

Kleine Schützlinge - große Aufgaben

Diese Einheit wendet sich hauptsächlich an Auszubildende pädagogischer Berufe. Hierzu gehören Kita-Erzieherinnen und -Erzieher ebenso wie Heilerziehungspersonal, Jugendbetreuerinnen und -betreuer, Sozialassistentenkräfte oder Kinderpflegekräfte sowie Betreuende in schulischen Hort-Einrichtungen. Betreuungsaufgaben im pädagogischen Feld gehen oft mit körperlicher und emotionaler Belastung einher: Es besteht eine hohe Lärmbelastung, die Betroffenen arbeiten viel im Hocken und Knien und müssen oft schwer heben, während sie kontinuierlich eine große Verantwortung für das Wohl der Schützlinge tragen. Neben den Möglichkeiten des Arbeitgebers, im Zuge der Verhältnisprävention (menschengerechte Gestaltung der Arbeitsbedingungen) diese Belastungen auf Grundlage der Gefährdungsbeurteilung zu verringern, helfen den Beschäftigten vor allem praktische Maßnahmen zur persönlichen Resilienzförderung. Diese Unterrichtseinheit folgt dem Grundgedanken, dass sich die Betroffenen ihrer physischen und psychischen Belastungen bewusst werden müssen, um damit gesund umzugehen. Verschiedene Übungen und Fallbeispiele typischer Situationen im Betreuungsalltag öffnen den Blick auf eigene Bedürfnisse und innere Antreiber, mit dessen Hilfe die Lernenden sich ein individuelles arbeitsbegleitendes Belastungsmanagement aufbauen können.

Hinweis auf ergänzende Unterrichtsmaterialien

Zur Vernetzung des Wissens sowie als ergänzende didaktische Hilfe liefern folgende Unterrichtsmaterialien unter www.dguv-lug.de zusätzliche Informationen:

- **Bewegung und Gesundheit**, (BBS), Webcode: [lug1050951](#)
- **Infektionsschutz**, (BBS), Webcode: [lug1091929](#)
- **Richtig Pause machen**, (BBS), Webcode: [lug1029575](#)
- **Rückenschmerzen und Stress**, (BBS), Webcode: [lug1081671](#)
- **Mit psychischer Belastung gesund umgehen**, (BBS), Webcode: [lug1003574](#)
- **Emotionsarbeit**, (BBS), Webcode: [lug1001208](#)
- **Stress**, (BBS), Webcode: [lug1002009](#)

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Gesund arbeiten in der Kinder- und Hortbetreuung, März 2024

Herausgegeben von: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV), Glinkastraße 40, 10117 Berlin, **Chefredaktion:** Kathrin Baltscheit (V.i.S.d.P.), DGUV, Berlin

Redaktion: Melanie Dreher, Universum Verlag GmbH, Wiesbaden, www.universum.de

E-Mail Redaktion: info@dguv-lug.de

Text: Matthias Deutsch, Brigitte Reinert, Sandra Steffens



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Präsentation



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehr-
materialien



Distanz-
unterricht

Tabellarische Verlaufsplanung

Geplante Zeit: 3 bis 4 Lerneinheiten à 45 Minuten

Vorplanung/nötige Organisation im Vorfeld: Beamer reservieren, Plakate für Gallery Walk besorgen

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Einstieg	<p>Um ins Thema einzusteigen, zeigt die Lehrkraft Schaubild 1 "Was, jetzt schon?".</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Eine Person liest die Lernsituation vor. 2. Die Person wiederholt mit eigenen Worten die geschilderte Situation. 3. Je nach Bedarf und Zeit besteht die Möglichkeit, dass die SuS, angeleitet durch einen Frageimpuls der Lehrkraft, in kleinen Murmelrunden die Antworten auf folgende Impulsfragen vorbereiten: Authentizität: „Ist/Könnte das eine realistische Situation in Ihrem Arbeitsleben sein?“ Verortung/ Berufsweltbezug: „In welchen konkreten Berufsfeldern könnte sich die Szene so oder so ähnlich abgespielt haben?“ Problemgehalt: „Welche berufsrelevante Problematik wird in der Lernsituation dargestellt?“ Relevanz: „Könnte in Ihrem Berufsfeld das gleiche oder ein ähnliches Problemfeld auftreten?“ <p>Grundlegend geht es in dieser ersten Problematisierungsphase darum, dass die SuS die Problematik in der Darstellung verstehen, sich mit dem Problem und den Personen identifizieren und beginnen, Lösungen zu suchen. Ziel ist das gemeinsame Formulieren einer Leitfrage, z. B.: „Wie bleibe ich fit und gesund trotz körperlicher, kognitiver und emotionaler Belastungen in meinem Beruf?“</p> <p>Die Leitfrage der Unterrichtseinheit variiert je nach „Zielpublikum“. Wichtig ist, dass möglichst die Worte der SuS verwendet werden. Zentral ist es jedoch, dass sich die grundlegende Idee wiederfindet, dass sich Belastungen in den Bereichen „Körper, Geist und Seele“ negativ auswirken können.</p>	<p>Beginn mit offenem Stuhlkreis möglich (Projektionsfläche integriert)</p> <p>Unterrichtsgespräch SuS</p>	Schaubild 1	Die Leitfrage der Unterrichtseinheit variiert je nach „Zielpublikum“ – im Sinne von Ausbildungsstand, Kognition und Aktivitätsstreben.
Problematisierung/ Themenvvertiefung	<p>Voraussichtlich werden die Worte „Stress“, „emotionale Belastung“ oder ähnliches im Gespräch fallen. Daher leitet die Lehrkraft über zu einer ersten einleitenden Übung: Sie teilt Arbeitsblatt 1 „Kinderleicht? Nicht alles!“ aus und lässt die SuS zunächst in Einzelarbeit und dann gemeinsam ergründen, welche arbeitsbedingten Stressoren ihre Gesundheit jeweils am stärksten beeinflussen.</p>	<p>Einzelarbeit</p> <p>Partnerarbeit</p>	Arbeitsblatt 1	Eine Binnendifferenzierung entfällt, da in der Regel alle SuS, auch mit unterschiedlichem Kompetenzniveau, diesen Unterrichtsschritten gut folgen können. Hilfestellung bietet die DGUV Information 202-106, falls nötig.

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
Problematisierung/ Themenvertiefung	Die Lehrkraft sammelt zum Schluss die gefundenen Stressoren an der Tafel und kann weitere typische Stressoren aus den Bereichen der Pädagogik ergänzen, die noch nicht genannt wurden, sodass ein umfassendes Gesamtbild entsteht.	Besprechung und Übertragung in (ggf. digitales) Tafelbild		
Verlauf/Erarbeitung	Im Verlauf der weiteren Unterrichtsstunden folgen nun drei Bereiche, die in fester Reihenfolge oder in Form eines projektbasierten Stationenlernens bearbeitet werden können. Es empfiehlt sich, pro Bereich eine Lernzeit von ca. 45 Minuten einzuplanen. <ol style="list-style-type: none"> Auf den Körper achten Unsere inneren Antreiber Burnout – darf der Beruf krank machen? 			Die gesamte Unterrichtseinheit kann auch digital bearbeitet werden. Die bereitgestellten Materialien sind bewusst so gestaltet, dass sie in Reihenfolge selbstorganisiert bearbeitet werden können oder einzelne Themen „herausgeschnitten“ und die aufgezeigten dortigen Fragestellungen zur Moderation genutzt werden.
Themen 1. Auf den Körper achten – Übungen und Tipps für den Betreuungsalltag 2. Unsere inneren Antreiber – motivieren oder blockieren sie uns?	<p>Die Lehrkraft teilt die Arbeitsblätter 2 „Aufgepasst! Den Körper entlasten“ und 3 „Ausgleich finden“ aus.</p> <p>Die SuS füllen zunächst den Lückentext aus, dann folgen sie in Partnerarbeit den Anweisungen zu den Ausgleichsübungen. Möglich ist auch, dass die Klasse sich hier aufteilt und die eine Hälfte mit Arbeitsblatt 2, die andere Hälfte mit Arbeitsblatt 3 beginnt. Danach kann das Lösungsblatt zu Arbeitsblatt 2 ausgeteilt werden, um die Antworten zu überprüfen.</p> <p>Es folgt Arbeitsblatt 4 „Unsere inneren Antreiber – motivieren oder blockieren Sie uns?“. Die SuS füllen hier einen Test zu ihren inneren Antreibern aus. Über die persönliche Auswertung des Tests erarbeiten sie sich die Kompetenz, zwischen positivem und negativem Stress zu unterscheiden und durch die Analyse entdecken sie, welche Stärken, aber auch welche Gefahren in inneren Antreibern stecken können.</p>	<p>Einzelarbeit</p> <p>Partnerarbeit</p> <p>Einzelarbeit/Partnerarbeit/ Gruppenarbeit</p> <p>Gallery Walk/Plenumsdiskussion</p>	<p>Arbeitsblatt 2</p> <p>Arbeitsblatt 3</p> <p>Lösungsblatt zu Arbeitsblatt 2</p> <p>Arbeitsblatt 4</p>	

Unterrichtsphase	Bemerkungen	Sozialform, Methoden	Medien	Optional: Möglichkeiten zur Differenzierung
<p>3. Burnout – darf der Beruf krank machen?</p>	<p>Hierfür teilt die Lehrkraft Arbeitsblatt 5 „Burnout – darf der Beruf krank machen?“ aus. Dieses ist ein Kontrollbogen, der über mehrere Quartale geführt wird. Mit den regelmäßigen persönlichen Eintragungen über längere Zeit kann eine Aussage darüber getroffen, wie nahe ein Burnout möglicherweise ist. So kann rechtzeitig gegengesteuert werden.</p> <p>Die Lehrkraft zeigt nun Schaubild 2 „Stress – Ursachen und Lösungen“. Dazu lesen die SuS den Schülertext „Stress – ein uralter Mechanismus“ und bearbeiten anschließend gemeinsam Arbeitsblatt 6 „Mein Stress, dein Stress – unsere Lösung“.</p> <p>Die Langzeitbeobachtung der eigenen physischen und psychischen Belastungen kann den SuS helfen, ihre Ressourcen selbstständig sinnvoll einzusetzen und negativen Folgen rechtzeitig gegenzusteuern.</p>	<p>Einzelarbeit/Partnerarbeit</p> <p>Einzelarbeit Partnerarbeit</p>	<p>Arbeitsblatt 5</p> <p>Schaubild 2</p> <p>Infotext für Schülerinnen und Schüler</p> <p>Arbeitsblatt 6</p>	
<p>Sicherung des Gelernten</p>	<p>Abschlussbesprechung der Einheit:</p> <p>Die SuS reflektieren gemeinsam im Plenum, moderiert von der Lehrkraft, ihre Erkenntnisse und was ihnen die konkrete Beschäftigung mit Aspekten des gesunden Arbeitens gebracht hat. Hierfür kann die Lehrkraft auch die in der ersten Stunde formulierte Leitfrage wieder aufgreifen und an die Tafel schreiben.</p> <p>Im Fokus der Abschlussbesprechung kann neben den Erkenntnissen zur eigenen Stressprophylaxe auch die Übertragungsmöglichkeit des neu erworbenen Wissens auf die Arbeit mit den zu betreuenden Kindern stehen (z. B. Ausgleichsübungen).</p>	<p>Plenumsdiskussion</p>		
<p>Ende</p>	<p>Als Hausaufgabe kann ein Zusatzauftrag dienen:</p> <p>Die SuS suchen sich eine ihrer eigenen Verhaltensweisen aus, die sie gern verändern möchten, um gesünder zu arbeiten. Falls gewünscht, können die SuS freiwillig mit der Klasse ihre Lieblingsansätze teilen und persönliche Ziele für die eigene Arbeit und Gesundheit festhalten. In einer der darauffolgenden Unterrichtsstunden sollte sich eine Abfrage anschließen, ob man die eigenen Ziele noch im Blick oder sogar bereits umgesetzt hat.</p>			<p>Zur Bearbeitung der Hausaufgabe kann lernschwächeren SuS die SMART- Zielformulierung als Unterstützung nähergebracht werden: https://www.bwl-lexikon.de/wiki/smart-ziele/</p> 