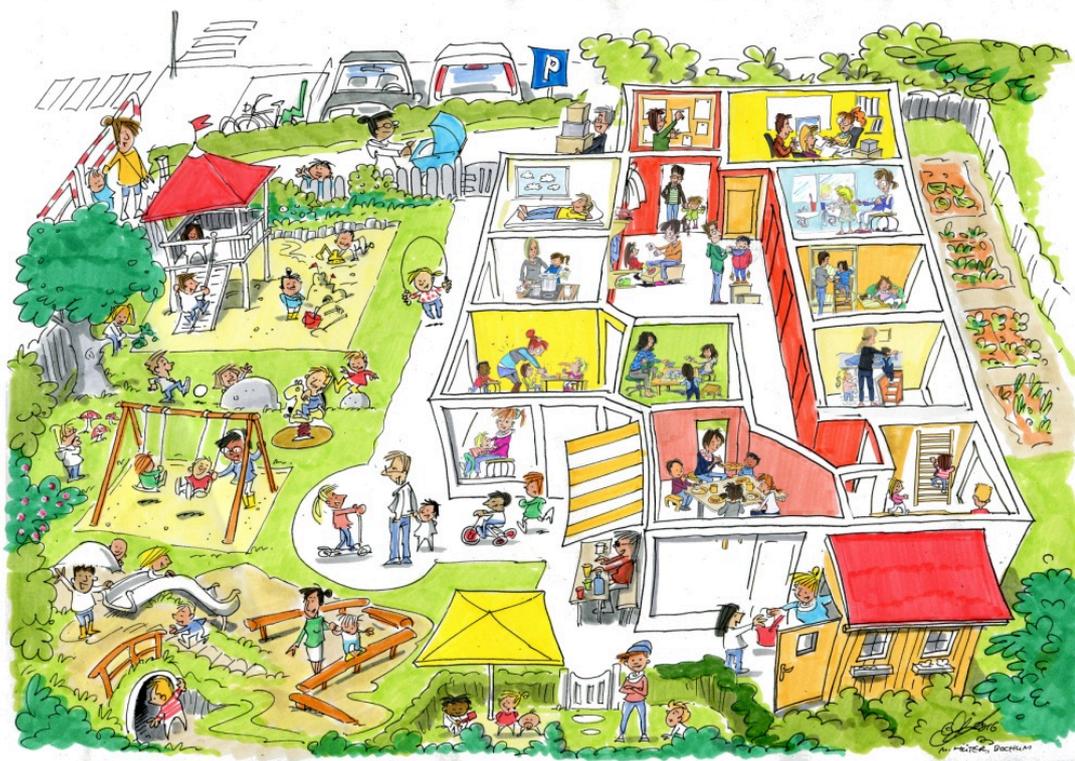


Filmreihe:
„In unserer Kita ist immer etwas los!“

Anleitung zur Teamreflexion
**Clip 1: „Beim Heben, Tragen oder Bücken –
achten Sie auf Ihren Rücken“**



Oliver Patschula, Annette Tornau

Unfallkasse Rheinland-Pfalz

22.02.2021

ÜBERSICHT

Einleitung	3
1. Einstieg in die Teamsitzung	4
2. Formular – anonyme Abfrage	5
3. Priorisieren der weiteren Vorgehensweise	6
4. Essenssituation	7
5. Schlafen / Zubettbringen	8
6. Spielen in der Gruppe	8
7. Wickeln	9
8. Ankleiden der Kinder	9
9. Dokumentationstätigkeiten	10
10. Kochen mit Kindern	10
11. Anhang	11

Einleitung

Im Fokus der Filmreihe „In unserer Kita ist immer etwas los“ stehen die Verhaltens- und Verhältnisprävention. Zielgruppe der Filmreihe sind Kitaführungskräfte, Pädagogische Fachkräfte sowie Verantwortliche vom Träger der Einrichtung.

Dieser sieben Minuten dauernde Clip befasst sich mit dem Thema „Beim Heben, Tragen oder Bücken – achten Sie auf Ihren Rücken!“. Er beleuchtet in anschaulicher und kurzweiliger Form verhalten- und verhältnispräventive Maßnahmen in Kitas.

Die einzelnen Sequenzen der unterschiedlichen Tätigkeiten sollen zur Diskussion anregen und das eigene Verhalten reflektieren bzw. hinterfragen.

Thematisiert werden im aktuellen Clip folgende Tätigkeiten:

- Essenssituation
- Schlafen / Zubettbringen
- Spielen in der Gruppe
- Wickeln
- Ankleiden der Kinder
- Dokumentationstätigkeiten
- Kochen mit Kindern

1. Einstieg in die Teamsitzung

Warum ist es so schwer zu verstehen und so leicht zu ignorieren?

Jeder hat doch schon gehört, wie es richtig geht: das Heben, Tragen oder Bücken.

Häufig nennen die Menschen Gründe warum es nicht geht, wie z. B. „Es muss schnell gehen! Ich konnte in dem Augenblick nicht darüber nachdenken! In der Situation habe ich es vergessen!“

Das eigene Verhalten verläuft in den meisten Fällen unbewusst ab, insbesondere in stressigen Situationen. Daher ist es für jeden schwierig, das eigene Verhalten zu einer persönlich besseren Lösung hin zu verändern.

Was Menschen wollen ist eine schnelle Lösung, die unser Leben gut werden lässt.

[Robert Waldinger]

Die schnelle Lösung ist bei unbewussten Zusammenhängen nur schwer zu finden. Daher ist Geduld ein Schlüssel auf dem Weg, das Unbewusste deutlich und erfassbar zu machen.

Der erste Schritt zur guten Lösung ist es, das eigene Verhalten zu hinterfragen und wahrzunehmen.

Welche Möglichkeiten bieten sich in Ihrem Team, das eigene Verhalten zu reflektieren?
Wie ist die Team-Haltung zum Thema Ergonomie und dem damit verbundenen persönlichen Verhalten?

Was verstehen wir unter Ergonomie?

Unter Ergonomie verstehen wir die Anpassung der Arbeit an den Menschen. Ziel ist es, gute Arbeitsbedingungen zu schaffen, die bei gleichzeitiger Minimierung bestimmter gesundheitsriskanter Verhaltensweisen die gesundheitsschädliche Belastung und Beanspruchung so gering wie möglich halten.

Ein Einstieg könnte z. B. über eine anonyme Abfrage erfolgen (siehe Seite 5). Die Abfrage dient dazu, die Teammitglieder an das Thema langsam heranzuführen. Der Weg führt über die vorhandene Arbeitsausstattung - was brauchen wir überhaupt und wie gehen wir damit um - zum eigenen Verhalten.

Zur Durchführung der Abfrage benötigen Sie Kopien des nachfolgenden Formulars, einheitliche Stifte und eventuell ein Flipchart für die Auswertung.

Ablauf:

Jedes Teammitglied erhält eine Kopie der anonymen Abfrage und einen Stift.

Die persönliche Einschätzung (1= sehr gut; 6= schlecht) ist abzugeben und anschließend ist das Blatt umzudrehen

Die Blätter werden gemischt und eingesammelt.

Die Moderation überträgt die Ergebnisse in ein weiteres Leerformular oder anhand von Klebepunkten auf ein Flipchartpapier.

Somit liegt die Gesamteinschätzung des Teams für alle sichtbar vor.

2. Formular – anonyme Abfrage

1 = sehr gut
6 = schlecht

Frage 1: Wie gut ist unsere ergonomische Ausstattung in der Kita?

1	2	3	4	5	6

Frage 2: Wie hoch schätzen Sie die Wirkung guter ergonomischer Bedingungen für Ihren Rücken / Ihre Gesundheit ein?

1	2	3	4	5	6

Frage 3: Wie hoch schätzen Sie die Wirkung des eigenen Verhaltens ein?

1	2	3	4	5	6

Frage 4: Was glaubt das Team, wie gut ich mich verhalte?

1	2	3	4	5	6

3. Priorisieren der weiteren Vorgehensweise

Finden Sie im Team heraus, welche der Tätigkeiten sie reflektieren möchten. Los geht's!

Vorschläge aus dem Film:

- Essenssituation
- Schlafen / Zubettbringen
- Spielen in der Gruppe
- Wickeln
- Ankleiden der Kinder
- Dokumentationstätigkeiten
- Kochen mit Kindern

Je nach Team machen Sie eine offene / geheime Abstimmung oder machen Sie Klebepunkte / Striche an einem Flipchart (offen / verdeckt).

Suchen Sie die Methode, die zu ihrem Team passt.

Nachfolgend erhalten Sie Empfehlungen mit möglichen Fragestellungen für die Reflexion der einzelnen Sequenzen. Als Hilfestellung sind die einzelnen Filmausschnitte mit der entsprechenden Zeitangabe versehen, um den Film an der gewünschten Stelle stoppen zu können.

4. Essenssituation



- (0:15) Warum mag Frau Meier keine Würstchen?
[m:ss] Kennen Sie ähnliche Situationen?
Was könnten Sie anders / besser machen?



- (0:49) Wie geht es hier Frau Meiers Rücken?
[m:ss] Wo funktioniert das Essen mit Erzieherstuhl?
Wo nicht?



- (0:58) Wer hat keine Hochstühle in der Einrichtung?
[m:ss] Was ist der Grund?
Sehen Sie Vor- bzw. Nachteile?



- (1:10) Heben mit verdrehtem Rücken! Absetzen einer
[m:ss] „Last“ mit krummem Rücken!
Wo sehen Sie die Problematik? Wie könnte Ihr
Rücken reagieren?
Hier: Der Rücken ist gerade!



- (1:22) Besser: das Kind selber hinauskrabbeln lassen,
[m:ss] natürlich mit Unterstützung.
Ist das in Ihrem Arbeitsalltag realistisch?
Tipps: Wenn die Zeit knapp ist, dann müssen
nicht immer alle Kinder selber krabbeln!
Die Zeit für das Krabbeln in den Hochstuhl wird
als extra Sportstunde genutzt!

5. Schlafen / Zubettbringen



- (0:08)
[m:ss] Was bieten Hochbetten in Ihrer Einrichtung für Vorteile?
Welche Kinder würden Sie oben schlafen lassen?
Wann würden Sie eine Aufstiegshilfe einsetzen?



- (0:26)
[m:ss] Ungesund für den Rücken: Das Hinabbeugen mit Kind bzw. das Heben ins Gitterbett!
Was könnten Sie besser machen?
Welche Möglichkeiten gibt es, dass die Kinder allein ins Bettchen klettern können?



- (0:54)
[m:ss] Wie sieht es mit Ihrem Platzangebot aus?
Haben Sie die Möglichkeit, Schlafplätze anzubieten, in denen die Kinder allein ein- und aussteigen können?
Wenn Sie die Schlafplätze auf – und abbauen müssen, achten Sie auf die Belastung, z. B. statt der schweren Stapelholzbetten nur die Matratzen auslegen.

6. Spielen in der Gruppe



- (0:07)
[m:ss] Ein Erzieherstuhl kann entlastend wirken. Doch an den kleinen Tischen stößt auch dieser schnell an seine Grenzen.
Wo liegt Ihrer Meinung nach das Problem?
Welchen Vorteil sehen Sie bei dieser Sitzposition?



- (0:21)
[m:ss] Heben mit verdrehtem Rücken! Absetzen einer „Last“ mit krummem Rücken!
Wo sehen Sie die Problematik? Wie könnte Ihr Rücken reagieren?
Tipp: Die Fußstellung zeigt immer zur Last beim rückschonenden Arbeiten!



- (0:39)
[m:ss] Wie pädagogisch wertvoll ist das ständige Tragen der Kinder? Wie hoch ist die Belastung für Ihren Rücken? Wägen Sie ab!
Welche Alternativen gibt es für Sie?
Tipp: Und WENN schon Hüfttragen, dann stets die Seite wechseln!
Das gilt übrigens auch für Ihre Handtasche. 😊

7. Wickeln



- (0:14)
[m:ss] Wie oft am Tag machen Sie diese Bewegung?
Warum ist diese Bewegung auf Dauer für Ihren Rücken schädlich?
Gibt es Alternativen? Welche?



- (0:35)
[m:ss] Hat jeder eine Aufstiegshilfe am Wickeltisch?
Wird diese auch genutzt? Oder soll es „mal wieder schnell gehen“?
Ist die Treppe geeignet? Sind die Rollen an der Treppe leichtgängig?
Gibt es andere Möglichkeiten, die Treppe gegen unbeaufsichtigtes Klettern zu sichern?



- (0:46)
[m:ss] Eine andere Variante zum Wickeln!
Nutzen Sie diese Möglichkeit? Was sind die Vor- bzw. Nachteile?
Wie ergeht es Ihrem Rücken hier?

8. Ankleiden der Kinder



- (0:10)
[m:ss] Wie unterstützen Sie die Kinder beim An- und Ausziehen? Welche Tätigkeiten führen Sie aus?
Wo bereiten Ihnen diese Tätigkeiten körperliche Beschwerden? Was müsste geschehen, damit Sie beschwerdefrei den Kindern beim An- und Ausziehen helfen können?



- (0:11)
[m:ss] Kennt jeder den „Anziehturm“?
Wie finden Sie dieses Hilfsmittel?
Worin sehen Sie die Vorteile? Welche Nachteile gibt es Ihrer Meinung nach?
Tipp: Gönnen Sie sich und den Kindern die Zeit die zum Selbstan- und ausziehen notwendig ist.

9. Dokumentationstätigkeiten



- (0:15)
[m:ss] Was fällt Ihnen hier auf?
Wäre hier ein Erzieherstuhl hilfreich? Warum?
Was könnten Sie besser / anders machen?



- (0:18)
[m:ss] Schätzen Sie, wie oft und wie lange Sie am Tag in dieser Sitzposition verbringen!
Bitten Sie jemanden aus dem Team, darauf zu achten und Ihnen eine realistische Rückmeldung zu geben.



- (0:27)
[m:ss] So haben beide Platz und können entspannt sitzen!
Tipp: Ein Klappstuhl ist hilfreich, wenn die Räume zu klein sind. Er bietet auch Flexibilität bei der Raumnutzung.

10. Kochen mit Kindern



- (0:04)
[m:ss] Damit Groß und Klein gut nebeneinander kochen können, sollte man sich quasi auf gleicher Augenhöhe befinden.
Wenig hilfreich für Ihren Rücken wäre es, wenn sie sich die ganze Zeit auf Kinderhöhe hinabbücken müssten.



- (0:13)
[m:ss] Wie sieht es bei Ihnen aus? Wo führen Sie das Kinderkochen durch?
Sofern eine Kinderküche vorhanden ist: Welche Möglichkeiten bieten sich Ihnen an, rücken-schonend die Kinder zu begleiten?



- (0:28)
[m:ss] Bei der Erwachsenenküche hat sich eine Aufstiegshilfe für die Kinder bewährt.
Tipp: Nicht nur zwischen den Erwachsenen und den Kindern gibt es Größenunterschiede. Auch die Erwachsenen sind teils sehr unterschiedlich groß ...

11. Anhang

Den Film samt den einzelnen Filmsequenzen und diese Handlungsanleitung finden Sie auf unserer Homepage:

www.ukrlp.de (webcode b1056)

Sie möchten uns Ihre guten Beispiele und Lösungen zur Verfügung stellen, dann senden Sie diese bitte an folgende E-Mail-Adresse:

kita@ukrlp.de

Beispiele aus der Praxis

