



Bild von macrovector auf Freepik

Stressbewältigung am Arbeitsplatz für erzieherische Hilfskräfte

Umfang / Format: 16 UStd (8 UE á 1,5 Std./ Woche)

Branche: Erziehung / Brückenkindergarten

Zielgruppe: Erzieherische Hilfskräfte

Format: Individuell betriebsbezogen, betriebsübergreifend,
 Präsenz, Blended learning, Online

Lernziele



Mündliche Kommunikation

(Verbale) Kommunikation im Stressfall, Benennen eigener Bedürfnisse, wahrnehmen und benennen von Bedürfnissen der Kinder



Berufliche Fachsprache / Literalität

Übungen zur Stressreduktion in akuten Situationen aktiv einbringen und anleiten



Gesundheitskompetenzen

Belastung und Überlastung wahrnehmen können, den Umgang damit lernen, Selbstbewusstsein steigern, um in stressigen Situationen gelassen zu bleiben und aktiv handlungsfähig zu sein



Ausgangslage

Im Jahr 2015 wurden in der Region Mülheim an der Ruhr, Essen und Oberhausen (MEO) sogenannte Brückenkindergärten eingerichtet mit dem Ziel, besondere Angebote für Familien mit Fluchterfahrung zu machen. Eine Fremdbetreuung in einer Kindertageseinrichtung ist in vielen Herkunftskulturen unüblich, die Brückenkindergärten machen hier ein spezielles, niedrighschwelliges, frühpädagogisches Angebot zur Vorbereitung auf die reguläre Kinderbetreuung bzw. Schule, auch damit Eltern z.B. Sprachkurse wahrnehmen können. In Oberhausen war mit dem Ukrainekrieg plötzlich eine größere Anzahl an Kindern (1000 nur an diesem Ort) zu versorgen.

Neben pädagogischen Fachkräften arbeiten erzieherische Hilfskräfte in den Kindergärten, die oft selbst aus den Herkunftsländern der geflüchteten Kinder kommen.

Der Wunsch nach einem Kurs zum Thema Stressbewältigung, kam von den Teilnehmenden im Anschluss an ein vorausgegangenes Angebot zum Thema Schriftliche Kommunikation und digitale Medien.

Die Einrichtungsleitung hat die Themenwahl unterstützt, da besondere Belastungen auf der psychischen Ebene bei den erzieherischen Hilfskräften festgestellt wurden. In einer Planungsrunde mit Arbeit und Leben NRW, der Kursleitung und in Absprache mit der Einrichtungsleitung wurde das Angebot der gesundheitlichen Grundbildung im Kontext der AoG konzipiert.

Aufgrund unterschiedlicher Sprachniveaus und Bildungsvoraussetzungen wurden Elemente der Sprachförderung eingebunden.

Die erzieherischen Hilfskräfte wurden nach einer beruflichen Qualifizierungsphase im Zentrum für interkulturelle Bildung erstmals in der Tätigkeit und Rolle in Voll- und Teilzeit angestellt. Hier führte sowohl die Neuorientierung als auch die Mehrbelastungen zur notwendigen Reflexion der schwierigen Rahmenbedingungen und damit verbundener Stressfaktoren.

Herausforderungen im Kursangebot haben sich durch das unterschiedliche Bildungsniveau ergeben, da sowohl studierte sowie erzieherisch ausgebildete Teilnehmerinnen aber auch Kolleg*innen mit nur wenig Schulbildung ohne erzieherische Ausbildung gemeinsam an der Maßnahme teilgenommen haben.

Inhalte

- Was ist Stress, wie entsteht Stress?
- Wie kann Stress vorgebeugt werden?
- Übungen zum Stressabbau in den Arbeitsalltag integrieren

- Übungen zum Energieaufbau in den Arbeitsalltag integrieren
- Mentale und körperliche Zusammenhänge erkennen und darauf Einfluss nehmen
- Praktische Umsetzung des Gelernten (allein und gemeinsam mit den Kindern möglich)

Methodische Elemente

Das Seminar wurde als Präsenzveranstaltung konzipiert um die Aktivierung der Teilnehmer*innen und den Austausch untereinander zu vereinfachen.

Die Lerninhalte waren sowohl informativ-wissenschaftlicher Art als auch praktisch angelegt. Die Umsetzung von Übungen, die im Alltag der erzieherischen Hilfskräfte gut integrierbar sind, war Bestandteil in allen Kursteilen.

So stand am Anfang jeder Einheit die Reflexion über die erfahrenen Stressbelastungen. Diese wurde beispielhaft reflektiert, geklärt und ein möglicher konstruktiver Umgang mit dem jeweiligen Stressfaktor besprochen.

Anschließend wurden jeweils passend zum geäußerten und empfundenen Stressfaktor praktische Übungen eingebaut, die in der akuten Situation im Seminar Entlastung brachten und die auch in der Praxis im Kindergarten (teils abgewandelt) eingesetzt werden können. Es wurde besonders darauf eingegangen, dass alle Teilnehmenden aufgrund der eigenen Erfahrungen auch unterschiedlich auf Stress reagieren können und genauso individuelle Lösungen benötigen. Ein breiter Kanon an Übungen und das theoretische Wissen über Stress bieten ein gutes Fundament für den Umgang mit dem Thema. Reflexionsfragen für die Teilnehmenden:

- Welche Erfahrungen mit Stress habe ich als Kind gemacht?
- Welche kulturellen Umgangsformen mit Stress gibt es in meinem Herkunftsland?
- Wie lautet die eigene Definition von Stress? Wie kann man darauf einwirken?
- Was bedeutet Stress für mich?
- Wer ist mein Vorbild im Umgang mit Stress?

Das Erstellen eines Übungsbuches und die Aufnahme einzelner Übungen mit Kurzfilmen durch einen Teil der Teilnehmerinnen, führte zu einer zusätzlichen Reflexion und dem besseren Erlernen der Anweisungen in der Rolle der Anleitung im Kindergarten.

Effekte

- Die TN lernen mit den Gegebenheiten in Ihrem Aufgabenfeld besser umzugehen. Sie nehmen Anzeichen für Stress bei sich und den Kindern wahr und reagieren darauf.
- Die TN können durch die veränderte Selbstwahrnehmung ihre Aufgaben besser erledigen.
- Die TN steigern ihr Selbstbewusstsein.
- Die berufsbezogene Sprache wird verbessert, die aktive Sprachpraxis in realen Situationen trainiert.
- Die TN können sich nach dem Kurs mehr und aktiver in den laufenden Betrieb einbringen.

Das melden die TN selbst zurück:

- „Das hat mit gutgetan!“
- „Kurs war wie eine Therapie für mich“
- „Ich kann stabil und ruhigen Gewissens „Nein“ sagen!“
- „Ich bin immer wach und neugierig im Kurs!“

Toolbox, Wissensbausteine, Links

Einige der Methoden sind in der Arbeitshilfe „Stressbewältigung am Arbeitsplatz – Übungen und Methoden“ veröffentlicht. Die Arbeitshilfe wurde gemeinsam mit den TN des Angebots erstellt.

Abrufbar unter: <https://www.basiskom.de/info-und-mediathek/arbeitshilfen>



QR-Code für die erstellten Kurzfilme, die die Übungen zeigen:



Kontakt



Arbeit und Leben DGB/VHS NRW
Regionalbüro Oberhausen

Barbara Kröger
Telefon: +49 (0) 208 8252830
kroeger@arbeitundleben.nrw

Bundesarbeitskreis Arbeit und Leben
(Gesamtprojekt)

Anke Frey
Telefon: +49 (0) 202- 97404 – 16
frey@arbeitundleben.de
<https://www.basiskom.de>
<https://arbeitundleben.de/>