

## Gesundheitsförderung für Erzieherinnen

Bei meinem Eintritt in den katholischen Kindergarten, den ich vor einigen Wochen einige Stunden lang besuchte, empfing mich der Lärm von einigen Dutzend 3-6 jährigen Kindern, die voller Leben und putzmunter in den Gruppenräumen, im Toberaum und im Flur spielten.

Fassungslos betrachtete ich die lange Reihe von 25 aufgereihten Straßenschuhen, die im Vorraum jeder Gruppe standen.

25 Kinder in einem Raum : da wurde an Tischen gespielt, in dem Toberaum getobt, auf dem Spielteppich Figuren gelegt und in der Kissenecke ein Kampf ausgetragen. Die Kinder schrien und lachten, weinten und sprachen miteinander. Mitten drin saß eine einzige Erzieherin und managte das Treiben, so gut es ging: sie stand auf, um zwei Kampfahne zu trennen, sie beugte sich zu einem Dreijährigen und schenkte ihm etwas zu trinken ein, sie ging in die Knie und knöpfte die Hose zu von einem Kind, das aus der Toilette kam. Dann setzte sie sich wieder an ihren Tisch, wo 7 Kinder mit ihr Karten spielen wollten.

Zwischendurch ließ sie zwei Kinder in den Toberaum, drei andere wurden angezogen und durften in den Hof, ein Bild musste noch fertig gestellt werden, das sie mit einem blassen kleinen Junge angefangen hatte zu malen.

Dorothea ,4 Jahre heftete sich hartnäckig an die Fersen der Erzieherin, da sie total auf sie fixiert war und mit keinem anderen spielen wollte.

Wie heißt es doch im Gesetz über Tageseinrichtungen, dem GTK in § 4:

**„Altersgemischte Gruppen sind sozialpädagogische Erziehungs- Bildungs- und Betreuungsangebote, die durch Altersmischung ein familienähnliches Zusammenleben von Kindern ermöglichen...und das sich besonders an den altersgemäßen emotionalen sozialen und pflegerischen Bedürfnissen der Kinder orientiert.** In diesem Rahmen ist auch die sprachliche und nichtsprachliche Verständigung der Kinder zu unterstützen. Allen Kindern sind altersgemäße Anregungen zu bieten“.

Das „**familienähnliche Zusammenleben**“ sieht dann folgendermaßen aus:

Kinder im Vorschulalter erhalten in Gruppen von einer der 1 ½ Erzieherinnen unterrichtsähnliche Angebote.

Kinder, die kaum Deutsch sprechen, wird von den gleichen 1,5 Erzieherinnen Deutsch beigebracht .

Die gleichen 1,5 Erzieherinnen versorgen auch noch in pflegerischer Hinsicht die Dreijährigen:diese müssen teilweise gefüttert werden oder auf die Toilette begleitet werden.

Weiter muss der Gruppenraum sauber und ordentlich gehalten werden

Viele Kinder leiden unter geringfügigen Störungen, wie z.B. Koordinations- und Bewegungsstörungen, die durch eine intensivere Betreuung leicht behoben werden könnten.

Aber es ist ein organisatorischer und inhaltlicher Kraftakt, für eine Erzieherin, oder zumindest eine Erzieherin und eine Halbtagskraft diese wichtigen pädagogischen Maßnahmen in einer Gruppe mit 25 Kindern zu bewältigen.

Man hat bei diesen Neuerungen durch das Kindergartengesetz an die Kinder gedacht, die kein Deutsch können, an die Eltern und deren Mitspracherecht im Elternrat, an verlängerte Öffnungszeiten, an die Finanzierung durch Träger, Land und Kommune und Elternbeitrag: diese bestimmen über Sach- und Personalkosten.

Unter Personalkosten fallen die Erzieherinnen. Diese sind in ihrer Anzahl inzwischen so vermindert worden, nämlich 1,5 Erzieherinnen pro 25 bis 30 Kinder, dass jetzt anscheinend niemand mehr diese für besonders erwähnenswert hält!

Die Regelung besagt nur, dass jede Einrichtung eine bestimmte Zahl von Fachkräften und Ergänzungsfachkraftstunden bekommt, um die verlängerten Öffnungszeiten aufzufangen.

Als zusätzliche Fachkraft wurde mir eine Logopädin genannt, die regelmäßig in die Einrichtung kommt und die sich um sprachgestörte Kinder kümmert.

Es böte sich hier natürlich an, sich auch um die bewegungsgestörten Kinder durch eine Bewegungstherapeutin zu kümmern, zumal ich eine voll ausgestattete Turnhalle vorgefunden habe, die mittwochs leer steht.

Die Turnhalle wird von jeder der 4 Gruppen an einem Tag der Woche benutzt.

Aber Erzieherinnen sind keine Bewegungstherapeuten. Wo ist hier die Fachkraft Bewegungstherapeut neben der Logopädin?

Ich hatte den Eindruck, dass die Erzieherinnen bei unverändertem Personalschlüssel wie vor 1999 eben auch noch die anderen Tätigkeiten durchführen müssen: Vorschulerziehung, Deutschunterricht, kinderpflegerische Tätigkeiten, Pflege der Einrichtung.

Es ist schon erstaunlich, wie ein solch schön formuliertes Gesetz mit den Gesetzen der Wirklichkeit , nämlich 1,5 Erzieherinnen pro 25-30 Kindern übereinstimmen soll!

Und schon kommt der Einwand: aber bald kommen doch die geburtenschwachen Jahrgänge. Ja, vielleicht bei den deutschen Mitbürgern, aber es gibt doch auch genügend ausländische Mitbürger, die keinen Geburtenknick haben Und auch wenn es Gruppen mit 20 oder gar nur 15 Kindern gibt, sind eine und eine halbe Erzieherin nicht zu viel für die Betreuung.

Und jetzt erfolgt sofort die nächste Hiobsbotschaft: Das Land streicht Millionen an Zuschüssen für alle Kindergartenträger.

Nicht dagegen aber den Zuschuss für den „Anlegesteg für Privatbootsbesitzer im Dortmunder Hafen“ –hier zeigt sich die **seltsame Subventionsverteilung, die in unserem Staat herrscht: anstatt Bildung und Erziehung noch stärker zu subventionieren als bisher, wird hier der Rotstift angesetzt. Dabei sind doch unsere Kinder unsere Zukunft und Bildung und Erziehung fängt im Kindergarten an!**

Die Kommune sagt: das können wir nicht auffangen, die einzelnen Träger sollen selbst Kosten sparen.

Ja, sie müssen Kosten sparen –aber bitte nicht an Personalkosten sondern an Sachkosten wie Gartenpflege, vielleicht könnte man auch Spielzeuge und Bilderbücher länger benutzen, mit denen der Kindergarten gut ausgestattet war.

2.)Betrachten wir uns jetzt die **Belastungen im einzelnen, denen die Erzieherinnen ausgesetzt sind und die Beanspruchungen,(also die Beschwerden) die daraus erwachsen:**

### **1.Lärmbelastung:**

Nach einer mir vorliegenden Untersuchung ergab eine Lärmmessung in 33 Kindergärten einen Lärmpegel von über 80Dezibel(db), Spitzenwerte lagen bei 110 db , die in der Bring- und Abholzeit entstanden und vor dem Essen. Nach der Unfallverhütungsvorschrift Lärm der Berufsgenossenschaft muss den Arbeitern, die bei einem Lärmpegel von 80 db arbeiten, eine Gehöruntersuchung angeboten werden. Steigt der Pegel auf 85 db, so wird die kontinuierliche Gehöruntersuchung zur Pflicht und es muss Gehörschutz getragen werden.Bei einem Lärmpegel von 110 db müssen Gehörschutzkapseln verwendet werden.

Das geht natürlich nicht im Kindergarten, sondern nur bei maschinell verursachtem Lärm. Aber ich wollte hier nur einmal die Regelungen der Industrie als Beispiel der Lärminderung anführen.

Denn:

Lärm nervt, Lärm macht krank und es kommt durch Lärm nachweislich zur Blutdruckerhöhung.

Lärm wirkt auf das zentrale Nervensystem ein und kann physiologische und psychische Reaktionen auslösen. Die Folgen sind Kopfschmerzen, Blutdruckerhöhung, Stressreaktionen, Nervosität und Anspannung. Man fühlt sich gereizt, kann sich nicht mehr konzentrieren und alles geht einem auf die Nerven.

Dadurch kommt es zu einer Steigerung der Fehlerhäufigkeit, zur Leistungsminderung, längerfristig kommt es zu Magenproblemen, Arbeitsunzufriedenheit und Depressionen Hier könnten Schallschutzdecken in den Gruppenräumen schnelle, wirksame Abhilfe schaffen, die die Akustik des Raumes verbessern und vor allem den Nachhall verringern.

Ich appelliere hier an den Träger: Scheuen Sie nicht die Ausgaben für Schallschutzdecken. Versuchen Sie diese Lösung einmal in einem besonders lauten Kindergarten als Pilotprojekt : Sie werden sehen, der Lärmpegel sinkt deutlich um etliche Dezibel, die Atmosphäre entspannt sich sowohl für die Kinder als auch für die Erzieherinnen- und sofort verringert sich die Arbeitsunfähigkeit der Erzieherinnen. Dann können Sie den Nutzen der Schallschutzdecken bald nachrechnen an den geringeren Arbeitsunfähigkeitszeiten der Erzieherinnen und an dem verbesserten Betriebsklima. Die Firma Dörken aus Herdecke stellt solche Decken her. Eine weitere Möglichkeit für die Erzieherinnen besteht darin, die Kinder in Kleingruppen zu beschäftigen, besonders laute Kinder sich im Toberaum austoben zu lassen oder sie zur Abreaktion bei schönem Wetter nach draußen in den Hof zu schicken.

Der Kindergarten, den ich besichtigt habe, besitzt eine wunderschöne Turnhalle, die an einem Tag in der Woche völlig ungenutzt ist.

Auch sie könnte effektiver genutzt werden durch diverse Spielangebote, natürlich unter Anleitung von Fachkräften, wie Bewegungstherapeuten für Kinder mit Koordinationsstörungen ,die nach dem oben zitierten Kindergartengesetz seit 1999 zur Verfügung stehen müssten.

Eine weitere Belastung der Erzieherinnen besteht in der **2.Arbeit in ungünstigen Körperhaltungen.**

Sie sitzen seitlich am Kindertisch, weil sie ihre Beine nicht unter den Tisch bringen oder sie zwingen ihre Beine mehr oder weniger mit Gewalt unter den Tisch. Beim Spielen mit den Kindern beugen sie sich vor und zur Seite. Und so ist in über ¼ der Arbeitszeit die Erzieherin nach vorne gebeugt und auch noch verdreht- da sagt die Wirbelsäule: das gefällt mir nicht, das tut mir weh, ich kann mich in dieser Haltung nicht schmerzfrei halten- und wieder fehlt die Erzieherin für 14 Tage wegen schmerzdem Rücken.

In dem Kindergarten, in dem ich war, hat man versucht, einen Hauch von Ergonomie in die Stühle der Erzieherinnen zu bringen: es gibt hier normale Bürostühle mit gepolstertem Sitz und Lehne, und kurzen Beinen.

Das bedeutet eine Annehmlichkeit im Sitzen durch die weiche Sitzfläche und weiche Lehne, aber der Hauptgrund für das Entstehen der Rückenschmerzen wird dadurch nicht beseitigt: die niedrige Tischhöhe, die verhindert, dass auch die Erzieherinnen ihre Beine unter dem Tisch ausstrecken können und so die dauernde Drehung in der Wirbelsäule entfällt. Um hier Abhilfe zu schaffen, müssten höhenverstellbare Tische und für die Kinder Tripp-Trapp Stühle angeschafft werden. Das sind Stühle, die durch Verstellen der Sitzfläche und der Aufstellfläche für die Füße mit den Kindern wachsen. Ich hatte fast 5 Jahre diesen Stuhl für meine Tochter, da ich ihn immer verstellen konnte.

Im Kindergarten gibt es eine Einheitsgröße von Kindermöbeln, obwohl es auch sehr große Unterschiede bei den Kindern selbst gibt.

Als ich in dem Kindergarten war, setzte ich mich in eine Gruppe: da saß so ein kleines dreijähriges Mädchen neben mir am Tisch und spielte mit einigen Klötzchen. Sie bewegte sich nicht viel, stand nicht auf, sondern war ganz auf ihr Spiel konzentriert. Dann gab es wieder sehr große 5-jährige Jungen , die herumstanden –alle sollen sie auf den gleich tiefen Kinderstühlen sitzen, sich dort wohl fühlen, gehorsam sein und sich konzentrieren können! Das können Sie nicht, meine Damen und Herren, und das können die Kinder genauso wenig.

Wenn das kleine Mädchen auf einem Tripp-Trappstuhl gesessen hätte, der große Junge auf einem Stuhl seiner Größe entsprechend, dann hätten sie zusammen an einem normal hohen Tisch mit der Erzieherin gepasst und alle drei hätten ihre Beine darunter ausstrecken können.

Wären die Möbel kinderangepasster, dann wären die Kinder auch ruhiger. Denn bleiben Sie denn auf einem unbequemen Stuhl lange sitzen? Da steht man auf , läuft weg, kann sich nicht konzentrieren und wird auch aggressiv. Das ist bei den Kindern nicht anders.

Ich möchte nur einmal daran erinnern, was für Mühe man sich gegeben hat, um die Büromöbel einigermaßen ergonomisch zu gestalten.

Warum ergonomische Möbel nur in Büros und nicht auch in Kindertagesstätten sowohl für Kinder als auch Erzieherinnen? Die zentrale Richtgröße sollte dabei die Tischhöhe sein , die

durch höhenverstellbare Tische je Größe der Kinder und Erzieherin eingestellt werden. Für die Kinder sollten nach und nach höhenverstellbare Kinderstühle angeschafft werden. Also noch einmal mein Appell an den Träger: Die Tischhöhen sollten höher und die Stühle altersgerecht angepasst sein. Berechnen Sie die Kosten der Arbeitsunfähigkeitszeiten durch schmerzende Rücken im Vergleich zu den Kosten ergonomischer Möbel, so rechnet sich das bald.

Die Erzieherinnen sollten ihre Spielaktivitäten in wechselnder Körperhaltung vornehmen: Spielkreisaktivitäten wie Sing- und Reimspiele können im Stehen durchgeführt werden; zum Vorlesen kann man sich auch auf den Boden setzen im Schneidersitz oder Langsitz mit angebeugten Knien und Anlehnen des Rückens, ja, man kann sich sogar auf den Boden legen beim Puzzeln oder Monopoly spielen.

Den Erzieherinnen möchte ich einen Rat geben: Sie sollten alle ein wenig Sport treiben nach Feierabend, nämlich mindestens täglich eine halbe Stunde flottes Spaziergehen. Denn Gesundheitsförderung bedeutet: **Verhältnisprävention und Verhaltensprävention:** der Träger soll die Verhältnisse ändern, unter denen gearbeitet wird nach präventiven Richtlinien, die Erzieherinnen selbst müssen aber auch selbst etwas tun zur Erhaltung ihrer Gesundheit, eben ihr Verhalten verändern durch täglich eine halbe Stunde körperliche Bewegung und tägliche Rückengymnastik.

Im Anschluss an meinen Vortrag wird ja noch einiges geboten zur Rückenschule oder zu Entspannungsübungen- holen Sie sich hier Anregungen und machen Sie täglich einige Übungen zu Hause.

Die dritte und letzte Belastung, auf die ich eingehen möchte, ist **3. die psychosoziale Belastung.** Darunter versteht man Arbeit unter Zeitdruck, häufige Arbeitsunterbrechungen, sich überschneidende Personalkontakte, wie eingangs beschrieben. Bei den Erzieherinnen hat diese durch die großen Gruppen bedingte Belastung nun auch durch die geänderten Öffnungszeiten zugenommen, da jetzt die Belastung wie Lärm und die Rückenverdrehung durchgehend ertragen werden muss: von morgens bis nachmittags oder von Spätvormittags bis 18 Uhr. Ich möchte hier nicht das Rad zurückdrehen und sagen, die Öffnungszeiten bis Mittags seine besser gewesen, weil ich diese Öffnungszeiten als sehr familien- und vor allem frauenfeindlich empfunden habe. Aber die verlängerten Öffnungszeiten erfordern natürlich auch mehr Personal, um in der Lage zu sein, Ausfälle sofort zu ersetzen! Es darf nicht mehr dazu kommen, dass eine einzige Erzieherin alleine für 25 Kindern verantwortlich ist.! Eine Entspannung dieser Situation geschieht nicht durch die Logopädin, die sich einmal pro Woche hier sehen lässt, sondern nur durch sofortigen Ersatz einer Erzieherin bei Urlaub ,Krankheit aus einem Springer-Pool ,damit es nicht zu Ausfällen kommt, wie es heute der Fall ist. Der Katholische Träger könnte für seine 60 Kindergärten in Dortmund einen Springer-Pool schaffen, damit garantiert ist, dass mindestens zwei Erzieherinnen pro Gruppe mit 25 Kindern zur Verfügung stehen.

Auch das Burn-out-syndrom ist unter die psychosozialen Belastungen zu fassen: Man arbeitet mit und für die Kinder, ist für sie da, wird gebraucht, angesprochen, um Hilfe gebeten, in Anspruch genommen und gibt und hilft, und man hat keine Möglichkeit an sich selbst zu denken Niemand fragt, wie es mir selbst geht.; die Eltern wollen gut behütete Kinder haben, die Kinder brauchen zugeneigte Erzieherinnen, die ihnen zuhören. Mit den Kolleginnen, die alle in der gleichen Lage sind, kann man nur kurz in der Pause reden- zu Hause erwartet der Mann und das Kind, dass man sich um sie kümmert. Man verliert sich selbst aus den Augen und fühlt sich ausgebrannt. Gegen diese ständige Überforderung sind Entspannungstechniken wirksam, die helfen, zu sich selbst zu finden und nicht nur für andere da zu sein. Diese werden auch hier noch angeboten.

Viele Erzieherinnen gehen am Feierabend nach Hause und erledigen dort ohne Pause ihren Haushalt. Das muss nicht sein. Vom arbeitsphysiologischen Standpunkt aus ist eine solche Verhaltensweise ganz ungesund: sie machen ja auch im Kindergarten ihre Pausenzeiten, warum sich zu Hause nicht erst einmal entspannen, ehe die nächste Schicht losgeht? Vielleicht bekommen Sie hier Anregungen im Entspannungsraum, die sie zu Hause verwenden können

#### **4. Bildung von Gesundheitszirkeln**

Zum Schluss möchte ich noch einen Vorschlag machen, der zu jeder Gesundheitsförderung gehört: Ich schlage vor, dass Gesundheitszirkel in jeder Einrichtung gebildet werden. In einem Gesundheitszirkel treffen sich Erzieherinnen einer Einrichtung und reden- wie schon der Name sagt- über ihre gesundheitlichen Belange im Zusammenhang mit der Arbeit: Also vier Erzieherinnen setzen sich zusammen und reden über die Situationen, bei denen die Rückenschmerzen besonders gravierend waren; sie berichten von besonders anstrengenden Situationen, die bei ihnen Kopfschmerzen hervorgerufen haben. Da alle in der gleichen Situation sind, verstehen das alle anderen auch und können fachkundige Ratschläge erteilen. Denn die Bildung der Gesundheitszirkel geht davon aus, dass die Leute vor Ort, also in Ihrem Fall die Erzieherinnen, die Fachleute sind, die am besten über ihre Arbeit Bescheid wissen. Im Gesundheitszirkel werden gemeinsame Verbesserungsvorschläge erarbeitet für besonders belastende Situationen. In die Bildung von Gesundheitszirkeln sollte von Anfang an der Träger miteingebunden werden. Er sollte darüber Bescheid wissen und sich damit einverstanden erklären, dass die dort entwickelten Vorschläge auch realisiert werden. Denn für das Funktionieren eines Gesundheitszirkels ist es eine Voraussetzung, dass die Teilnehmerinnen wissen: unsere Vorschläge werden ernst genommen und umgesetzt. Die im Gesundheitszirkel entwickelten Vorschläge werden an die Leitung oder den Trägerverein weitergeleitet und dieser ist bereit, möglichst schnell die Umsetzung zu veranlassen Ich habe aus den Zeitplänen gesehen, die die Leiterin mir zur Verfügung gestellt hatte, dass Sie sowohl Dienstbesprechungen als auch Terminbesprechungen haben. Davon sollten Sie zwei als Gesundheitszirkel verwenden, um über Ihre eigenen Beschwerden bei der Arbeit zu sprechen.

Als Vertretung des Trägervereins könnte die Leiterin der Einrichtung funktionieren  
Empfehlenswert ist dafür immer die Heranziehung eines externen Moderators, der geschult ist in der Führung von Gesundheitszirkeln. Ansonsten entwickelt sich der Gesundheitszirkel leicht zur Selbsterfahrungsgruppe, in der beruflicher Frust abgelassen wird, ohne dass sich an der Situation etwas verändert.

Geschulte ModeratorInnen stellt z.B. die AOK Westfalen-Lippe zur Verfügung oder auch die Betriebskrankenkasse BKK.

## **Zusammenfassung der Belastungen, Lösungsmöglichkeiten**

### **LÄRM:**

- **ERZIEHERINNEN:**  
Bildung von Kleingruppen, die sich mit einem Thema beschäftigen. Die Turnhalle sollte täglich mit besonders bewegungsaktiven Kindern ausgenutzt werden.
- **TRÄGER:**  
in einem Pilotprojekt sollten Schallschutzdecken ausprobiert werden.

## **ARBEITEN IN UNGÜNSTIGER KÖRPERHALTUNG:**

Ursache sind die kleinen Einheitsmöbel, die Erzieherinnen dazu zwingen, auf meistens viel zu kleinen Stühlen in gedrehter Körperhaltung zu sitzen.

- **ERZIEHERINNEN:**  
Vermittlung von Alternativen zum Sitzen durch Verlagerung von Spielaktivitäten auf den Boden;- durch Abbau einiger Stuhlkreisaktivitäten in die stehende Position: z.B. bei Sing- und Reimspielen.- Sitzvarianten: Vorlesen auf dem Boden im Schneidersitz oder Langsitz mit angebeugten Knien und Rückenlehnen
- **TRÄGER:**  
Soll nach und nach ergonomisches Mobiliar anschaffen, mit höhenverstellbaren Tischen, unter die alle Füße passen ohne die Wirbelsäule zu verdrehen.
- **ERZIEHERINNEN:**  
sollen in der Freizeit Sport treiben. Es genügt schon eine halbe Stunde schnelles Gehen pro Tag, tägliche Rückengymnastik.

## **PSYCHOZOZIALE BELASTUNGEN**

- **ERZIEHERINNEN:**  
Aufteilung der Arbeit in administrative und Arbeit mit Kindern. Dabei wird das Ziel verfolgt: Förderung der Verantwortlichkeit, des Selbstwertgefühles, der Motivation.  
Zur Vermeidung des Burn-out-Syndroms: Erlernen und Anwendung von Entspannungsübungen, die dazu verhilft, Stresssituationen besser zu bewältigen.
- **TRÄGER:**  
Errichten eines Springerpools, so dass garantiert zwei Erzieherinnen pro 25 Kinder anwesend sind.

Gesundheitszirkel sollen in jeder Einrichtung eingerichtet werden, Der Gesundheitszirkel tagt mindestens zweimal pro Monat und beschäftigt sich vordringlich mit den Belastungen und den sich daraus entwickelnden Beschwerden, die die Erzieherinnen bei und durch ihre Arbeit erfahren. Daraus entwickeln sich sinnvolle betriebliche Lösungsprobleme.

Dafür ist ein externer, geschulter Moderator erforderlich; z.B. bei der AOK-Westfalen-Lippe Tel: 0231/41 930