

Transfertage des Netzwerks Gesunde Kita Brandenburg 2015

„Förderung der psychosozialen Gesundheit in Kindertagesstätten“

gefördert aus Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie des Landes Brandenburg.

Kita Zauberstein in Hohen Neuendorf: 25. Juni 2015

„Förderung des seelischen und sozialen Wohlbefindens von pädagogischen Fachkräften in der Kita“



Kita Zauberstein

Kita Märchenland in Potsdam: 10. Juli 2015

„Förderung des seelischen und sozialen Wohlbefindens von Kitakindern“



Kita Märchenland



Inhaltsverzeichnis

1.	Was sind Transfertage?	2
2.	Transfertag 1: Förderung des seelischen und sozialen Wohlbefindens von pädagogischen Fachkräften in der Kita (Kita Zauberstein)	3
3.	Transfertag 2: Förderung des seelischen und sozialen Wohlbefindens von Kitakindern (Kita Märchenland)	8
4.	Feedback / Ausblick	10

1. Was sind Transfertage?



Das Konzept der Transfertage wurde entwickelt, um Ansätze guter Praxis transparent zu machen. Dabei dienen die Transfertage dem fachlichen Austausch zu unterschiedlichen Themenschwerpunkten und bieten Praktikerinnen und Praktikern Ideen und Methoden für die Gestaltung des eigenen Berufsalltags. Diskussionsrunden zu unterschiedlichen Themen liefern Möglichkeiten, in einen moderierten Fach- und Erfahrungsaustausch zu treten. Unter dem Motto: „Förderung der psychosozialen Gesundheit in Kin-

dertagesstätten“ fanden in diesem Jahr gleich zwei Transfertage statt - Am 25. Juni 2015 in der Kita Zauberstein in Hohen Neuendorf zum Thema „Förderung des seelischen und sozialen Wohlbefindens von pädagogischen Fachkräften in der Kita“ und am 10. Juli 2015 in der Kita Märchenland in Potsdam mit dem Schwerpunkt „Förderung des seelischen und sozialen Wohlbefindens von Kitakindern“. Die Teilnehmenden hatten die Möglichkeit, einen Einblick in die Räumlichkeiten und pädagogischen Konzepte der Kitas zu erhalten. Der Austausch der Fachkräfte untereinander, sowie verschiedene Vorträge und Übungen zum Thema lieferten praktische Beispiele, um die psychosoziale Gesundheit von Erzieherinnen und Erziehern und Kindern im Alltag zu fördern.



2. Transfertag 1: Förderung des seelischen und sozialen Wohlbefindens von pädagogischen Fachkräften in der Kita (Kita Zauberstein)

Programm

10.00 – 10.30	Eröffnung und Kennenlernen / Poster-Rundgang
10.30 – 10.45	Vorstellung der Arbeit Kita Zauberstein
10.45 – 11.15	Vortrag Selbstfürsorge und Achtsamkeit bei pädagogischen Fachkräften (Dr. Iris Schiek, Gesundheit Berlin-Brandenburg)
11.15 – 11.45	Rundgang durch die Kita
11.45 – 12.30	Praktische Übungen (Dr. Iris Schiek, Gesundheit Berlin-Brandenburg)
13.00 – 14.30	Diskussionsrunde
14.30	Ausblick



Kita Zauberstein – Eckdaten:

- 117 Kinder im Alter von 0-6 Jahren
- Öffnungszeiten: täglich von 6.30 bis 17.00 Uhr
- Zeitgemäße und reformpädagogische Begleitung u. a. nach Maria Montessori
- Optimum an Spiel- und Bewegungsflächen (reichlich Natur)
- Fachlich gut qualifiziertes Team
- Träger: Arbeiterwohlfahrt Kreisverband Bernau e. V. / Soziale Dienste „Am Weinberg“ gGmbH



Poster-Rundgang

Wie gesund fühle ich mich heute? Begonnen wurde der Transferstag in der Kita Zauberstein mit Fragen zum eigenen psychosozialen Wohlbefinden der pädagogischen Fachkräfte. Die Antworten notierten die Teilnehmenden beim gemeinsamen Rundgang auf Postern.



Poster: Was stresst Sie im Kitaalltag?

- Ständig fehlende Kolleginnen und Kollegen
- Lärm
- Kinderanzahl (zu viele)
- Fehlende Arbeitsmittel, zu kleine Räume
- Unvorhergesehenes
- Eltern
- Ständiges Telefonklingeln
- Rücksichtslosigkeit
- Selbstmitleid (ewiges Jammern)
- Forderndes Kollegium
- Sinnlose Diskussionen

Was macht Stress im Körper? Wo spüren Sie diesen?

- Rückenschmerzen (zu kleine Möbel)
- Kopfschmerzen / Druck / Schwindel
- Unruhe / Bauschmerzen
- Schlaflosigkeit
- Stimmverlust
- Fressattacken / Appetitverlust
- Müdigkeit / Abgespanntheit
- Stimmungswechsel
- Krankheit

Was machen Sie in Ihrer Kita schon, um die Gesundheit der Erzieherinnen und Erzieher zu erhalten?

- Wertschätzende Kommunikation
- Gesprächsbereitschaft
- Pausen einhalten (30. Min.)
- Unfallverhütung, z. B. festes Schuhwerk
- Supervision
- Fortbildungen
- Achtsamkeit
- Rücksichtnahme auf Privatleben
- Teamfahrten
- Essen gehen
- Weitere Beispiele: Rollhocker, Yogakissen, Trinkwasser

Wie müsste eine Kita aussehen, die Erzieher/innen gesund erhält? Was brauchen wir, um uns in der Kita wohler zu fühlen?

- Zeit im Team / Raum für Teamsitzung
- Entspannungs- / Ruheraum
- Rückengerechtes Mobiliar
- Entspannte Atmosphäre
- Kompetente Leitung
- Nettes Team
- Kommunikation / Austausch
- Rahmenbedingungen (angemessener Personalschlüssel)
- Unterstützende Träger
- Mehr Personal / Springer

Vortrag: Selbstfürsorge und Achtsamkeit bei pädagogischen Fachkräften

Der Vortrag von Dr. Iris Schiek behandelt im Schwerpunkt das Wohlbefinden von pädagogischen Fachkräften. Ständig steigende Belastungen im Arbeits- und Privatleben führen immer häufiger zu Überlastung. Gerade Personen, die im Gesundheits- und Sozialwesen arbeiten, sind einem immensen Druck ausgesetzt und leiden besonders oft unter psychischen und stressbedingten Krankheiten. Doch diesen Erkrankungen kann durch eigene Gesundheitsförderung entgegengewirkt werden. Diese umfasst viele Punkte – so ist es beispielsweise wichtig, eigene Bedürfnisse wahrzunehmen und sich selbst Wertschätzung entgegenzubringen. Das persönliche Wohlergehen kann weiterhin durch das Empfinden von Genuss, durch Entspannungsmomente und eine Grundhaltung der Dankbarkeit verbessert werden. Auch ein achtsamer Umgang mit vielen alltäglichen Situationen trägt dazu bei. Achtsamkeit bedeutet, im gegenwärtigen Moment zu leben diesen anzunehmen und zu genießen. Aufbauend auf den Vortrag wurden praktische Beispiele für Entspannungsübungen und Ausgleich im Alltag gegeben. So lernten die Teilnehmenden beispielsweise, wie sie sich im Alltag fit halten können oder wie eine entspannende Hand- und Ohrmassage funktioniert.

Den Vortrag und weitere Anleitungen finden Sie hier: www.gesundheitbb.de/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/Netzwerk_Gesunde_Kita/Selbstfuersorge_und_Achtsamkeit_01.pdf



Rundgang durch die Kita

Ingo Nows, Leiter der Kita Zauberstein, präsentierte den Teilnehmenden in einem Rundgang das Raumkonzept. Dazu zählen unter anderem ein Kneippbereich, eine kitaeigene Sauna und ein Wasserbrunnen. Die Teilnehmenden konnten sich einen Einblick in die Kita, ihre Raumaufteilung, die Spielmaterialien und das Außengelände verschaffen. Neben dem Sammeln von Anregungen für die eigene Kita, hatten die Teilnehmenden die Möglichkeit sich untereinander über den Kitaalltag auszutauschen.



Diskussionsrunde

Abgeschlossen wurde der Transfertag mit einer Diskussionsrunde zu dem Thema: „Was müsste passieren, damit ich mich gesünder fühle?“. Die Ergebnisse zu den Bereichen Gesellschaft, Lebenswelt, Team und Institution / Träger wurden an einer Pinnwand festgehalten. Folgende Wünsche wurden zusammengetragen:



Gesellschaft:

- Toleranz
- Mehr Wertschätzung für den Erzieher/innen-Beruf
- 4-Tage-Woche

Lebenswelt:

- Weniger Stress
- Arbeitszeit dem Biorhythmus anpassen

Institution / Träger:

- Rückhalt
- Mehr Urlaubstage
- Entscheidungsfreiheit
- Weniger Druck
- Verständnis vom Träger

Team:

- Entspanntes Kollegium, gemeinsame Unternehmungen
- Freiräume (zeitlich) während der Arbeitszeit
- Ehrlichkeit / Offenheit, wertschätzende Kommunikation, Gesprächsbereitschaft
- Entspannte Atmosphäre
- Akzeptanz, Toleranz
- Teamfähigkeit, Zusammenhalt, Verlässlichkeit
- Team – Fortbildungen
- Regelmäßige Mitarbeiter/innengespräche
- Spaß haben / gemeinsam Lachen

Individuum:

- Treffen mit Freunden
- Sport treiben
- Eigenen Erwartungsdruck herunter schrauben / schlechtes Gewissen ablegen
- Urlaub
- Pausen machen: z. B: Spaziergänge, Lesen / Hörbuch
- Arbeit / Verantwortung abgeben
- Nein-Sagen
- Ausreichend Schlaf



Nachdem die Teilnehmenden darüber nachgedacht haben, auf welcher Ebene Veränderungen positiv auf die psychosoziale Gesundheit wirken, wurde konkret überlegt, mit welchen Argumenten Träger dazu motiviert werden können, Rahmenbedingungen zu verändern. Dafür wurde eine Tabelle angefertigt, die Kosten und Nutzen gegenüberstellt.

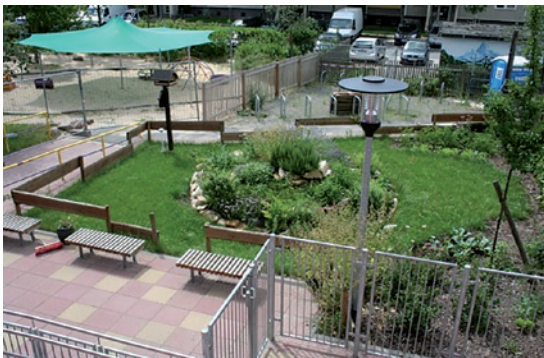
Kosten-Nutzen-Tabelle

Kosten	Nutzen
Fortbildungen finanzieren	■ Qualifiziertes Team ■ Motivation der Mitarbeitenden ■ Erhöht Teamfähigkeit ■ Wohlfühlen / Fördert Gesundheit
Supervision ermöglichen	■ Befördert Teamentwicklung (Zufriedenheit, Gesundheit, Leistungsfähigkeit)
Zeit für Vor- und Nachbereitung	■ Weniger Stress = Gesundheit
Gesundheitsförderliches Mobiliar	■ Förderung der Gesundheit
Wertschätzung	■ Motivation ■ Wohlfühlen ■ Seelische Gesundheit
Krankheitsvertretung (6 Wochen)	■ Entlastung der Mitarbeitenden = Gesundheit
Maßnahmen der Gesundheitsförderung	■ Weniger Ausfall ■ Gesteigerte Leistungsfähigkeit ■ Verbesserte Gesundheit ■ Gesteigerte Mitarbeiterbindung

3. Transfertag 2: Förderung des seelischen und sozialen Wohlbefindens von Kitakindern (Kita Märchenland)

Programm

09.30 – 09.45	Eröffnung und Kennenlernen
09.45 – 10.10	Vorstellung der Arbeit der Kita Märchenland
10.10 – 10.45	Vortrag seelisches Wohlbefinden bei Kindern fördern (Gabi Jung AOK Nordost)
11.00 – 12.00	Praktische Übungen in Anlehnung an „Jolinen Kids“
12.30 – 13.00	Rundgang durch die Kita
13.00 – 14.30	Diskussionsrunde
14.30	Ausblick



Kita Märchenland – Eckdaten:

- Kapazität für 303 Kinder im Alter von 0 Jahren bis zum Ende der Grundschulzeit
- Öffnungszeiten: täglich von 6.00 bis 17.30 Uhr
- Befindet sich in Potsdam im Wohngebiet Drewitz
- Arbeitet nach dem Prinzip der offenen Arbeit in Verbindung mit dem situationsorientierten Ansatz
- 24 ausgebildete Erzieherinnen und Erzieher mit Zusatzqualifikation für spezielle Angebote
- Träger: Internationaler Bund

Vortrag: Seelisches Wohlbefinden bei Kindern fördern

Gabi Jung stellte in ihrem Vortrag das von der AOK geförderte Projekt „Jolinchen Kids“ vor. Die inhaltlichen Schwerpunkte dieses Programms liegen auf Ernährung, Bewegung, Seelisches Wohlbefinden, Elternpartizipation und Erzieher/innengesundheit. Die Ziele sind unter anderem Erzieher/innen zum Thema seelisches Wohlbefinden von Kindern zu qualifizieren, Eltern für altersspezifische seelische Bedürfnisse der Kinder zu sensibilisieren und damit das seelische Wohlbefinden von Kindern direkt zu fördern. In dem Vortrag wurden Faktoren, die für die Entstehung und Erhaltung von Gesundheit entscheidend sind, angesprochen. Schutzfaktoren, die entwicklungsfördernd und risikomildernd wirken, sind unter anderem ein positives Selbstbild des Kindes, Selbstwirksamkeit und Entspannungs- und Konfliktfähigkeit.

Den Vortrag sowie Informationen über Jolinchen Kids finden Sie hier: www.gesundheitbb.de/fileadmin/user_upload/MAIN-dateien/Netzwerk_Gesunde_Kita/resilienz_praesentation_ghbb.pdf



Praktische Übungen

In kleinen Arbeitsgruppen erarbeiteten die pädagogischen Fachkräfte die Ressourcen, die in Hinblick auf die psychosoziale Gesundheit der Kinder bereits vorhanden sind. Ihre Notizen wurden am „Ressourcenbaum“ gesammelt. Zusammengetragen wurde Folgendes:



Rahmenbedingungen (blau):

- Rituale
- Zuwendung
- Materialvielfalt
- Gut ausgebildetes Personal
- Sich verstanden und angenommen fühlen

Eltern (gelb)

- Kita- Ausschuss
- Beschwerdekultur
- Elternbefragung
- Feste feiern, Veranstaltungen
- Umfragen

Kinder (grün)

- Bedürfnisse äußern
- Fragen stellen
- Abgrenzung und Rückzug
- „Nein“ sagen
- Streiten und Vertragen

Kooperationspartner (orange)

- Sportvereine, Schulen, Bündnispartner/innen
- Öffentliche Unternehmen
- Andere Kitas, andere Leitungen
- Weiterbildungseinrichtungen, Fachberatung
- Zahnärztliche Prophylaxe

Rundgang durch die Kita

Auch in der Kita Märchenland fand ein ca. halbstündiger Rundgang, geführt durch die Leiterin Nadine Mehl, statt. Zentrale Aspekte waren hier die bewegungsfördernde Raumgestaltung, kreativ genutzte Treppenstufen, Bilder zu Projekten der Kita (wie ein Musical, das die Kitakinder selbst initiiert und durchgeführt haben), sowie eine Kräuterschnecke im Außengelände der Kita. Zudem bot der Rundgang weitere Gelegenheit zum Austausch zwischen den Fachkräften z. B. über das Projekt „Jolinchen Kids“, Sportangebote für Jung und Alt und das Projekt „Pfiffikus durch Bewegungsfluss“.



Diskussionsrunde

Abschließend wurden folgende Fragen diskutiert:

Was müsste noch zusätzlich passieren, damit sich Kinder in der Kita noch wohler fühlen?

- Zeit für eigene Ideen
- Bessere Personalausstattung
- Gesundheitsvorsorge
- Besser geschultes Personal
- Partizipation

Was passiert bei Ihnen in der Kita bereits, um das seelische Wohlbefinden von Kindern zu fördern?

- Geregelter Tagesablauf (Struktur)
- Individuelle Begleitung
- Rückzugsmöglichkeiten
- Austausch im Team
- Kinderschutz-Beauftragte

4. Feedback / Ausblick

Die Transfertage zum Thema „Förderung der psychosozialen Gesundheit in Kindertagesstätten“ kamen insgesamt sehr gut bei den pädagogischen Fachkräften an. Besonders die Fachvorträge, die Arbeit in kleinen Gruppen sowie die Atmosphäre wurden gelobt. Für die Zukunft besteht der Wunsch nach mehr Zeit für noch mehr persönlichen Austausch untereinander. Wir hoffen, dass alle Teilnehmenden das neu erworbene Wissen praktisch im Kita-Alltag umsetzen können, um somit das Wohlbefinden von sich und den Kindern zu verbessern.

Wir danken für das positive Feedback und freuen uns auf die nächsten Transfertage.

Impressum

Ansprechpartner:

Gesundheit Berlin-Brandenburg |
 Koordinierungsstelle Netzwerk Gesunde Kita
 Behlertstraße 3a | Haus H1
 14467 Potsdam
 Tel: 0331/88762012
 Fax: 0331/88762069
 E-Mail: lang@gesundheitbb.de
 www.gesunde-kita.net

Herausgeber:

Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.
 Friedrichstraße 231, 10969 Berlin

Redaktion:

Stefan Pospiech (V.i.S.d.P.),
 Jennifer Dirks, Maria Lang, Lisa Wiedemann

Grafik, Design:

Connye Wolff, www.connye.com

Bilder:

Titel: Kita Zauberstein

Quelle: Kita Zauberstein

www.hohen-neuendorf.de/de/familie-bildung/kindergaerten/kindertagestaette-zauberstein

Titel: Kita Märchenland

Quelle: PowerPoint Nadine Mehl

Alle weiteren Bilder

Quelle: Lena Lau, Gesundheit Berlin-Brandenburg e. V.

Stand der Dokumentation: Dezember 2015

Gefördert durch das Ministerium für Arbeit, Soziales, Gesundheit, Frauen und Familie des Landes Brandenburg:

