

Aufgepasst! Den Körper entlasten

Ergonomie

Schmerzen in Rücken und Knien, **Verspannungen** im Nacken und dazu ein hämmernder Kopf: So sollte kein Arbeitstag zu Ende gehen. Ursache für derartige körperliche Symptome ist häufig das Arbeiten in einer nicht **ergonomischen** Körperhaltung. Doch gerade in Betreuungssituationen mit Kindern muss man sich oftmals auf deren Höhe begeben, sei es beim gemeinsamen Spielen am Boden, beim **Anziehen** oder der Vorbereitung des Mittagessens. Deshalb stehen dem Betreuungspersonal zahlreiche Hilfsmittel zur Verfügung, um die Arbeit zu **erleichtern**. Kleine Kinder können an der Garderobe auf ein zulässiges **Podest** steigen, für das Personal können **höhenverstellbare** Stühle oder Hocker dazu dienen, das Ankleiden **rückenschonend** zu gestalten. Ähnlich sieht es auch bei der Betreuung zur Essenszeit, beim Zubettbringen und beim Wickeln von Kindern aus: Für alle Tätigkeiten, die sonst kniend oder bückend erledigt werden mussten, existieren mittlerweile Hilfsmittel wie **Aufstiegshilfen** und höhenverstellbare Sitzgelegenheiten. Nutzen Sie diese jederzeit, so vermeiden Sie **Muskel-Skelett-Belastungen**, die auch zu **chronischen** Erkrankungen führen können!

Hygiene

Bei der Kinderbetreuung wird es auch mal schmutzig. Außerdem bringen Betreuungssituationen mit Gruppen oft zahlreiche **krankheitserreger** mit sich – deshalb achten Sie jederzeit auf eine vorbildliche Hygiene bei sich und den Kindern, um das **Infektionsrisiko** zu verringern. Einmalhandschuhe und -handtücher, ausreichend **Desinfektionsmittel** und Hautreinigungsmittel für die Hände sind Teil einer geeigneten **Hautpflege**-Routine und sollten vor allem beim Umgang mit Körpersekreten und bei **Feuchtarbeiten** zur Verfügung stehen – zum Beispiel griffbereit direkt am Wickeltisch. Insbesondere bei der Zubereitung von **Speisen** ist die strenge Einhaltung von Hygienevorschriften besonders wichtig! Achten Sie neben der persönlichen Hygiene und sauberer **Kleidung** auf gründlich **gereinigte** Geräte und die korrekte Entsorgung von Speiseresten in dicht schließenden **Abfallbehältern**.

Arbeitsorganisation

Übrigens kann auch die psychische Überforderung zu physischen Symptomen führen! Daher ist es wichtig, dass Sie sich auch hier mit Vorgesetzten austauschen, um die Bedingungen für Ihre Arbeit soweit möglich zu optimieren. Einige Anregungen hierzu: Gemeinsam mit Ihren Kolleginnen und Kollegen können Sie besser planen, wenn jede und jeder sich an vereinbarte Dienstzeiten und **Termine** hält. Auch festgelegte **Hol- und Bringzeiten** für die Eltern helfen dabei, den Tag verlässlich zu **takten** und Termine einzuhalten. Damit Sie beim Beaufsichtigen der Kinder nicht zu stark unter Stress geraten, ist **Teamarbeit** gefragt! Denn **Alleinarbeit** ist bei Betreuungstätigkeiten insbesondere von **Kindergruppen** nicht zu empfehlen. Und ganz wichtig: Nicht nur die Kinder benötigen zur Erholung Ruhezeiten und Spielpausen! Achten Sie darauf, dass Sie sich selbst und anderen Betreuenden regelmäßige **Erholungspausen** einräumen, und verbringen Sie diese möglichst abseits vom **Lautstärkepegel** der zu Betreuenden, um tatsächlich Ruhe zu finden. Klare Zuständigkeiten, die Einteilung in verschiedene Aufgabenbereiche und Partizipation etwa bei der Erstellung der Dienstpläne können dabei helfen, Ihre Arbeit so zu strukturieren, dass sie Sie nicht überfordert.