



08/18

## Gesund arbeiten in der Kindertagesstätte

Die hohen Anforderungen an die Arbeit in den Kindertageseinrichtungen bedeutet für die Fachkräfte oft, an oder jenseits der Belastungsgrenze arbeiten zu müssen. Teilweise sind die Bedingungen in den Räumen und bei der Ausstattung nicht optimal, Pausenregelungen können aufgrund des Personalmangels nicht eingehalten und die Dichte der Aufgaben führt zu Überlastungssituationen. Gerade deshalb ist es wichtig auf den Gesundheitsschutz zu schauen, denn das Recht auf körperliche Unversehrtheit gilt auch für pädagogische Fachkräfte bei der Arbeit. **Arbeit darf nicht krank machen!**

Rechtliche Regelungen, z.B. die des Arbeitsschutzes bieten wichtige Instrumente zur Verbesserung der Arbeitsbedingungen. Das Arbeitsschutzgesetz verpflichtet alle Arbeitgeber, in Sachen Arbeits- und Gesundheitsschutz aktiv zu werden. Es stellt die Verhütung von arbeitsbedingten Gesundheitsgefährdungen in den Mittelpunkt. Es zielt darauf zuallererst die Verhältnisse zu ändern, die Fehlbelastungen verursachen.

Zu diesem Zweck sieht das Arbeitsschutzrecht vor, dass mittels einer Gefährdungsbeurteilung alle Gesundheitsgefährdungen am Arbeitsplatz erfasst werden. Aus dieser Analyse sind Maßnahmen zum Abbau oder zur Beseitigung von Fehlbelastungen abzuleiten und umzusetzen. Jeder Arbeitgeber ist verpflichtet, die Beschäftigten vor Aufnahme und während ihrer Tätigkeit mindestens einmal jährlich über die gesundheitliche Gefährdung an ihrem Arbeitsplatz und deren Abwehr zu unterweisen.

Die Arbeit in Kindertageseinrichtungen bietet vielfältige Belastungsfaktoren. Dazu zählen sowohl physische wie Lärm, ungünstige Körperhaltungen, Heben usw. als auch psychische wie z.B. Arbeitsmengenüberlastung oder Über- oder Unterforderung, wenn also die Anforderungen nicht zu den Kompetenzen der Beschäftigten passt. Eine aktive Beteiligung am betrieblichen Gesundheitsschutzprozess ist eine zentrale Bedingung für erfolgreiche Verbesserungen.

Mit diesem Flyer möchte ver.di den Fachkräften in den Kinderbetreuungseinrichtungen einen kurzen Überblick über die Belastungen geben und Anregungen im Rahmen des Arbeitsschutzes bieten.

### Lärm – geschickt mindern

Lachende, quietschende und schreiende Kinder... Wo Kinder sind, ist Leben. Der damit verbundene Lärm kann allerdings auch ein wichtiger Belastungsfaktor sein. Lärm am Arbeitsplatz hat vielfältige Auswirkungen. Konzentrationsvermögen und Aufmerksamkeit werden beeinträchtigt und damit die Leistungsfähigkeit gemindert. Lärm beeinflusst das vegetative Nervensystem, erhöht den Blutdruck und kann Kopfschmerzen auslösen. Auch Schädigungen des Herz-Kreislaufsystems und des Hörvermögens können auftreten.

### Pädagogische Phantasie ist gefragt

Das Lärmbewusstsein der Kinder zu schärfen sollte Bestandteil der pädagogischen Arbeit werden. Doch dafür benötigen die Fachkräfte einen langen Atem. Regeln wie das Stillsitzen beim Essen können dazu beitragen. Auch in den sonstigen Tagesablauf lassen sich stillere Phasen mit Wahrnehmungsspielen, Gedankenreisen und Entspannungsübungen integrieren. Eine Lärmampel kann den Krach auf leicht verständliche Art sichtbar machen. Sie ist einer Straßenampel nachempfunden. Die Kinder können die Lärmampel und deren optisches Signal (rot = zu laut, gelb = Achtung, grün = in Ordnung) beobachten und lernen, Mitverantwortung dafür zu tragen, dass es leiser wird.

### Lärmschutz bei Gestaltung und Einrichtung der Räume

Eine wichtige Voraussetzung für ein ruhigeres Miteinander ist die Ausstattung der Räume mit lärm-dämmenden Materialien. Durch den Einbau von Akustikdecken und -wänden (z. B. aus Gipskartonlochplatten oder Akustik-Spritzputz) lassen



sich Lärmbelastungen reduzieren. Auch Kork- statt Fliesenboden sorgt für eine ruhigere Arbeitsumgebung.

Wirksamer Lärmschutz bedeutet bauliche und organisatorische Gestaltungsmaßnahmen zu treffen.

### Sitzen – nur mit „gesunden“ Möbeln

Erzieherinnen und Erzieher essen, basteln und malen mit den Kindern auf Augenhöhe. Deswegen sitzen sie oft etliche Stunden am Tag in verdrehter und gebeugter Haltung mit schräger Beinstellung. Der Grund: Meistens sind die Räume ausschließlich mit kindgerechten Möbeln ausgestattet. Auch die Erwachsenen sitzen auf Kinderstühlen und an Kindertischen. Das ist nicht gesund für die eigene Wirbelsäule. Kein Wunder, dass die meisten krankheitsbedingten Fehltag der Fachkräfte auf das Konto von Muskel- und Skeletterkrankungen gehen. Zu den weit verbreiteten Rückenschmerzen kommen häufig Beschwerden im Nacken und in den Schultern. Leider sind Rückenleiden immer noch nicht als Berufskrankheit bei Erzieher/innen anerkannt.

### Was man selbst tun kann

Wer **regelmäßig rückenfreundliche Ausgleichsgymnastik** treibt, stärkt den Rücken.

Wichtig ist es auch, **auf die Körperhaltung zu achten** und Zwangshaltungen zu vermeiden. Ein Beispiel: Statt sich zu Kindern herunterzubeugen, sollte man mit geradem Rücken in die Hocke gehen. Besser als eine starre nach vorne gebeugte Haltung über längere Zeit ist **es dynamisch zu sitzen**. Entlastung können auch wechselnde Haltungen bringen: aufstehen, sich bewegen und strecken. Eine **Rückenschule** sensibilisiert für körper- und bewegungsgerechtes Arbeiten in der Kinderbetreuung.

### „Gesunde Möbel“ schaffen Abhilfe

Fachleute empfehlen folgendes Mobiliar in jeder Kita-Gruppe:

- Ein Arbeitstisch mit einer Mindesthöhe von 70 cm.
- verstellbare Hochstühle für Kinder. Sie verfügen über eine variable Sitzhöhe und -tiefe sowie eine Fußplatte. Das ermöglicht

auch Kindern, an einem höheren Tisch zu spielen.

- Ergonomische, höhenverstellbare Drehstühle für Erwachsene, die sich auf die Höhe von Kindertischen einstellen lassen.

### Kinder mit der richtigen Haltung heben

Erzieher und Erzieherinnen heben mehrfach am Tag etliche Kilogramm lebendes Gewicht. Denn Kinder suchen auch mal Trost, wollen geknuddelt und auf den Arm genommen werden. Hinzu kommt das Heben und Tragen von Tischen und Stühlen. Dies beansprucht vor allem die Lendenwirbelsäule. Wer regelmäßig schwer hebt und trägt – und das vielleicht in falscher Haltung – gefährdet die Wirbelsäule.

### Die richtige Technik hilft

Erzieher und Erzieherinnen sollten so wenig wie möglich mit „Lastgewichten“ umgehen. Besonders bei schweren Kindern ist Vorsicht angesagt. Sperrige und schwere Tische lassen sich besser zu zweit bewegen und sollten zwischendurch abgesetzt werden. Die richtige Technik beim Umgang mit Lasten wirkt Überlastungen entgegen. Hier sind verhaltenspräventive Maßnahmen zu ergreifen, wie zum Beispiel

- Lasten mit möglichst geradem Rücken tragen
- ruckfrei aus der Hocke anheben und wieder absetzen
- die Knie dabei leicht beugen
- möglichst nah an die Last herantreten.

Eine rückenfreundliche Hebetechnik muss Teil der Unterweisung durch den Arbeitgeber sein oder lässt sich ebenfalls in einer Rückenschule verbessern. Auch gezieltes Trainieren der Rücken-, Bauch- und Oberschenkelmuskulatur trägt dazu bei, die Belastung beim Umgang mit Lasten zu verringern.

### Stress gekonnt niedrig halten

Die Erzieherin oder der Erzieher spielt mit den Kindern,





gleichzeitig sucht eine Mutter ein klärendes Gespräch und eine Kollegin möchte etwas absprechen. Wer kennt diese Situation nicht. Personelle Unterbesetzung verschärft häufig den Arbeitsdruck. Die Arbeit mit Kindern erfordert zudem pausenlose Aufmerksamkeit. Es fehlt meist die Möglichkeit zur Erholung, zum kurzen Rückzug und zur Entspannung im Laufe eines Arbeitstages.

Das pädagogische Fachpersonal leistet im Laufe des Tages ein hohes Maß an Emotionsarbeit. Wenn sie positive Gefühle ausdrücken müssen, die mit den wirklichen Empfindungen nicht übereinstimmen, führt das zu Stress. Der Blutdruck steigt, die Herzfrequenz und Adrenalinausschüttung nehmen zu.

Angespanntheit, Nervosität, Leistungs- und Motivationsverlust können auftreten. Langfristige Folgen sind psychosomatische Beschwerden und beispielsweise Erkrankungen des Herz-Kreislaufsystems. Mehr als andere Berufsgruppen gelten Erzieher und Erzieherinnen als Burnout-gefährdet.

### Was kann man selbst tun

**Sprechen Sie miteinander!** Regelungen für den Umgang mit personeller Unterbesetzung helfen weiter: zum Beispiel Pausenregelungen und Rückzugsmöglichkeiten für alle, gegenseitige und für alle zugängliche Informationen.

**Entspannungstechniken** zu lernen und anzuwenden verbessert den Umgang mit Stress. Der Beruf muss Zeit für ein Privatleben lassen. Intakte soziale Beziehungen puffern Burnout-Risiken ab. Auch Sport und Kultur helfen gegen das Ausbrennen im Job.

**Supervision im Team** trägt dazu bei, problematische Arbeitssituationen zu reflektieren, die Kooperation zu verbessern und die sozialen Kompetenzen aller Beteiligten zu stärken. Nicht zuletzt verringern genügend Personal und eine verbesserte Gruppenstruktur die psychischen Belastungen und den damit verknüpften Leistungsdruck.

### Pausen machen – Pausenregelungen einhalten

Pausen sind in den letzten Jahren von einer Selbstverständlichkeit zu einem Luxus geworden, den frau sich leisten können muss. Gesetzlich ist eine

Arbeitspause von 30 Minuten bei mindestens 6-stündiger Arbeit verbindlich vorgeschrieben. Die Realität sieht leider oft anders aus. Bei Arbeiten mit besonderer Beanspruchung sollten nach arbeitswissenschaftlichen Erkenntnissen zusätzliche Kurzpausen (z.B. fünf Minuten) eingerichtet werden. **Solche Kurzpausen tragen nachweislich dazu bei, die Gefahr von Arbeitsunfällen zu senken.**

### Aufgaben des Arbeitgebers

Für die Pausen ist den Beschäftigten ein geeigneter Pausenraum zur Verfügung zu stellen.

Fortbildung zum Thema Gesundheitsschutz und Stressmanagement sollten zum festen Bestandteil der Arbeit werden.

### Ansteckungen vermeiden

Da Kinder häufiger an Infektionskrankheiten erkranken und engen Kontakt zu den Fachkräften suchen, sind diese ebenfalls erhöhter Ansteckungsgefahr ausgesetzt. Die möglichen Erkrankungen reichen von Infektionen der Atemwege über Kinderkrankheiten wie Masern, Mumps, Röteln und Windpocken bis hin zu Hepatitis A, Kinderlähmung und Diphtherie. Wer gegen Kinderkrankheiten weder geimpft noch im Kindesalter daran erkrankt ist, trägt ein besonders hohes Gesundheitsrisiko.

### Schutz vor Krankheitserregern

Bei der Hygiene sind die Erzieher und Erzieherinnen besonders gefordert. Selbstverständlich sollte es sein, die Hände nach dem Gang zur Toilette, dem Kontakt mit Körperausscheidungen, vor dem Essen oder dem Zubereiten von Lebensmitteln zu reinigen und zu desinfizieren. Zum Abtrocknen der Hände eignen sich aus hygienischen Gründen Einmalhandtücher besser als andere. Auch empfiehlt sich das Tragen von Handschuhen und Kitteln beim Windeln oder dem Toilettengang mit den Kleinen.

### Aufgaben des Arbeitgebers

Bevor die Fachkräfte ihre Arbeit antreten und danach re-





regelmäßig muss der Arbeitgeber sie über die Infektionsgefährdungen und die damit verknüpften Risiken aufklären und unterweisen. Die Einbeziehung des Gesundheitsamtes oder des Betriebsarztes kann sinnvoll sein.

Der Arbeitgeber sollte sicherstellen, dass alle Beschäftigten in den Kinderbetreuungseinrichtungen ausreichend geimpft sind und ggfs. die Kosten für Impfungen tragen. In Dienstbesprechungen sollte über geeignete Mittel und Verfahren zur Inaktivierung von Viren informiert werden.

Bei Mängeln im Arbeits- und Gesundheitsschutz können sich die Beschäftigten an ihre Vorgesetzten, den Betriebs- oder Personalrat, die Sicherheitsfachkraft oder den Arbeitsschutzausschuss wenden.

### Rechte nutzen – Bescheid wissen

Die rechtlichen Grundlagen für den Arbeits- und Gesundheitsschutz stehen im Arbeitsschutzgesetz, im Arbeitszeitgesetz sowie in weiteren Gesetzen und Verordnungen. Die gesetzlichen Grundlagen verpflichten den Arbeitgeber, für gesunde Rahmenbedingungen im Arbeitsalltag zu sorgen. Festgelegt sind aber auch die Rechte und Pflichten der Beschäftigten für ein gesundes Arbeitsumfeld.

Weitere Informationen:

- Tarifverträge enthalten Bestimmungen zur Arbeitszeit und zu Pausenregelungen
- Personal- und Betriebsräte haben Mitbestimmungsrechte nach dem Bundespersonalvertretungs-, dem jeweiligen Landespersonalvertretungs- oder dem Betriebsverfassungsgesetz
- Personal- oder Mitarbeiterversammlungen können den Gesundheitsschutz zum Thema haben
- Der Arbeitsschutzbeauftragte oder der Betriebsarzt kann die Beschäftigten regelmäßig unterweisen
- Die jeweiligen Krankenkassen bieten Informationen zu Prävention und Gesundheitsschutz
- die ver.di-Fachsekretär/innen vor Ort helfen weiter, Gewerkschaftsmitglieder haben Rechtsschutz!

Viele Informationen über einen sicheren Rahmen findet ihr auf den Seiten der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung:

<https://www.dguv.de/fb-bildungseinrichtungen/kita/index.jsp>

### Sie sind für die Menschen da. – ver.di ist für sie da!

Die vereinte Dienstleistungsgewerkschaft (ver.di) ist die starke Gemeinschaft im Sozial- und Erziehungsdienst und die größte Gewerkschaft für Beschäftigte in Einrichtungen der Kindertagespflege. Gemeinsam streiten wir für bessere Arbeits- und Ausbildungsbedingungen und dafür, dass die Soziale Arbeit die Wertschätzung erhält, die sie verdient.

### Gestalten wir gemeinsam die Zukunft der Arbeit in Kindertageseinrichtungen.

**Mach mit!**

[www.mitgliedwerden.verdi.de](http://www.mitgliedwerden.verdi.de)

<https://soziale-berufe-aufwerten.verdi.de/>

<https://sozialearbeit.verdi.de/>

<https://gesundheit-soziales.verdi.de/mein-arbeitsplatz/sozial-und-erziehungsdienst>

**Weiterführende Informationen** zum Gesundheitsschutz gibt es auch bei den Unfallkassen, unter [www.unfallkasse.de](http://www.unfallkasse.de) oder bei [www.ergo-online](http://www.ergo-online)

[www.mitgliedwerden.verdi.de](http://www.mitgliedwerden.verdi.de)

