gabal, 2001

Rudow, B., **Belastungen und der Arbeits- und Gesundheitsschutz bei Erzieherinnen in Sachsen-Anhalt**, Merseburg (Projektbericht 2005)

Khan, A., Thinschmidt, M. und Dr. Seibt, R., **Gesundheitsförderung und Arbeitsschutz – ErzieherInnen in Kindertagesstätten. Tipps für die Planung und Umsetzung in Sachsen**



Impressum

Um die Broschüre besser lesbar zu machen, haben wir uns auf die weibliche Form (Erzieherinnen) beschränkt. Mit diesem Begriff wird gleichzeitig das gesamte pflegerische und erzieherische Personal der KiTas umfasst.

Herausgeber: Kommunale Unfallversicherung Bayern (KUVB)

Bayerische Landesunfallkasse (Bayer. LUK),

Ungererstraße 71, 80805 München

Verantwortlich: Direktor Elmar Lederer (KUVB), ver.di Bayern

Autoren: Juliane von Krause, Kirsten Drenckberg, Sieglinde Ludwig, Katja Seßlen

Redaktion: KUVB: Ulrike Renner-Helfmann, ver.di Bayern: Kirsten Drenckberg

Grafik: Sauro Porta, designteam.eu

Fotos: Renner-Helfmann Titel, S. 13, 15, 21, 22, ORG-DELTA GmbH S. 16, Stokke S. 16, MEV S. 24, 26.

Druck: Ortmaier-Druck, Frontenhausen

September 2015, 3. Auflage