

Erzieher und Betreuer in der Kindertagespflege (Burnoutprävention)

Sich um Kinder zu kümmern, ihnen etwas beizubringen und täglich Fortschritte in der Entwicklung miterleben zu dürfen, ist eine dankbare und tolle Aufgabe. Man ergreift diese Berufe in der Regel aus Überzeugung und Idealismus, nicht um damit reich zu werden. Dennoch steigt die Zahl der Krankschreibungen und der Berufsunfähigkeit von Jahr zu Jahr an.

Die Tätigkeit als Erzieher oder Tagesmutter/-vater ist kreativ, humorvoll und verantwortungsvoll. Man sieht täglich Fortschritte der Kinder, kann seiner Kreativität freien Lauf lassen und ist verantwortlich für die Entwicklung und das Wohl der Kinder. Vor einigen Jahren bestand der Schwerpunkt dieser Tätigkeiten in der Bildung, Entwicklung und pädagogischer Betreuung der Kinder. Im Laufe der letzten Jahre musste der Idealismus vieler Erzieher und Tagesmütter einer wachsenden Bürokratie und vielen neuen, immer weiter ins Unermesslich wachsenden Anforderungen weichen.

Neben der adäquaten, individuellen Versorgung und pädagogischen Begleitung der Kinder stehen heute viele neue Anforderungen mit auf der Tagesordnung:

gestiegene Anforderungen an das Wissen der Kinder

die Erziehung wird viel zu häufig auf dem Rücken der Betreuungspersonen „abgeladen“

ins unermesslich steigende Bürokratie

stetig wachsende neue Richtlinien

„Nebenfächer“ wie Englisch, Spanisch, Sport mit Abzeichen bereits im Kindergarten

wachsende Defizite der Kinder, die die Betreuungspersonen auffangen müssen

Personalmangel

Die Folgen sind steigende **Krankenzahlen** und **Berufsunfähigkeiten**. Im Jahr 2000 führte die BGW in Zusammenarbeit mit der DAK ein „Stress – Monitoring“ durch. Hierbei wurde die Auswirkung und der Zusammenhang von Arbeitsbedingungen und Stressbelastung untersucht. **Das Ergebnis:** Erzieher litten 27% stärker und häufiger an somatischen Beschwerden als andere Berufsgruppen. 2005 gaben Betreuungspersonen als „Stressgrund“ folgende Punkte an:

Zeitdruck (67,5%),
Lärmpegel (50%),
fehlende Entspannungsmöglichkeiten (72,3)

Die Kombination aus diesen Stressoren mit dem gekoppelten Personalmangel kann über kurz oder lang zu **Burnout – Symptomen, somatischen Beschwerden** oder sogar **Depressionen** führen. Da sich die Anforderungen an die Kindertagespflege nicht verringern werden, bleibt als Möglichkeit nur eine ausführliche und individuelle Burnoutprävention. Hier kann nicht ein „Standard – Rezept“ für alle gelten, da immer die individuellen Begebenheiten berücksichtigt werden müssen.

Als Möglichkeiten bieten sich zum Beispiel folgende Konzepte an:

Entspannungstraining: Hier gibt es unterschiedliche Möglichkeiten. Wer keine Zeit oder Lust auf Yoga oder Autogenes Training hat, kann sich vielleicht für die Progressive Muskelentspannung oder ein Atemtraining begeistern. Progressive Muskelentspannung und das Atemtraining sind relativ einfach zu erlernen und gut in den Alltag zu integrieren. Die Kinder können hier mit einbezogen werden und so kann zum Beispiel täglich eine gemeinsame Ruhezeit geschaffen werden

Strukturtraining: Holen Sie einen außenstehenden Coach und lassen Sie Ihren Tagesablauf überprüfen. Man wird mit der Zeit „berufsblind“ und zieht seinen Tagesplan mit der Zeit routinemäßig durch, da man ja irgendwie „gut damit fährt“. Manchmal ist es aber sinnvoll, diesen Ablauf zu ändern, um so mehr Ruhe, Organisation und Entspannung zu bekommen

Phantasiereisen: „Malen“ Sie sich Ihre „Insel“ in Gedanken aus und verreisen Sie immer mal ein paar Minuten dorthin. Stellen Sie sich Ihren Entspannungsort so realistisch wie möglich vor. Fühlen Sie ihn, riechen Sie ihn, hören Sie ihn. Kinder lieben Phantasiereisen. Verreisen Sie zusammen.

Flüstertag: Der Lärmpegel ist manchmal enorm. Führen Sie einmal pro Woche einen Flüstertag ein. Selbst Krippenkinder lernen nach und nach, wie der Flüstertag funktioniert

Kinderyoga: Wenn Sie sich für Yoga begeistern, können Sie einmal pro Woche Kinderyoga einführen. Selbst Rabauken und „nicht Stillsitzer“ können hierfür begeistert werden

Holen Sie sich rechtzeitig professionelle Hilfe: Wenn Sie merken, dass Sie keine Lust mehr auf Ihre Tätigkeit haben, nur noch müde sind, körperliche Beschwerden haben, an ständigen Verspannungen leiden, nur noch Ihre Ruhe haben möchten und Ihr Nervenkostüm nachlässt – scheuen Sie keinen Arztbesuch!

Corinna Wietelmann

Weiterführende Links:

[Online Anleitungen: Entspannungstechniken](#)

[Lernmappe: Progressive Muskelentspannung](#)

[Selbsttest: Meine Persönlichkeit](#)

Foto: Uwe Leder