

➔ SCHWERPUNKT // GESUNDHEITSSCHUTZ

Gesundheit der PädagogInnen im Kindergarten fördern

Der Kindergarten als Ort zum Lernen, Lachen und Wohlfühlen ■ Dies sollte nicht nur für Kinder gelten, sondern für alle, die am Arbeitsplatz Kindergarten tätig sind, also LeiterInnen, PädagogInnen, HelferInnen sowie nicht pädagogisch tätige MitarbeiterInnen. Es ist daher wichtig, in der Lebenswelt Kindergarten Unterstützungsleistungen zur Förderung, Erhaltung und Verbesserung der Gesundheit anzubieten.



Patricia Siebenhofer

B.Sc., MA Projektbegleitung in der Gesundheitsförderung Öffentlicher Dienst, Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA)



Maud Bukovics

Dipl.in, ICC Projektbegleitung und Koordinatorin des Netzwerkes Gesunder Kindergärten bei AVOS, Prävention & Gesundheitsförderung Salzburg

38

AVOS – Prävention und Gesundheitsförderung und die Versicherungsanstalt öffentlich Bediensteter (BVA) haben sich zusammengeschlossen, um Salzburger Kindergärten in einem strukturierten Prozess zu begleiten. Dieser nennt sich »Gesunder Kindergarten« und läuft über einen Zeitraum von 2 bis 3 Jahren. Ziel ist es, die Gesundheitsförderung in der Kindergartenphilosophie fest zu verankern und den Arbeitsalltag für alle Beteiligten nachhaltig gesund zu gestalten.

Unsere Gesundheit – unsere Verantwortung

Damit das Gelingen kann, ist laut Luxemburger Deklaration in der Betrieblichen Gesundheitsförderung ein gemeinsames Bemühen von ArbeitgeberInnen sowie ArbeitnehmerInnen zur Förderung der Gesundheit am Arbeitsplatz von großer Bedeutung (ENWHP 2007). Beim Begriff der Gesundheitsförderung geht man davon aus »[...] allen Menschen ein höheres Maß an Selbstbestimmung über ihre eigene Gesundheit zu ermöglichen [...]« (WHO 1986: 1). Somit liegt die Gesundheitsförderung nicht nur im Verantwort-

tungsbereich einzelner PädagogInnen, sondern vielmehr in einem komplexen Zusammenspiel mehrerer Komponenten: Arbeitsklima im Team, Arbeitsabläufe, Lärm, Erziehungs- und Bildungspartnerschaft mit den Eltern, Bildungspolitik – all diese Faktoren können die Gesundheit am Arbeitsplatz in unterschiedlicher Art und Weise beeinflussen.

» Die PädagogInnen sind selbst ExpertInnen für ihre Gesundheit am Arbeitsplatz. Sie wissen am besten, wo etwas verändert werden sollte und wie dies umgesetzt werden kann.«

Fünf Säulen im »gesunden Kindergarten«

Insgesamt stützt sich die Initiative »Gesunder Kindergarten« auf die fünf Säulen Ernährung, Bewegung, Umwelt & Sicherheit, Lebenskompetenz und PädagogInnengesundheit. Der Großteil der Finanzierung erfolgt über den Salzburger Gesundheitsförderungsfonds. Für die Betriebliche Gesundheitsförderung am Arbeitsplatz Kindergarten stellt die BVA weitere finanzielle Mittel zur Verfügung.

Darüber hinaus steht jedem Projekt-Kindergarten ein Budget zur Verfügung, das in gemeinsamer Planung genutzt wird. Die Eltern werden auch hier mit einbezogen, denn: PädagogInnen, Kinder und Eltern sind ein Gespann, das man nicht trennen kann.

Bevor man weiß wo man hin möchte, muss man wissen wo man steht

Jeder Kindergarten ist einzigartig – er unterscheidet sich in seiner Größe, sei-

ner Örtlichkeit und seiner Teamstruktur. Aus diesem Grund müssen alle Kindergärten einzeln betrachtet werden, um die vorhandenen Potenziale und Veränderungsmöglichkeiten zu erkennen und im Anschluss bestmöglich zu nutzen. Denn: Die PädagogInnen sind selbst ExpertInnen für ihre Gesundheit am Arbeitsplatz. Sie wissen am besten, wo etwas verändert werden sollte und wie dies umgesetzt werden kann.

» Zu Beginn werden einerseits Faktoren, die die Gesundheit stärken und andererseits Belastungen im Kindergartenalltag erarbeitet.«

Zu Beginn werden einerseits Faktoren, die die Gesundheit stärken und andererseits Belastungen im Kindergartenalltag erarbeitet. Nach Erhebung der Ausgangslage entsteht ein Bild, auf dessen Basis Schwerpunkte und gesundheitsfördernde Maßnahmen im jeweiligen Kindergarten gesetzt werden können. Bedeutende Ressourcen sind hier – wie aus der Literatur bekannt – die Kommunikation im Team und der Handlungsspielraum eines Kindergartens. Zu den häufigsten Belastungen zählen demnach ergonomisch ungünstige Arbeitsbedingungen und daraus resultierende physische Beschwerden – etwa Rücken- und Nackenschmerzen (vgl. Viernickel, Voss & Mauz, 2017).

Beispiele aus der Praxis

Die Erhebungsphase wird mit einem auf den jeweiligen Kindergarten zugeschnittenen Maßnahmenplan abgeschlossen, der dann in weiterer Folge in einem Zeitraum von rund 1 1/2 Jahren

SCHWERPUNKT // GESUNDHEITSSCHUTZ ◀



Abb. 1: Ist das Arbeitsklima im Team schlecht und konfliktgeladen, kann das die Gesundheit am Arbeitsplatz negativ in unterschiedlicher Art und Weise beeinflussen.

im Kindergarten bearbeitet wird. Dabei werden – je nach Schwerpunktsetzung – unterschiedliche Themenbereiche, wie Bewegung, Ernährung oder Seelische Gesundheit in Form von Vorträgen oder Workshops umgesetzt. Die Seminare, die direkt im jeweiligen Kindergarten stattfinden, werden als einstündiger Vortrag oder als Workshop mit einer individuellen Dauer von 2 bis 4 Stunden angeboten.

Durch einen ganzheitlichen Ansatz und die vielfältigen Herangehensweisen können in vielen Bereichen kleine, aber auch große Schritte zur Verbesserung der Gesundheit und zur Steigerung des Wohlbefindens am »Arbeitsplatz Kindergarten« gesetzt werden. So können PädagogInnen beispielsweise im Bereich der Kommunikationsverbesserung oder der Erziehungs- und Bildungspartnerschaft Seminare zum »Umgang mit herausfordernden Situationen« oder zum Thema »Achtsamkeit« durchführen. Zur Verbesserung der körperlichen Gesundheit werden etwa Vorträge und langfristige Maßnahmen, wie Kurse zur Stärkung der Rückengesundheit sowie Entspannungsworkshops, in den Kindergärten durchgeführt.

Professionelle Unterstützung erhalten die Bildungseinrichtungen dabei durch AVOS und die BVA. Beide helfen bei der Erhebung, Dokumentation, Koordinierung, Planung und Umsetzung der nötigen Maßnahmen. Nach Abschluss des Prozesses in Form eines Evaluierungsworkshops wird der Kindergarten in die

Nachhaltigkeit übergeleitet, um die Gesundheitsförderung als fixen Bestandteil der Kindergartenkultur zu integrieren.

» Zur Verbesserung der körperlichen Gesundheit werden etwa Vorträge und langfristige Maßnahmen [...] in den Kindergärten durchgeführt.«

Teamgeist ist nicht, er entsteht

Bei allen Kindergärten zeigt sich, je besser die Kommunikation untereinander verläuft, desto leichter lassen sich Vorhaben und Veränderungen nachhaltig umsetzen. In der Praxis hat sich hier etwa der »bewegte Tag« bewährt. Dieser ist nur eine der zahlreichen wählbaren Maßnahmen. »Durch das Bewältigen von mit Bedacht gewählten Herausforderungen werden wichtige Eigenschaften wie Teamgeist, Kommunikation und die Motivation zum gemeinsamen Gestalten des Kindergartenalltags gefördert und gestärkt«, ist OUTWORX-Mitgründer Alexander Schaar überzeugt.

Ähnlich sieht das auch Anita Buchner, Leiterin des Kindergartens Krimml: »Der Tag draußen in der Natur, noch dazu bei den kraftspendenden Krimmler Wasserfällen, hat uns allen viel Energie gegeben. Zeit für uns mit Bewegung und Spaß und Gesprächen: Wo wollen wir hin? Was braucht's noch, um unsere Ziele zu erreichen? Wo sind die Stärken

eines jeden Einzelnen im Team? All das hatte Platz an diesem Tag, durch den wir von Alexander wunderbar begleitet und angeleitet worden sind. Es war ein sehr wertvoller Tag!«

Schon nach 6 Wochen entspannter, freier im Kopf – gesamtheitliches Wohlbefinden gesteigert

Das Team des Kindergartens Bruck Sonnenschein konnte bereits nach 6 Wochen Teilnahme an einem Qigong-Workshop mit Kriya-Yogaelementen positive Bilanz ziehen. So ist Lisa Mayer, Gesundheitsbeauftragte des Teams, überzeugt davon; »Es tut uns gut, weil wir dabei lernen vom Stress runter zu kommen und den Kopf frei kriegen. Bestimmte Techniken können wir natürlich auch in unseren Arbeitsalltag mitnehmen. Wir werden den Workshop fortsetzen, weil wir alle zusammen davon profitieren – und; ja, wenn wir PädagogInnen – Gesundheit im Rahmen des Gesunden Kindergartens nicht zum Thema gemacht hätten, wir hätten's nicht gemacht.«

Fazit

Auf die eigenen Ressourcen zu achten, Stärken zu kennen und beizubehalten sowie Belastungen im Einflussbereich des Kindergartens zu reduzieren und diese Veränderungen nachhaltig zu integrieren, stellen eine Grundvoraussetzung für den Erhalt und die Förderung der Gesundheit im Kindergarten dar. Bei der Initiative »Gesunder Kindergarten« in Salzburg wird dies seit mehreren Jahren erfolgreich umgesetzt und gelebt. ■

➔ HINWEIS

Mehr Informationen unter www.gesunderkindergarten.at

Literatur

Europäisches Netzwerk für betriebliche Gesundheitsförderung (2007): Luxemburger Deklaration., bezogen unter: www.enwbp.org/fileadmin/rsdokumente/dateien/Luxembourg_Declaration.pdf (Zugriff: 02.12.2017).

Weltgesundheitsorganisation (1986): Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung, bezogen unter: www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf (Zugriff: 05.12.2017).

Viernickel, Susanne / Voss, Anja / Mauz, Elvira (2017): Arbeitsplatz Kita. Belastungen erkennen, Gesundheit fördern. 1. Auflage. Weinheim Basel. Beltz Juventa.