



Kita-Info

2014

Inhaltsverzeichnis



Ein aktiver Partner für soziale Sicherheit

Wir beraten kompetent
und erbringen umfassende
Leistungen.

Teamgeist, Leistungsstärke
und ständige Qualifizierung
sind unsere Basis für ein
erfolgreiches Service-Unter-
nehmen.

Mit unserer Betreuung
schaffen wir soziale und
finanzielle Sicherheit.

Impressum:

© Unfallkasse Berlin 2014
www.unfallkasse-berlin.de

Verantwortlich: Wolfgang Atzler

Redaktion: Kirsten Wasmuth,
Christina Caliebe

Umsetzung: Gathmann Michaelis und
Freunde, Essen

| | |
|--|----|
| Vorwort | 3 |
| Mehr Unfälle in Berliner Kindertageseinrichtungen 2012 | 4 |
| Arbeitsschutz: Aber sicher! | 5 |
| Kleine Pause, große Wirkung | 6 |
| Versicherungsschutz bei Kita-Ausflügen | 8 |
| Neuaufgabe der Broschüre „Bewegungsbaustelle“ – noch mehr Praxisanregungen für die Kita | 9 |
| Störungen erwünscht | 10 |
| Kitas unter der Lupe: das Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ | 12 |
| Warum Giraffen keine Rückenschmerzen haben | 13 |
| Schriftenverzeichnis für Schulen und Kitas | 14 |
| Anmeldeformular | 16 |
| Seminarübersicht | 17 |

!

Aus Gründen der Vereinfachung und der besseren Lesbarkeit wird gelegentlich auf die männliche Form verzichtet und die weibliche verwendet. Wir möchten an dieser Stelle darauf hinweisen, dass dies explizit als geschlechtsunabhängig verstanden werden soll.

Kitas unter der Lupe: das Landesprogramm „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“

6 Schritte, um die Bildungs- und Gesundheitsqualität der Kitas zu steigern



Quelle: Landesprogramm „Gute gesunde Kita“/Ines Meyer

Gesundheit und Bildung in Kindertagesstätten gezielt fördern, dies steht hinter dem Konzept des Berliner Landesprogramms „Kitas bewegen – für die gute gesunde Kita“ (LggK), das in einer ersten Umsetzungsphase seit 2012 an 58 Berliner Kindertagesstätten durchgeführt wird. Das Ziel: ein ganzheitlicher Ansatz, von dem nicht nur die Kinder für bestmögliche Zukunftschancen profitieren, sondern auch die Erzieherinnen und Erzieher sowie Eltern. Denn, so erklärt Steffi Markhoff, die Landeskoordinatorin des Landesprogramms, „Kinder können nur dort gut und gesund aufwachsen, wo es auch den Erwachsenen um sie herum gut geht. Das psychische, physische und soziale Wohlbefinden bei Erwachsenen und Kindern zu erhalten gelingt am besten in einer Einrichtung, in der auf die eigene Gesundheit und die der anderen geachtet wird.“

Im Mittelpunkt des Landesprogramms steht ein intensives Begleitprogramm durch speziell ausgebildete Trainerinnen und Trainer sowie Koordinatorinnen und Koordinatoren. Sie führen in sechs Schulungsmodulen jeweils zwei Beschäftigte pro Kita in den Prozess einer guten gesunden Kita ein. Diese tragen wiederum als Multiplikatoren die gewonnenen Erkenntnisse an ihre Kolleginnen und Kollegen im Team weiter und setzen gemeinsam die entwickelten Maßnahmen um.

Was läuft bereits gut? Was kann verbessert werden? Im Rahmen des Programms wird die Gesundheitsqualität der Kita beleuchtet und Schritt für Schritt mit Hilfe eines Organisationsentwicklungskreislaufs

analysiert (siehe Abbildung). „Statt eine Marschroute für alle vorzugeben, geben wir den Kitas Instrumente an die Hand, wie sie ihre individuellen Stärken nutzen und Entwicklungsbereiche angehen können. Das können zum Beispiel Lösungen sein, wie man den Arbeitsalltag für Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gesünder gestalten kann, um einem großen Krankenstand entgegenzuwirken, oder Strategien, die dabei helfen, den Stress im Kita-Alltag abzubauen. Die Kitas werden aber auch bei Themen wie Lärmreduktion, Ernährungsbildung, Bewegungsförderung oder etwa Raum- und Außenflächengestaltung unterstützt“, so Steffi Markhoff.

Initiiert wurde das Programm von der Bertelsmann Stiftung, die die Herangehensweise 2007 in einem Pilotprojekt in Berlin und Münster testete. Die Evaluationsergebnisse waren so positiv, dass die dort entwickelten Maßnahmen zur guten gesunden Kita nun als langfristiges Landesprogramm in Berlin fortgeführt werden. Dieses wird von zahlreichen Partnern unterstützt, unter anderem von der Berliner Senatsverwaltung für Jugend, Bildung und Wissenschaft, den Bezirksämtern Mitte, Pankow, Reinickendorf und Treptow-Köpenick von Berlin, verschiedenen Krankenkassen, einer Psychosomatischen Klinik sowie der Ärztekammer und der Unfallkasse Berlin. Dass der Qualitätsentwicklungsprozess des Programms sehr gut ankommt, zeigen Rückmeldungen aus einer Befragung der Bertelsmann Stiftung von Erzieherinnen und Erziehern sowie Eltern. Demnach würden mehr als 80 Prozent aller Kitas anderen Kindertageseinrichtungen die Teilnahme am Programm empfehlen. Bei den Elternver-

Weitere Informationen:
www.gute-gesunde-kitas-in-berlin.de

Warum Giraffen keine Rückenschmerzen haben

treterinnen und -vertretern fiel das Ergebnis noch deutlicher aus: Hier würden ausnahmslos alle die Teilnahme am Programm empfehlen.

Dies ist derzeit zwar nicht möglich – mitmachen können nur ausgewählte Kitas aus den teilnehmenden Berliner Bezirken –, dennoch können auch andere Einrichtungen aus den Erfahrungen lernen und Materialien des Landesprogramms als Impulse für ihre Qualitätsentwicklung nutzen. „Ergebnisse und Broschüren werden auf dem Internetportal zur guten gesunden Kita zusammengestellt“, erläutert Steffi Markhoff. Mithin ihr wichtigster Tipp: „Würdigen Sie neben den vielfältigen pädagogischen Aufgaben in Ihrer Kita auch die Zeit, in der im Team über Ausgangspunkte, gemeinsame Ziele und Ressourcen jedes Einzelnen gesprochen wird. Wer regelmäßig fragt: ‚Was macht uns Spaß und erhält uns gesund‘, sowie die Stärken und Entwicklungspotentiale der Kita gezielt im Team analysiert, mögliche Maßnahmen zur Zielerreichung bespricht und umsetzt, schafft ein positives und wertschätzendes Klima, das sich auf die tägliche Arbeit mit den Kindern überträgt. Die Erfahrung zeigt: Es lohnt sich!“

Sanja Zec

Ihre Ansprechpartnerin:
Annette Kuhlig
Kinder- und Schülerprävention
Tel.: 030 7624-1371

Was haben eine Giraffe und eine Riesenschlange gemeinsam? Sie haben beide einen ziemlich langen Rücken. Das war's aber auch schon mit den Gemeinsamkeiten. Denn die Giraffe im neuesten Bilderbuch der Unfallkasse Berlin, „Upsi sucht die Riesenschlange“, war früher einmal Tänzerin und blickt heute etwas hochnäsiger auf andere herab. Die Riesenschlange dagegen ist gefährlich, gerissen und falsch – wie es eben nur eine Schlange sein kann.

Der Rücken von großen und kleinen Menschen steht im Zentrum der bundesweiten Kampagne der Unfallkassen und Berufsgenossenschaften: „Denk an mich. Dein Rücken“. Hintergrund ist die Zunahme von Rückenbeschwerden, sie stehen mittlerweile bei den Volkskrankheiten an erster Stelle. Es ist der Rückenschmerz unter den Schmerzen, weswegen in Deutschland am häufigsten ein Arzt aufgesucht wird. Bereits Kinder sind betroffen, am stärksten im Alter zwischen 11 und 14 Jahren.

Kinder im Upsi-Alter haben in der Regel noch keine Rückenbeschwerden. Den Erwachsenen haben sie auch etwas Entscheidendes voraus: Ihr natürlicher Bewegungsdrang hält sie ständig in Bewegung, lustvoll erproben sie wechselnde Bewegungsformen. Das hält den Rücken fit und beugt Rückenschmerzen vor. Mit zunehmendem Alter werden Spiel- und Bewegungsräume immer enger, sitzende Beschäftigungen nehmen zu. Schon Grundschulkindern bewegen sich durchschnittlich nicht einmal halb so viel, wie es für sie und ihre Rücken gesund wäre.

Die Diagnose bei den Erwachsenen fällt noch schlechter aus und täuscht oft über die wahren Ursachen hinweg: Nicht die verschlissene Wirbelsäule oder die verschobenen Bandscheiben führen in der Mehrzahl zu den Schmerzen, sondern die ungesunden Rückenmuskeln (85 Prozent). Zu wenig Bewegung lässt Rückenmuskeln verkümmern. Auch die Fähigkeit der Muskeln, zusammenzuarbeiten, nimmt ab. Folge: Einige Muskeln versagen ihre Mitarbeit, andere



tun nicht das Richtige zur richtigen Zeit und wieder andere müssen kompensieren und werden überfordert. Sie verspannen und entzünden sich – es kommt zu Schmerzen im Kreuz. Kommen einseitige Belastungen, Zwangshaltungen oder psychische Überbeanspruchungen bei der Arbeit noch hinzu, können sich chronische Rückenbeschwerden entwickeln. Die Kernbotschaft der Rücken-Kampagne lautet daher: „Das richtige Maß an Belastung hält den Rücken gesund!“

Mit dem neuen Upsi-Buch können einmal die Erwachsenen etwas von den Kindern lernen. Denn große Rücken brauchen das, was kleine Rücken ständig bekommen: Bewegung! Wie Oma Käthe erfahren die Großen auch, dass weniger das falsche Bewegen, Sitzen oder Stehen zu Schmerzen im Kreuz führt, sondern das Zuwenig an Bewegung. Eine „falsche“ Bewegung ist in der Regel nicht die Ursache für Rückenschmerzen, das beweist nicht nur die Giraffe in der neuen Upsi-Geschichte.

Mit den Übungen im Anhang des Upsi-Buchs können die kleinen Bewegungsexperten der Kita den Vorlesern auch gleich zeigen, dass gemeinsames Training Spaß machen kann! Übrigens: Die Bewegungsübungen sind für kurze und lange Rücken geeignet – von Giraffen erprobt, die dadurch niemals Rückenschmerzen haben!

Manuel Ahrens

Ihr Ansprechpartner:
Manuel Ahrens
Kinder- und Schülerunfallprävention
Tel.: 030 7624-1376

