

Abschlussarbeiten
Reihe Resilienz

Beate Missalek

Schulungskonzept zur Förderung der Gesundheit pädagogischer Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen

Multiplikatoren-Schulung
Resilienz-Lotse (SMA)[®] in der Kita

unisono institut verlag
ulm · berlin

DV/RT Deutscher Verband der
Resilienz-Trainer*innen e.V. i.G.

Impressum

© unisono institut verlag, ulm · berlin
1. Auflage November 2020
ISBN eBook 978-3-948872-17-5

Satz / Layout: Peter Schust
Erscheinungsort: Ulm

unisono institut verlag
Gudrun Jürß und Peter Schust GbR
Stuifenweg 23 · 89075 Ulm · www.unisono-institut.com/verlag

Das Werk, einschließlich seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlages und des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für die elektronische oder sonstige Vervielfältigung, Übersetzung, Verbreitung und öffentliche Zugänglichmachung.

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Beate Missalek



Beate Missalek ist Gesundheitsmanagerin, Ergonomie-Coach, Rückenschullehrerin, Sport- und Gymnastiklehrerin, Brain Trainerin sowie Resilienz-Trainerin.

Seit vielen Jahren ist sie bundesweit und international als Referentin und Dozentin im Gesundheits- und Bewegungsbereich aktiv und wurde 1998 auf dem Bodylife Kongress für ihre funktionellen Konzepte im Bereich Rückenfitness zum „Educator of the Year“ geehrt. Als Global Master Trainerin für Reebok hat sie die Entwicklung von Schulungskonzepten mitgestaltet und international Train-the-Trainer Schulungen durchgeführt.

Beate Missalek ist seit über 30 Jahren in der betrieblichen Gesundheitsförderung aktiv, freiberuflich, als Koordinatorin bei einer großen Krankenkasse und seit 20 Jahren als selbständige Unternehmerin. Sie gründete ihr Unternehmen MOVEDU – die Kurzform von „MOVement EDUcation - im Jahre 2000 mit der Beteiligung am Cyber One Wettbewerb und der Entwicklung eines Online Übungsprogrammes, das die klassische Gesundheitsförderung an Bildschirmarbeitsplätzen in Präsenzform digital ergänzte. „Menschen in Bewegung bringen“ ist ihr ein großes Anliegen, sowohl körperlich als auch mental, praxisnah und nachhaltig auf allen Ebenen.

Ihr erstes Buch „Starker Rücken“ wurde 2002 veröffentlicht. Sie schreibt regelmäßig Artikel für verschiedene Fachzeitschriften zu den Themen Ergonomie, Gesundes Arbeiten und Mentale Balance und ist als Dozentin für Qualifizierungsschulungen im Bereich Betriebliche Gesundheitsförderung und Ergonomie aktiv. Über 30 Jahre Expertise, ein professionelles Netzwerk, zukunftsweisende Projektgestaltungen und die kontinuierliche interdisziplinäre Weiterentwicklung bilden einen Teil ihres Erfolgskonzeptes.

Weitere Informationen unter www.resilienz-akademie.com/trainer/beate-missalek
LinkedIn: www.linkedin.com/in/beate-missalek

MOVEDU

Gesundheitsmanagement Missalek GmbH

Gesundes Arbeiten – Gesunde Mitarbeiter steht im Mittelpunkt der kundenspezifischen und praxisnahen Gestaltung arbeitsplatznaher Gesundheitsmaßnahmen im Bereich Ergonomie, Bewegungsintegration und Mentale Balance im Berufsalltag.

Mit über 20 Jahren Expertise konzipiert und gestaltet MOVEDU prozessorientierte Gesundheitsförderung für Bildschirmarbeitsplätze, Produktionsbereiche, Auszubildenden in Form von arbeitsplatznahen Maßnahmen. Modular aufgebaut und integriert in ein Gesamtkonzept zur Betrieblichen Gesundheitsförderung werden Ergonomie-Coachings, Multiplikatoren Schulungen wie z. B. die Schulung Resilienz-Lotse (SMA)®, Gesundheitsimpulse in Form von Seminaren und Vorträge für Unternehmen, Organisationen, Verwaltungen, Kindertageseinrichtungen und Kleinunternehmen regional und bundesweit durch geführt. Dabei erreichen sie Führungskräfte, Teams und Berufsgruppen gleichermaßen in Präsenzveranstaltungen, begleitend mit digitaler Umsetzung und in online Formaten.

Kontaktdaten:

MOVEDU Gesundheitsmanagement Missalek GmbH

Beate Missalek

Salbeiweg 15

71711 Steinheim

Telefon: +49 7144 806 09 01

E-Mail: beate.missalek@movedu.de

Web: www.movedu.de

Die nachfolgende Transferarbeit wurde im Rahmen der Ausbildung zum/zur Resilienz-Trainer/in an der Resilienz-Akademie (vgl. letzte Seite) angefertigt.

Transferarbeit: **Certificate of Advanced Studies CAS –
Ausbildung zum Resilienz-Trainer**

Thema: **Multiplikatoren Schulung „Resilienz-Lotse (SMA)[®] in der Kita“
Schulungskonzept zur Förderung der Gesundheit pädagogischer Fachkräfte
in Kindertageseinrichtungen**

Datum: **28.08.2020**

Beate Missalek

STI kiu kompetenz institut unisono
der Steinbeis Akademie GmbH

Inhaltsverzeichnis:

Abbildungsverzeichnis:	2
1. Einleitung	3
1.1 Entwicklungen in der Kita Landschaft.....	3
1.2 Gesundheitsbelastung pädagogischer Berufe in Kitas.....	4
2. Falldefinition	5
2.1 Aufbau von gesundheitsfördernden Strukturen in der Kita.....	5
2.2 Verhaltens- und Verhältnisprävention im Bereich psychische Gesundheit	7
2.3 Förderung psychischer Gesundheit in Kitas	8
3. Zielsetzung	9
4. Multiplikatoren Schulung „Resilienz-Lotse (SMA) ® in der Kita	10
4.1 Schulungskonzept.....	10
4.2 Schulungsdesign	12
4.3 Methodeneinsatz	13
4.4 Inhaltliche Gestaltung.....	15
4.5 Soforthilfeprogramm & Praktiken.....	19
5. Kitaspezifische Herausforderungen, Ergebnisse, Handlungsempfehlungen	21
6. Fazit	22
Quellenverzeichnis:	24
Abkürzungsverzeichnis	25

Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1: Quantitativer KiTa-Ausbau.	3
Abbildung 2: Anteil männlicher und weiblicher pädagogischer Fachkräfte.....	4
Abbildung 3: Klassifikation von Belastungskategorien bei der pädagogischen Tätigkeit in Kindertagesstätten (eigene Darstellung)	5
Abbildung 4: Mentale & Körperliche Stärke – Gesundheitsprojekt (eigene Darstellung).....	6
Abbildung 5: Psychische Gefährdungsfaktoren (eigene Darstellung)	8
Abbildung 6: Befragungen innerhalb verschiedener Kita Projekten; Kooperation TK - Techniker Krankenkasse, gailus.org & MOVEDU, Beate Missalek – Projekt „Starke Kita“ (eigene Darstellung).....	9
Abbildung 7: Inhalte Multiplikatoren Schulung (eigene Darstellung)	10
Abbildung 8: Prozess Entwicklung (eigene Darstellung nach Seminaraufschriften).....	11
Abbildung 9: Schulungsdesign (eigene Darstellung)	13
Abbildung 11: Learnings (eigene Darstellung, Seminaraufschrift).....	15
Abbildung 12: Auftragsklärung (eigenes Seminarfoto)	16
Abbildung 13: Resilienz Plane, Resilienz Akademie ³⁴	19

Anmerkung:

Zur einfacheren Lesbarkeit wird im Folgenden „Kindertageseinrichtung“ als Kita bezeichnet. Im Text wird auf eine geschlechtsneutrale Schreibweise geachtet. Wo dieses nicht möglich ist, wird zugunsten der besseren Lesbarkeit das ursprüngliche grammatische Geschlecht verwendet. Es wird ausdrücklich darauf hingewiesen, dass damit auch das jeweils andere Geschlecht angesprochen ist.

1. Einleitung

Eine umfassende und nachhaltige Gesundheitsförderung pädagogischer Fachkräfte in Kitas hat Wirkung auch über die jeweilige Einrichtung hinaus. „Für das gesunde Aufwachsen benötigen Kinder eine qualifizierte und gesundheitsförderliche Betreuung. Dies wird erst dann möglich, wenn die pädagogischen Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen, die sich der Kinder annehmen, ihren Beruf gesund, leistungsfähig und zufrieden ausüben können“ fasst Jung, Ärztin für Arbeitsmedizin, die Bedeutsamkeit einer gesunden Belegschaft in Kitas zusammen.¹ Pädagogische Fachkräfte in der frühkindlichen Bildung haben vielfältige Anforderungen und Ansprüche, die in der Betreuungsarbeit am Kind an sie gestellt werden.

1.1 Entwicklungen in der Kita Landschaft

Die Entwicklungen in den vergangenen Jahren in der Kinderbetreuung haben das Arbeitsumfeld und die Anforderungen an die pädagogischen Fachkräfte in der vorschulischen Betreuung stark gewandelt. Politische und gesellschaftliche Veränderungen und die Ausweitung des Betreuungsangebotes haben als Konsequenz eine steigende berufliche Anforderung an die pädagogischen Fachkräfte.² Das Tagesbetreuungsausbaugesetz (TAG) 2003 und das Kinderförderungsgesetz (KiföG) 2008 trugen zusammen mit dem Rechtsanspruch auf einen Betreuungsplatz 2013 zu einem quantitativen Ausbau der Kinderbetreuungsplätze bei.³ Gesteigerte Nachfrage bei der Ganztagesbetreuung und der starke Anstieg der Betreuungszahlen im U3-Bereich in den letzten 10 Jahren bei gleichzeitigem Fachkräftemangel begünstigen die Zusatzbelastung bei den pädagogischen Fachkräften.

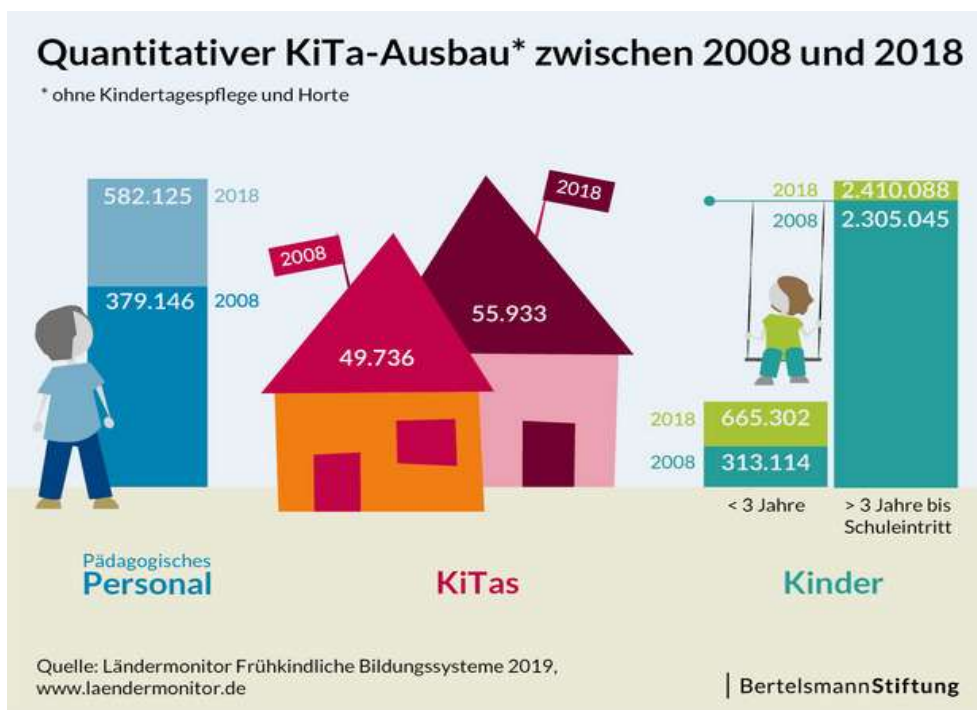


Abbildung 1: Quantitativer KiTa-Ausbau.⁴

¹ Vgl. Jung, Stefanie, und Jutta Schmid. *Gesundheit von Pädagogischen Fachkräften*. Handlungshilfe zur Gefährdungsbeurteilung in Kindertageseinrichtungen, Stuttgart: UKBW - Unfallkasse Baden-Württemberg mit Jedermann Verlag GmbH, 2015; S.5

² Vgl. Jung, Stefanie, und Jutta Schmid. *Gesundheit von Pädagogischen Fachkräften*. Handlungshilfe zur Gefährdungsbeurteilung in Kindertageseinrichtungen, Stuttgart: UKBW - Unfallkasse Baden-Württemberg mit Jedermann Verlag GmbH, 2015; S.5

³ Vgl. Bock-Famulla, Kathrin, Anna Münchow, Jana Frings, Felicitas Kempf, und Julia Schütz. *Länderreport Frühkindliche Bildungssysteme 2019*. Bertelsmann-Stiftung, 2020; S.7

⁴ Vgl. Bertelsmann Stiftung. „<https://www.laendermonitor.de>.“ kein Datum https://www.bertelsmann-stiftung.de/fileadmin/files/_processed_/e/1/csm_17811708820190926_Grafik_Laendermonitoring_Fruerkindliche_Bildungssystem_e_922ae8c16a.jpg (Zugriff am 18. 05 2020).

In den letzten 10 Jahren ist ein leichter Anstieg männlicher pädagogischer Fachkräfte erfolgt. Der Anteil von Frauen im Bereich der Pädagogischen Fachkräfte in den Kitas in Deutschland überwiegt mit über 90% nach wie vor, so dass hier unter Umständen bei einer klassischen Rollenverteilung eine Doppelbelastung Familie und Beruf zu erwarten ist.

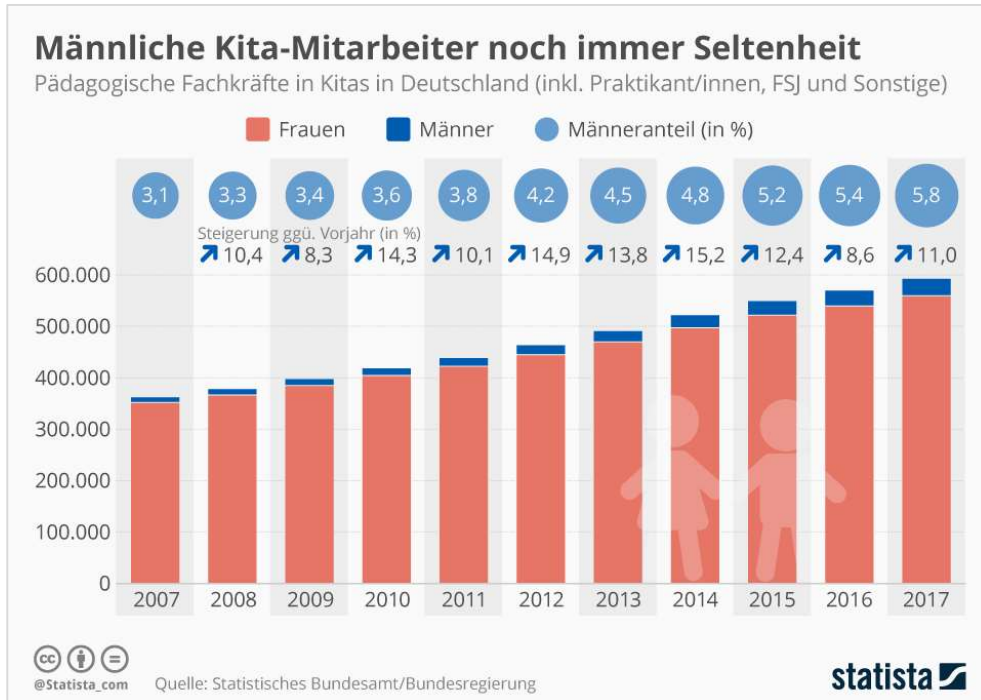


Abbildung 2: Anteil männlicher und weiblicher pädagogischer Fachkräfte⁵

Die Gesellschaft spiegelt sich in der kulturellen und sprachlichen Vielfalt der pädagogischen Fachkräfte wieder. Beide Faktoren sollen für eine erfolgreiche Ausgestaltung und Umsetzung der Multiplikatoren Schulung in Betracht gezogen werden.

1.2 Gesundheitsbelastung pädagogischer Berufe in Kitas

Zahlreiche Veröffentlichungen beschreiben, dass die Arbeitsbedingungen aber auch die zunehmenden psychischen Belastungen Auswirkungen auf die Gesundheit der pädagogischen Fachkräfte zeigen.

„Die häufigsten Beschwerden von Fach- und Leitungskräften sind Kreuz- und Rückenschmerzen (22,4% stark und 37,4% mäßig), Nacken- und Schulterschmerzen (25,2% stark und 34,1% mäßig) Grübeleien (19,3% stark und 30,6% mäßig), innere Unruhe (13,9% stark und 27,6% mäßig) sowie ein übermäßiges Schlafbedürfnis (16,9% stark und 26,3% mäßig)“.⁶ Der Forschungsbericht „STEGE – Strukturqualität und Erzieherinnengesundheit in Kindertageseinrichtungen“ unter der Leitung von Susanne Viernickel und Anja Voss im Auftrag der Unfallkasse Nordrhein-Westfalen und der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung im Zeitraum 2010 bis 2012 zeigt die Auswirkungen auf die psychische Befindlichkeit und allgemeinen subjektiven Gesundheitszustand auf.

⁵ Vgl. Bundesamt/Bundesregierung, Statistisches. „<https://de.www.statista.com>.“ kein Datum.

<https://de.statista.com/infografik/14678/maennliche-paedagogische-fachkraefte-in-kitas/> (Zugriff am 27. 08 2020)

⁶ Vgl. Viernickel, Susanne, und Anja Voss. STEGE - Strukturqualität und Erzieher_innengesundheit in Kindertageseinrichtungen. Wissenschaftlicher Abschlussbericht, Düsseldorf: UK NRW - Unfallkasse Nordrhein-Westfalen, 2012; S.106

Resilienz Akademie

Resilienz ist eine der zentralen Meta-Kompetenzen der Zukunft
Werden Sie Trainer*in oder Coach für Resilienz

Von Resilienz haben Sie schon gehört? Viele Fakten, eine Vielzahl an Informationen rund um dieses Thema prasseln auf Sie ein, wenn Sie versuchen, einen umfangreichen Überblick zu gewinnen. Wir als Resilienz-Akademie haben es uns zum Ziel gesetzt, Ihnen ein umfangreiches Trainingsprogramm rund um die Themen Stress, Burn-out, Prävention und ganzheitliches Leben anzubieten. Eben ein umfangreiches Resilienztraining, das Ihnen dabei hilft, den eigenen Zugang zu Ihren Ressourcen zu finden und diese effektiv und ganzheitlich zu nutzen.

Sebastian Mauritz hat gemeinsam mit seinem Team mehrere Programme entwickelt, die dabei helfen, Resilienz erfolgreich zu trainieren und auch an andere weiterzugeben. Hierzu gehören:

- Resilienz-Trainer*in
- Resilienz-Coach
- Resilienz-Lots*in (SMA)®

Wir freuen uns, Sie im Rahmen eines Resilienztrainings kennenlernen zu dürfen.

Weitere Informationen unter: www.Resilienz-Akademie.com

Herzlich Willkommen beim
Bundesverband Deutscher Resilienz-Trainer*innen (DVRT) e.V. i.G.

Aber was ist eigentlich unter „Resilienz“ zu verstehen? Wie kommt es, dass manche Menschen deutlich gelassener mit Herausforderungen und Belastungen im Leben umgehen können? Diese und weitere Fragen möchten wir in Zukunft in unserem Verband erörtern. Dafür tritt der DVRT mit seinen Mitgliedern an und möchte bei der professionellen Umsetzung des Resilienz-Konzeptes seinen Beitrag leisten.

Der Verband der Deutschen Resilienz-Trainer*innen (DVRT) sieht seine Aufgabe darin, das Konzept von „Resilienz“ transparent zu machen, um es in Gesellschaft und Wirtschaft nachhaltig zu etablieren.

Voraussetzung dafür ist eine fundierte Qualifikation unserer Trainer*innen. Resilienz braucht eine Vielfalt an Schnittstellen-Kompetenzen aus unterschiedlichen Disziplinen (z. B. Ingenieurwissenschaft, Betriebswirtschaft, Pädagogik, Soziologie u.v.m.).

Ebenso wird eine Öffnung des Verbandes für unterschiedliche Ausbildungsinstitute sowie Kooperationen mit anderen Verbänden, Hochschulen oder Unternehmen sowie der zentralen Prüfstelle für Prävention (ZPP) angestrebt. Resilienz braucht diese interdisziplinären Zugänge – und gleichzeitig ein professionelles Fundament. Das ist unsere Mission.

Weitere Informationen unter: www.DVRT.de

Abschlussarbeiten

Reihe Resilienz

- *Nadine Adloff: Die Hochsensibilität annehmen!*
Mit Hilfe der Resilienz an Lebensqualität gewinnen
(ISBN: 978-3-948872-01-4)
- *Katharina Regenbrecht: Resilienz zur Stärkung im Versorgungsalltag* – ein Schnupperworkshop
Resilienz-Training für Versorgende von Menschen mit der Diagnose Demenz (ISBN: 978-3-948872-02-1)
- *Dr. rer. medic. Dietmar Wiederhold: Die psychische Gesundheit von Pflegenden* – Begründungsrahmen und exemplarische Trainingsmethoden zur Förderung der individuellen Resilienz (ISBN: 978-3-948872-16-8)
- *Astrid Schmengler-Herte: Mit 66 Jahren ...* Beispielhafter Trainingsleitfaden zur Förderung der Resilienz bei Senioren
(ISBN: 978-3-948872-18-2)
- *Beate Missalek: Schulungskonzept zur Förderung der Gesundheit pädagogischer Fachkräfte in Kindertageseinrichtungen* – Multiplikatoren-Schulung Resilienz-Lotse (SMA)[®] in der Kita
- Weitere Abschlussarbeiten folgen

ISBN 978-3-948872-17-5



www.unisono-institut.com/verlag