



Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband
Bayerische Landesunfallkasse

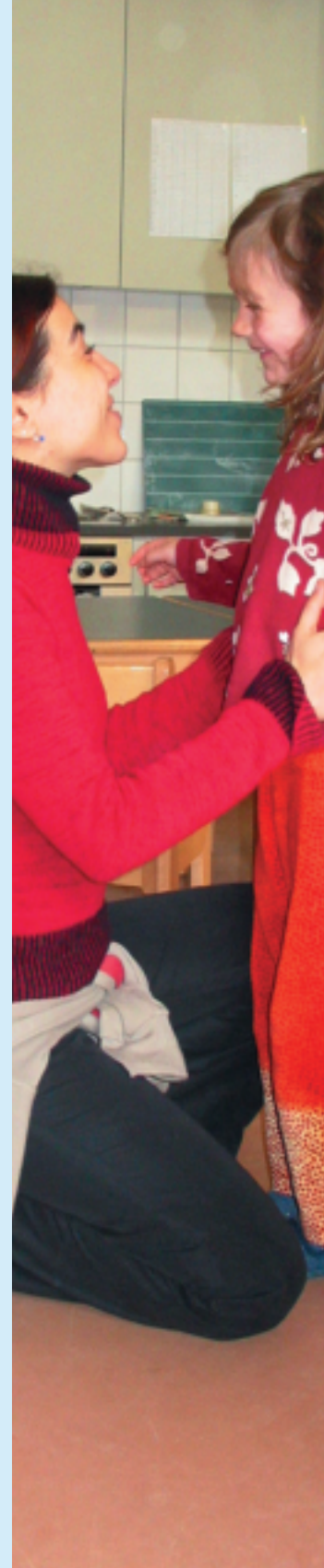


Vereinte
Dienstleistungs-
gewerkschaft



GESUNDES ARBEITEN IN KINDERTAGESSTÄTTEN

Gesundheitsförderung
für Erzieherinnen



Gesundes Arbeiten in Kindertagesstätten

Gesundheitsförderung für Erzieherinnen

[INHALT]

Einleitung:

Gesundheitsförderung für Erzieherinnen in Kindertagesstätten	S. 3
1. Kinder sind laut – Lärm ist anstrengend	S. 6
2. Vom richtigen Sitzen, Stehen, Heben und Tragen	S. 14
3. Kinder stecken an – Risiko Kinderkrankheiten	S. 23
4. Gesundheitsgefährdung durch Stress und was man dagegen tun kann	S. 24
5. Wer hilft weiter?	S. 27
6. Literaturliste	S. 27

Gesundheitsförderung für Erzieherinnen 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 Anforderungen können jedoch die Beschäftigten nur dann gerecht werden, wenn die Rahmenbedingungen stimmen. Dazu gehört auch, dass sie unter gesundheitsförderlichen Bedingungen arbeiten können.

In einer im Auftrag von ver.di Bayern im Jahr 2004 erstellten Studie wurden die derzeitigen Schwerpunkte bei den arbeitsbedingten Gesundheitsgefährdungen und den Gesundheitsressourcen der Beschäftigten im Kindertagesbereich erhoben. **Das Fazit der Studie:** 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 von 88% der Befragten von der Qualität her als weitgehend zufriedenstellend empfunden, da sie u. a. freie Entscheidungen erlauben, verantwortungsvoll und kreativ sind und die Möglichkeit geben, Kenntnisse und Fähigkeiten einzusetzen.

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

Trotzdem gibt es bislang kaum Maßnahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung speziell für Erzieherinnen; das seit 1996 auch für Kindertagesstätten geltende Arbeitsschutzgesetz wird nicht umfassend angewendet. 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.

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

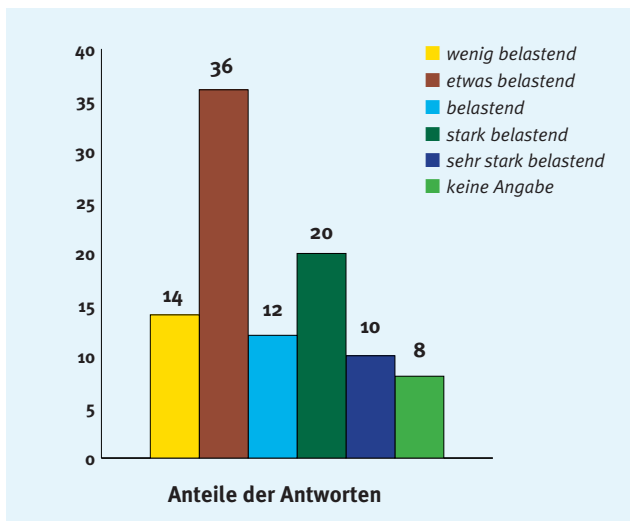
- Eine massive körperliche und psychische Belastung ist in vielen Einrichtungen der hohe Lärmpegel, der über längere Zeiträume gesetzliche Grenzwerte erreicht. Über 42% der befragten Beschäftigten leiden unter Beschwerden aufgrund von Kinderlärm. Der Lärm erschwert die Konzentration und führt zu Gereiztheit und Anspannung. Längerfristig treten psychische Belastungen und physiologische Reaktionen, z. B. Stimmbandprobleme oder psychosoma-

tische Erkrankungen wie Magenprobleme auf. Hier sind die Arbeitgeber in der Pflicht, Lärmmessungen durchzuführen und schalldämmende Maßnahmen zu ergreifen. Auch pädagogische Maßnahmen können helfen, die Lärmbelastung zu verringern.

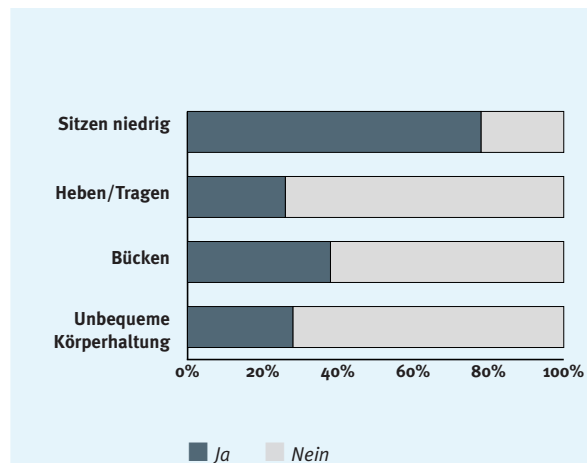
- Die kindgerechte Möblierung, wie sie für Kindertagesstätten üblich ist, wird den ergonomischen Anforderungen für das Erziehungspersonal nicht gerecht. Die Beschäftigten sitzen täglich mehrere Stunden auf Stühlen mit einer Sitzhöhe von ca. 30 cm, teilweise noch verdreht aufgrund niedriger Tischhöhen. 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.

EINLEITUNG

ICH HABE GESUNDHEITLICHE BESCHWERDEN AUFGRUND DES LÄRMES DER KINDER



GESUNDHEITSBESCHWERDEN AUFGRUND VON:



„Diese Broschüre will Anregungen für gesundheitsförderliche Maßnahmen durch die Arbeitgeber sowie Hinweise für die Mitarbeiter selbst geben“

Zur Verminderung der körperlichen Fehlbelastungen wird dringend empfohlen, von Seiten des Trägers der Einrichtungen höhenverstellbare Tische für gemeinsame Aktivitäten von Kindern und Erzieherinnen sowie erwachsenengerechte Stühle und Arbeitstische zur Verfügung zu stellen. Entsprechende Möblierungsvorschläge sind auf Seite 16 aufgeführt. Ergänzend zu technischen Maßnahmen wie der Ausstattung mit Stühlen und Tischen am Arbeitsplatz können Schulungen zu rückschonender Arbeitweise in den Einrichtungen selbst durchgeführt oder von den Beschäftigten extern besucht werden.

Die von den Befragten in 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 nicht im Mittelpunkt stehen. Es ist allen Beschäftigten in Kindertagesstätten im eigenen Interesse zu empfehlen, sich mit Stressbewältigung zu befassen und den eigenen Umgang mit stressigen Situationen zu verbessern. Von betrieblicher Seite sollten Fortbildungen zur Stressbewältigung gefördert werden.

Die teilweise festgestellte Problematik von Angriffen, Konflikten im Team oder mangelnder Anerkennung am Arbeitsplatz kann nur durch gezielte Unterstützung in der Einrichtung bewältigt werden. Coaching, gemeinsame Reflexionen in einem Team zur Gesundheitsförderung, Teamsupervision, auch kollegiale Supervision – es gibt zahlreiche Interventionen und Techniken, 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 diesen 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 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

WAS IST LÄRM?

Lärm wird definiert als unerwünschter Schall, der Kinder und Erwachsene in ihrer Gesundheit schädigt, gefährdet oder zumindest erheblich belästigt. 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 Lieblings-

musik? 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. Sicher ist jedenfalls, dass wir uns in einem schalldichten Raum unwohl fühlen.

KAPITEL 1

HINTERGRUNDINFORMATION ZUM THEMA SCHALL

- Schall** » Druckänderung durch die schwingende Bewegung von Luftteilchen. Die Größe der Schwingung, das Ausmaß der Ablenkung vom Ruhe- oder Mittelpunkt, die Amplitude, ist wesentlich für die Stärke und den Energiegehalt der Schallwelle. Der Druck einer Schallwelle ist im Vergleich zum Luftdruck ausgesprochen gering. Je kürzer die Wellenlänge ist, desto häufiger schwingt sie auf einer bestimmten Strecke oder in einem bestimmten Zeitraum hin und her.
- Frequenz** » die Zahl der Schwingungen pro Sekunde. Die Maßeinheit ist Hertz (Hz). Der Hörbereich des Menschen erstreckt sich von tiefen Tönen von 16 Hertz (Hz) bis hin zu Höhen von 20 Kilohertz (kHz).
- Schalldruck** » die von einem Ton hervorgehobene Abweichung des Luftdrucks von dem sonst herrschenden Luftdruck. Dieser physikalisch messbare Wert ist sehr klein. Aus diesem Grunde wird bei der Angabe der Stärke des Schalls der Schalldruck eines Tons mit dem Ton eines gerade noch wahrnehmbaren Tons bei einem kHz verglichen. Dies nennt man Pegel, folglich Schalldruckpegel. Die Maßangabe erfolgt in Dezibel (dB).

Aufgrund des logarithmischen Maßstabs zeigt eine Steigerung der Lautstärke um 3 dB bereits eine Verdopplung der Lärmintensität an. Um der unterschiedlichen Empfindlichkeit des menschlichen Ohrs für verschiedene Frequenzen Rechnung zu tragen, verwendet man als Lärmmaß in A gewichtete Dezibel [dB(A)]. Ein häufig vernachlässigter Aspekt der physikalischen Eigenschaften des Schalls ist die zeitliche Dynamik des Hörgeschehens. Denn nicht nur die Intensität des Lärms sagt etwas aus über seine Gefährlichkeit, sondern auch die Dauer der Lärmexposition. Bei sehr schnellem Anstieg des Schalls und sehr kurzer Zeitdauer wirkt in einem extrem kurzen Zeitraum eine hohe Energie auf das Ohr. Eine einmalige Vertäubung kann zu lebenslangen Hörschäden führen, hierfür reicht ein Schrei ins Ohr. Daher erfasst man über die Zeit gemittelte Geräuschpegel: den Beurteilungspegel. Hierunter versteht man das Maß für die durchschnittliche Immissionskonzentration des Lärms bezogen auf eine Arbeitszeit von täglich acht Stunden. Er ist das objektive Maß für die Wirkung eines Geräusches auf das Gehör.

1

Wo ist etwas zum Thema Lärm geregelt?

Aufgrund der gesundheitsschädigenden Wirkung von Lärm wurde im Jahr 2003 die Richtlinie 2003/10/EG des Europäischen Parlaments und des Rates über Mindestvorschriften zum Schutz von Sicherheit und Gesundheit der Arbeitnehmer vor der Gefährdung durch physikalische Einwirkungen (Lärm) erlassen. Diese „Lärm-Richtlinie“ muss bis zum 15. Februar 2006 in die nationale Gesetzgebung der Mitgliedstaaten integriert werden. Artikel 5 Absatz 1 der Richtlinie besagt, dass unter Berücksichtigung des technischen Fortschritts und der Verfügbarkeit entsprechender Mittel „die Gefährdung aufgrund der Einwirkung von Lärm am

Entstehungsort ausgeschlossen oder so weit wie möglich verringert werden“ muss. In der Richtlinie wird außerdem ein neuer Tages-Expositionsgrenzwert von 87 dB(A) festgesetzt. Leider hat die erst kürzlich (2004) geänderte Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) die Richtlinie aber noch nicht umgesetzt. In der Unfallverhütungsvorschrift Lärm (GUV-V B3), die auf der „alten“ ArbStättV basiert, wird noch auf die Grenzwerte in der Tabelle Bezug genommen: Ab einem Mittelungspegel von 85 dB(A) muss an gewerblichen Arbeitsplätzen Gehörschutz bereitgestellt werden, da bei einer dauerhaften Belastung in dieser Stärke Gehörschäden auftreten können.

GRENZWERT (BEURTEILUNGSPEGEL)	TÄTIGKEITEN	BEGRÜNDUNG	GEHÖRSCHÄDEN
55 dB(A)	überwiegend geistige Tätigkeiten; Pausen-, Bereitschafts-, Liege- und Sanitätsräume	hohe Konzentration, Zwang zur ständigen Kontrolle des eigenen Handelns	auszuschließen
70 dB(A)	einfache oder überwiegend mechanisierte Bürotätigkeiten und vergleichbare Tätigkeiten	Aufmerksamkeit zum Aufnehmen, Verarbeiten und Umsetzen von Informationen	nicht wahrscheinlich
85 dB(A)	alle sonstigen Tätigkeiten, z. B. handwerkliche Arbeiten	nur kurzzeitige oder geringe Anspannung der Aufmerksamkeit	bei langandauernder Lärmbelästigung
über 90 dB (A)			Schädigungsgefahr nimmt deutlich zu

KAPITEL 1

Wie ist die Lärm-Situation in Kindertagesstätten?

Wie die eingangs erwähnte Untersuchung in Bayern belegt und internationale Studien bestätigen dies, liegt die Lärmbelastung in Kindertagesstätten oft über den für Kinder und Erzieherinnen zumutbaren Grenzen. Eine in 172 **dänischen Einrichtungen** durchgeführte Studie ergab, dass die mittlere Lärmpegel in mehr als der Hälfte der untersuchten Kindergärten über 80 dB(A) lagen. Dies entspricht in etwa dem Schallpegel, dem man ausgesetzt ist, wenn man an einer stark befahrenen Verkehrsstraße steht.

Für den **deutschsprachigen Raum** zeigen die bislang vorliegenden Untersuchungen, wie schwerwiegend sich das Problem auch bei uns darstellt: In Bayern, Bremen, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Hessen durchgeführte Befragungsstudien zur Arbeitsbelastung von Erziehern zeigen, dass der Lärm einen wesentlichen Belastungsfaktor in diesen Berufsgruppen darstellt. Stichprobenartige Untersuchungen zur Lärmbelastung in Kindertagesstätten mit personenbezogenen Schalldosimetern ergaben überraschend hohe Beurteilungspegel zwischen 65 und 85 dB(A). In der Regel ist auch hier mit einem gemittelten Schallpegel von über 80 dB(A) zu rechnen. Insbesondere beim gemeinsamen Essen, beim Basteln, Werken oder Malen sowie beim Turnen wurden Lärmspitzenpegel von über 100 dB(A) gemessen.

Die Süddeutsche Zeitung berichtete am 15.02.2000: „Lauter als ein Presslufthammer“. Messergebnisse in einem städtischen Kindergarten einer niederbayerischen Kreisstadt hatten einen gemittelten Schallpegel von 89,1 dB(A) ergeben. Das entspricht etwa dem Lärm eines Presslufthammers in sieben Metern Entfernung.

Frequenzanalysen der Lärmereignisse in Kindertagesstätten zeigen zwei Spitzen, zwischen 50 und 150 Hz und zwischen 1.000 und 3.000 Hz. Die Ursachen liegen im Material des Inventars, der Handhabung der Möbel und des Spielzeugs sowie in den hohen Kinderstimmen.

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



Die Lärmbelastung hat Auswirkungen auf die Sprachverständlichkeit. Kinder haben große Schwierigkeiten, sprachliche Informationen zu verstehen, wenn **Störgeräusche** vorhanden sind. In Untersuchungen mussten vorgesprochene 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. Das gleiche gilt für Sprachsignale, die aufgrund eines zu langen **Nachhalls** verzerrt beim Hörer ankommen. Kennzeichnend für das Absorptionsvermögen eines Raumes ist die **Nachhallzeit**. Sie ist die wichtigste Kenngröße der Akustik in Räumen und wird definiert als die Zeit in Sekunden, innerhalb derer der Schalldruckpegel in einem geschlossenen Raum nach Beenden der Schallsendung um 60 dB abgefallen ist. Da sie unabhängig von den tatsächlich auftretenden Schallereignissen ist, eignet sie sich im Gegensatz zum Beurteilungspegel zur Bewertung von baulichen Anforderungen. Herrscht in einem Raum eine zu lange Nachhallzeit, so werden beim Sprechen nachfolgende Silben durch den zu langen Abklingvorgang der vorhergehenden verdeckt. Es kommt zur Verzerrung des Sprachsignals, die Sprachverständlichkeit verschlechtert sich. Zudem verbleiben unerwünschte Geräusche zu lange im Raum – der Lärmpegel steigt.

„Kennzeichnend für das Absorptionsvermögen eines Raumes ist die Nachhallzeit. Sie ist die wichtigste Kenngröße der Akustik in Räumen,,

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.

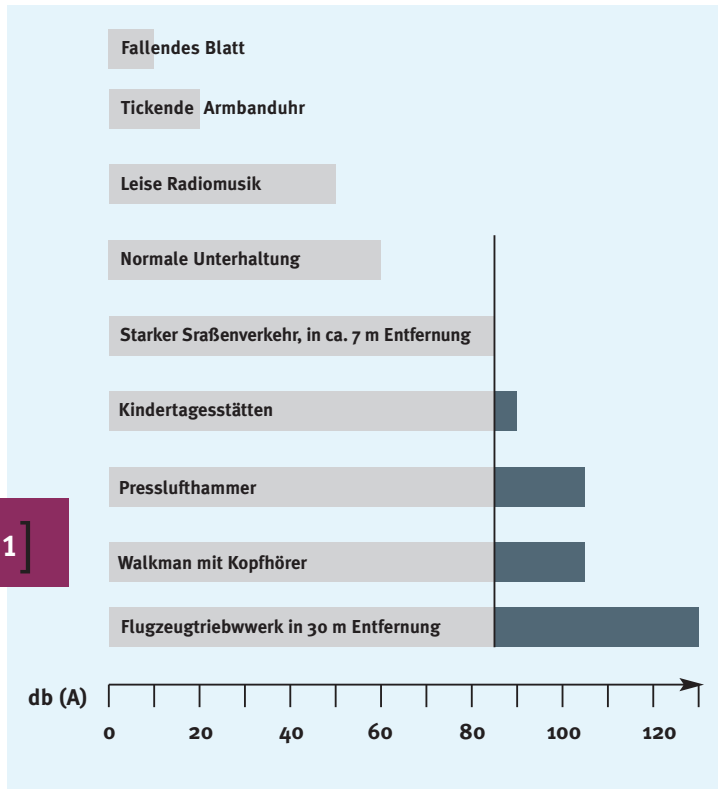
Welche Auswirkungen haben die aus Kindertagesstätten vorliegenden Ergebnisse?

Lärmpegel in der genannten Höhe stellen in Verbindung mit der ausgeübten Tätigkeit eine erhebliche Belastung dar. Die meist verbreitete Folge von Lärm ist der Verlust des Hörvermögens (Lärmschwerhörigkeit). Auch wenn Gehörschäden in Kindertagesstätten nach den vorliegenden Messergebnissen nicht wahrscheinlich sind, sollten aufgrund der vom Lärm ausgehenden zusätzlichen Auswirkungen eine Senkung des Beurteilungspegels angestrebt werden. Zumindest ein Wert von 70 dB(A), der es ermöglicht, Informationen aufzunehmen, zu verarbeiten und umzusetzen, ist für Kindertagesstätten anzustreben. 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.

Wie kann man die Lärm-Situation in Kindertagesstätten verbessern?

Spielgeräusche wie Schreien, Rufen, Lachen der betreuten Kinder, schlechte Raumakustik und sonstige Umgebungsbedingungen sind die Ursachen für den Lärmpegel in Kindertagesstätten. Um die Beurteilungspegel zu reduzieren, die Nachhallzeiten in Gruppen- und Aufenthaltsräumen zu vermindern sowie kurzfristige und langfristige Gesundheitsbeeinträchtigungen durch Lärm soweit als möglich zu verhindern, bedarf es gezielter Schutzmaßnahmen.

LAUTSTÄRKEN-SKALA



KAPITEL 1

Praktische Maßnahmen gegen den Lärm

- Raumakustik bereits bei der Neubauplanung berücksichtigen,
- raumakustische Sanierung,
- raumgestalterische Maßnahmen zur Lärminderung,
- Verringerung der Lärmbelastung durch eine geeignete Arbeitsorganisation,
- pädagogische Maßnahmen.

Die Lärmquelle Kinder, d. h. Kinderstimmen, das Hantieren mit Spielsachen oder Einrichtungsgegenständen, gehört zum normalen Kindergartenleben. Lautstarke Äußerungen sind Ausdruck von Lebensfreude und Lebensaktivität. Lärmschutz muss deshalb über ein Bündel baulicher, organisatorischer und pädagogischer Maßnahmen erfolgen.

Bauliche Maßnahmen - Raumakustik

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 erfolgen. Ein Akustiker legt anhand bestimmter Kenngrößen die erforderlichen Absorptionsflächen fest und wählt die Schallabsorptionsmaterialien aus. Bei der Neuplanung sollten **Nachhallzeiten** von maximal 0,5 Sekunden angestrebt werden. Hierbei sind neben den Gruppenräumen auch die Flure und die Mehrzweckräume zu berücksichtigen. Bei Neubauten sollte ein niedriger Beurteilungspegel angestrebt werden - Werte von 70 dB(A). Sowohl für das Personal einer Kindertagesstätte als auch für die Kinder ist der neue Tages-Expositionsgrenzwert von maximal 87 dB(A) einzuhalten. Insbesondere bei Neubauten herrschen zurzeit Baustile mit hohem Glasflächenanteil, Parkettböden und eine über zwei Etagen reichende, offene Bauweise vor. Hier ist vernünftiger Schallschutz besonders wichtig.

[„Lärmschutz muss über ein Bündel baulicher, organisatorischer und pädagogischer Maßnahmen erfolgen“]

Im Vorfeld muss bestimmt werden, wo welche schallabsorbierenden Materialien anzubringen sind. Dennoch werden diese Aspekte sowohl beim Neubau als auch bei der Sanierung von Vorschuleinrichtungen oft nicht in angemessener Weise berücksichtigt, was zu unerträglich hohen Nachhallzeiten führt. Wie wirksam raumakustische Maßnahmen sein können, zeigt die nebenstehende Tabelle.

Bei raumakustischen Maßnahmen gilt es sowohl auf eine Luftschalldämmung als auch auf eine Trittschalldämmung zu achten. Mit einer **Luftschalldämmung** wird die Reflexion auftreffender Schallwellen an Decken und Wänden vermindert. Dies gelingt durch den Einbau schallabsorbierender Materialien. Für den Einsatz in Kindertagesstätten eignen sich am besten poröse Schallabsorber. Empfehlenswert sind Gipskartonlochplatten mit Mineralfaserplatte, weil sie einen fast gleichmäßigen Absorptionsgrad über verschiedene Frequenzbereiche zeigen (Rieselschutz nicht vergessen). Die Installation von schallabsorbierenden Wand- und/oder Deckenverkleidungen (Akustikplatten) können eine raumakustische Sanierung bewirken. Die Nachhallzeit eines Raumes ist dadurch positiv beeinflussbar, auch der Beurteilungspegel wird verringert. Betroffene, d. h. Erzieherinnen empfinden dies subjektiv häufig überproportional weit wirksamer, als die Pegelminderung dies ausdrückt.

RAUMART	RAUMVOLUMEN (m³)	NACHHALLZEIT (s)	
		ohne /	mit Deckenakustik
Gruppenraum	105	0,6	0,4
Spiel- und Vorraum	30	1,0	0,5
Küche	50	0,9	0,5
Bewegungsraum	122	1,2	0,6
Flurbereich	78	1,3	0,7
Therapieraum	49	1,0	0,4

Quelle: Landesunfallkasse Hamburg

Mit einer **Trittschalldämmung** wird der Schall, der beim Begehen eines Bodens als Körperschall entsteht und teilweise als Luftschall abgestrahlt wird, verringert. Die besten Dämmwerte lassen sich mit Kunstfaser- und Wollteppichen mit geschäumter (4 – 8 mm) bzw. ungeschäumter (4 – 8 mm) Unterseite erzielen, es folgen Nadelvlies, Korklinoleum (7 mm), Kokosfaserläufer, PVC-Beläge mit Unterschicht aus PVC-Schaumstoff, Linoleum auf 2 mm Kork bzw. Korklinoleum (3,5 mm), PVC mit genadeltem Jutefilz.

„Lärm beeinflusst das Verhalten der Erzieherinnen und der Kinder“

KAPITEL 1

Aus hygienischen Gründen sind diese Bodenbeläge v. a. im Aufenthaltsbereich nicht alle zu empfehlen. Bei feuchtheitsbeständigen Bodenbelägen muss deshalb auf die Fußbodenunterkonstruktion besonderer Wert gelegt werden. Die besten akustischen Eigenschaften lassen sich mit einem schwimmend verlegten Estrich bzw. Gussasphaltestrich auf einer möglichst weichen Dämmschicht erreichen.

Das Bringen und Abholen der Kinder wird vom Personal als äußerst beanspruchend empfunden. Ursachen können die Turbulenzen im Garderobenbereich und die Kommunikation zwischen dem Personal, den Eltern und den Kindern sein. Eine räumliche Trennung von Aufenthaltsräumen und Abhol- bzw. Bringbereich sollte daher angestrebt werden.

Eine Verringerung des Lärmpegels kann manchmal schon durch einfache raumgestalterische Maßnahmen wie Erneuerung der Filzunterlagen unter Stühlen und Tischen sowie die Überprüfung des Mobiliars auf quietschende Schubladen, klappernde Schreibtischunterlagen und laut zuschlagende Türen etc. erreicht werden. Als ergänzende Maßnahmen können textile Vorhänge zur Erhöhung des Absorptionsgrades eingesetzt werden. Dünne Stoffe wirken v. a. auf hohe Frequenzen. Tiefe Frequenzen können durch einen schweren Vorhangsstoff und eine Vergrößerung des Wandabstandes gedämpft werden. Auch großflächige Korkpinnwände und Wandteppiche etc. sind einsetzbar. Aber: Brandschutz beachten!

Organisatorische Maßnahmen

Bei deutlich zu langen Nachhallzeiten reichen derartige Maßnahmen jedoch nicht aus, um eine Verringerung des Lärmpegels zu erreichen. Ein organisatorischer Ansatz ist die planmäßige Vorgabe von so genannten Lärmpausen, in denen Tätigkeiten wie Vorbereitungsarbeiten, Büroarbeiten usw. ausgeübt werden können. Stillarbeitsphasen sind im Übrigen nur dann belastungsmindernd, wenn der Beurteilungspegel über einen Zeitraum von mindestens 30 Minuten unter 75 dB(A) liegt. Eine wesentliche Lärmpegelsenkung ist auch über die Anzahl der Kinder in den einzelnen Gruppen- und Aufenthaltsräumen zu erwarten. Dies bedeutet jedoch eine Erhöhung des Personalschlüssels, eine Verringerung 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. „Lärmende Spielaktivitäten“ können auf das Außengelände verlagert werden.

Pädagogische Maßnahmen

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 „ruhiges“ Essen zum Ziel haben, vereinbart werden.

Lärmampel warnt bei zuviel Lärm

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 den Kindern die Lautstärke, die sie erzeugen, sichtbar zu machen. Sie ist einer normalen Straßenampel nachempfunden und kann beim Bayer. GUVV für zwei Monate ausgeliehen werden. Info unter Tel.: 089/360 93-433.



Fazit

Lärmbelastung als Gesundheitsgefahr in Kindertagesstätten wurde bislang zu wenig beachtet. Lärm beeinflusst das Verhalten der Erzieherinnen und der Kinder. Er bewirkt eine Einschränkung des pädagogischen Angebots, da einige Beschäftigungsformen nicht realisiert werden können. Er 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 und erhöht 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. Ergänzend wirken organisatorische und pädagogische Maßnahmen. Weniger Lärm und mehr Ruhe ist die Botschaft, die mit diesem Beitrag vorgelegt wird, denn eine ruhigere Umgebung schützt die Gesundheit von Erzieherinnen wie von Kindern. ■

MEHR RUHE, ABER WIE?

- Alle räumlichen Möglichkeiten (Turnhalle, Nebenräume ...) ganztagig nutzen, dadurch verkleinert sich die Kinderzahl pro Raum,
- auch den Garten ganztagig nutzen, dort Spielmöglichkeiten für lebhaftere 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,
- Vorlesecken einrichten,
- Beschäftigung anbieten, um Kinder wieder zu mehr Ruhe und Konzentration zu bringen,
- die Montessori-Pädagogik zu Hilfe nehmen, da dort konzentriertes Spiel bzw. „Arbeiten“ ein Prinzip dieser Pädagogik ist.

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 sind 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 Ausgleichsübungen 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 Gesundheitsanalyse in bayerischen Kindertagesstätten 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.





Foto: ORG-DELTA



Foto: STOKKE

ERGONOMISCHE MÖGLICHKEITEN SIND:

1. Höhenverstellbare Spezialstühle für 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 Erwachsenensitzplätzen 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 wieder

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

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 Füße 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 mit leicht nach vorne geneigter Haltung (z. B. beim Sitzen am vorderen Stuhlrand) sowie passivem, angelehntem Sitzen. 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 rückengerechte Bewegungen, Entspannung der Muskulatur und richtiges Sitzen üben. Möglichkeiten für Rückentraining und Entspannung mit und ohne Kinder bieten Techniken wie Progressive Muskelentspannung nach Jacobson, Dehnungsübungen, Rückengymnastik zur Stärkung der Muskulatur, Klopfmassagen und Akupressur.

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

Bewegungsübungen mit Kindern:

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



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

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 seitlich 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 waagrechten, 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 Kreislauferkrankungen. Ein Wechsel zwischen verschiedenen Haltungen wie Sitzen, Stehen, Liegen oder Laufen kommt dem menschlichen Organismus am besten entgegen. Vermeiden 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 Körpergewicht 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 wieviel 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.

Kindergartenkinder 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 Spielgeräten oder Kochtöpfen sollten Sie sich von Kolleginnen helfen lassen oder Arbeitshilfen wie Küchenwagen, Sackkarren oder Ähnliches benutzen. ■

3

Kinder stecken an Risiko Kinderkrankheiten

[KAPITEL 3]

Kinder, die in Kindertagesstätten 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 neue Biostoff-Verordnung macht Vorgaben zur arbeitsmedizinischen Betreuung von Kindergarten-Personal, das direkten, regelmäßigen Kontakt zu Kindern hat. Danach sind diese Mitarbeiter ggf. regelmäßig auf Masern, Mumps, Röteln, Keuchhusten und Windpocken zu untersuchen, wenn nicht bekannt ist, dass bei den Betroffenen Immunität besteht.

Ausführliche Informationen zum Thema „Infektionsschutz in der Kinderbetreuung“ bietet eine kostenpflichtige Broschüre des Betriebsärztlichen Dienstes (B.A.D).

Sie kann zum Preis von 34, 50 Euro unter der Fax-Nr. 0228/400 72-989 bestellt werden. ■

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 durch Bewegung (Spazieren gehen, Tanzen), Sport (Joggen, Radfahren, 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, Abgeschlafftheit

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?, Literatur

WER HILFT WEITER?

- Bei Fragen zur arbeitsmedizinischen Vorsorge und Gefährdungsbeurteilungen: Fachkraft für Arbeitssicherheit und betriebsärztlicher Dienst.
- Bei Fragen zur gesetzlichen Unfallversicherung und zur Prävention von Arbeitsunfällen und arbeitsbedingten Gesundheitsgefahren:
Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband (Bayer. GUVV), Bayerische Landesunfallkasse (Bayer. LUK)
 Ungererstraße 71, 80805 München, Tel. 089/360 93-440 (Service Telefon Reha und Entschädigung),
 Tel. 089/360 93-433 (Service Telefon Prävention),
 E-Mail: post@bayerguvv.de, www.bayerguvv.de
- Bei arbeitsrechtlichen Fragen:
ver.di Bayern, Fachbereich Gemeinden
 Schwanthaler Str. 64, 80336 München,
 E-Mail: kirsten.drenckberg@verdi.de

Betriebsrat oder Personalrat

LITERATUR

Erziehung (k)ein Kinderspiel, Gefährdungen und Belastungen des pädagogischen Personals in Kindertagesstätten.
 Schriftenreihe der Unfallkasse Hessen, Band 7

Kunterbunt und kerngesund.

Gesundheitsschutz für große und kleine Leute
 Unter www.efas-online.de

Dr. Kunz, T.

Sicherheit fördern im Kindergarten. GUV-SI 8045
 Unter www.bayerguvv.de, Publikationen, Regelwerk

Krause, J. von

Abschlussbericht zum Projekt „Gesundheitsförderung in Kindertagesstätten“ des Fachbereiches Gemeinden von ver.di Bayern (unveröffentlicht)

Stopp den Stress,

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

Tausch, R.

Hilfen bei Stress und Belastung

Rowohlt Verlag, 13. Auflage 2004

Seiwert, L. J.

Balance your life, Piper Verlag, 2004

Rudow, B.

Belastungen und der Arbeits- und Gesundheitsschutz bei Erzieherinnen in Sachsen-Anhalt

Merseburg (Projektbericht 2005)

Infektionsschutz in der Kinderbetreuung

Hrsg. B. A. D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH,
 Herbert-Rabius-Str. 1, 53225 Bonn,
 Tel. 0228/400 72-0, www.bad-gmbh.de

Khan, A., Thinschmidt, M. und Dr. Seibt, R.

Gesundheitsförderung und Arbeitsschutz. ErzieherInnen in Kindertagesstätten.

Tipps für die Planung und Umsetzung in Sachsen

Dr. Manz, R.

Psychische Belastungen am Arbeits- und Ausbildungsplatz-ein Handbuch

GUV-I 8628, München 2005
 unter www.bayerguvv.de, Publikationen, Regelwerk

Krause, J. von

Stress und Mobbing a. D.

Bayer. GUVV, München 2004, kostenlos zu beziehen
 unter Fax-Nr. 089/360 93-379

Lachnit, P.

Zeitmanagement für Erzieherinnen

Don Bosco Verlag, München 2002

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.



Impressum

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

Herausgeber: Bayerischer Gemeindeunfallversicherungsverband (Bayer. GUVV) / Bayerische Landesunfallkasse (Bayer. LUK), Ungererstraße 71, 80805 München und ver.di Bayern, Fachbereich Gemeinden, Schwanthaler Str. 64, 80336 München

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

Grafik: Sauro Porta Design

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

Druck: Weber Offset, Ehrenbreitsteiner Str. 42, 80993 München