

# Gesundheitsbericht-2022

KiTa Bremen - Eigenbetrieb der Stadtgemeinde Bremen



# Inhalt

<b>Vorwort der Geschäftsführung</b>	<b>4</b>	<b>Neue BGM Angebote für das Jahr 2023</b>	<b>42</b>
<b>Einleitung</b>	<b>6</b>	<b>Bewegung</b>	<b>44</b>
Betriebliches Gesundheitsmanagement	8	Laufend gesünder – Angebot für Fortgeschrittene	44
Vorstellung der Betrieblichen Kommission	9	Laufend gesünder – Laufeinstiegskurs	44
<b>Aktuelle Zahlen und Daten</b>	<b>10</b>	Bewegte Pause online	45
Krankenstand bei KiTa Bremen steigt	12	<b>Ernährung</b>	<b>46</b>
Informationen zur Datengrundlage	13	Ernährungscoaching	46
Einflussgrößen der Fehlzeitenquote	14	<b>Psychische Gesundheit</b>	<b>46</b>
<b>Teambildung und Bewegung</b>	<b>16</b>	Erste Hilfe für die Seele als Teamevent	47
KiTa Bremen nimmt am BMW-Firmenlauf 2022 teil	18	Erste Hilfe für die Seele für Führungskräfte	48
KiTa Bremen beweist Sportsgeist beim Bremer Firmenrudertag 2022	19	Kurs Psychohygiene	48
Mit dem Rad zur Arbeit	29	<b>Ergonomie</b>	<b>49</b>
Sportgruppen bei KiTa Bremen	21	Fit im Job: Ein gesunder und entspannter Rücken für Reinigungskräfte	49
Firmenfitness Wellpass (qualitrain heißt nun Wellpass)	21	Fit im Job: Ein gesunder und entspannter Rücken für Küchenkräfte, Küchenleiter:innen	49
Fahrradzuschuss	23	Ergonomiegerechtes Arbeiten für pädagogische Fachkräfte	49
<b>Arbeitsmedizin und Arbeitssicherheit</b>	<b>24</b>	<b>Fortbildungen des Aus- und Fortbildungszentrums zum Themenfeld Gesundheit</b>	<b>50</b>
Angebote des Betriebsarztes bei KiTa Bremen	26	<b>Führung und Gesundheit</b>	<b>52</b>
Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen	28	Gesund Führen-sich selbst und andere	52
<b>Themenschwerpunkt „Belastungsfaktoren“</b>	<b>30</b>	Stressbewältigung mit der Methode „The Work“	52
Belastungsworkshop Leitungen	32	<b>Angebote für Mitarbeitende der bremischen Verwaltung</b>	<b>53</b>
Psychische Gefährdungsbeurteilung	32	Den Rücken stärken	53
<b>Präventive Beratungsangebote und Unterstützung bei Krankheit</b>	<b>34</b>	Den Belastungen entgegen wirken-Methoden der Selbstentspannung	53
Schulung „Ergonomiegerechtes Arbeiten“	36	Wege aus der mentalen Selbstsabotage im Beruf	53
Lärmprävention und –schutz	37	Ressourcenaktivierendes Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)	54
Ergonomieberatung	39	Reinigung – fachkundig, sicher und körpergerecht	55
Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)	40		

# Vorwort

## der Geschäftsführung



*Wolfgang Bahlmann*

**Wolfgang Bahlmann**, Geschäftsführer KiTa Bremen



*Petra Zschüntzsch*

**Petra Zschüntzsch**,  
stellvertretende Geschäftsführerin KiTa Bremen

### **Liebe Mitarbeiterinnen, liebe Mitarbeiter, liebe Interessierte,**

über 2.400 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter bei KiTa Bremen bilden, erziehen und betreuen 9.000 Kinder, sorgen sich um die Verpflegung und steuern die dazugehörigen Verwaltungsprozesse. Grundlage für die Bewältigung dieser Aufgaben ist die Gesundheit jedes einzelnen.

Die letzten drei Jahre waren ereignisreich und kräftezehrend für uns alle. Bundesweit haben die Corona-Pandemie, der sich zuspitzende Fachkräftemangel, fehlende Betreuungsplätze und hohe Krankenstände das System der Kindertagesbetreuung vor große Herausforderungen gestellt.

Diese Situation macht sich auch bei KiTa Bremen bemerkbar und erhöht die Anforderungen an alle Mitarbeitende. KiTa Bremen hat es sich zum Ziel gesetzt, das Wohlbefinden und die Gesundheit der Mitarbeitenden am Arbeitsplatz mit geeigneten präventiven und gesundheitsfördernden Maßnahmen zu sichern, um sie bei der Bewältigung der anstehenden Aufgaben zu unterstützen.

Die Gesundheit der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter steht nicht erst seit Corona besonders im Fokus. Letztmalig sind 2016 und 2017 Gesundheitsberichte erschienen, die über die Entwicklung und Maßnahmen bei KiTa Bremen berichteten. Im Folgenden wird die Berichterstattung erstmals wiederaufgenommen und zukünftig alle 2 Jahre Einblicke in die Arbeit des Betrieblichen Gesundheitsmanagements bei KiTa Bremen geben.

KiTa Bremen bietet neben den Anforderungen, die im Arbeits- und Gesundheitsschutz gestellt werden, eine Reihe an freiwilligen Leistungen an. Dieser Bericht informiert über alle Angebote und Veranstaltungen von KiTa Bremen zum Themenfeld Gesundheit. Ergänzend werden Zahlen und Daten zum Gesundheits- sowie Krankheitsgeschehen datenschutzkonform ausgewertet.

Gerade in stürmischen Zeiten ist es wichtig, den Blick auf die eigene Gesundheit nicht zu verlieren und andere zum Mitmachen zu motivieren. Der Gesundheitsbericht soll dabei unterstützen und zur Beteiligung anregen.

Wir freuen uns Ihnen nachfolgend die Angebote des Betrieblichen Gesundheitsmanagement (BGM) im Rahmen des Gesundheitsberichtes näher vorzustellen und bedanken uns ganz herzlich bei den Mitgliedern der Betrieblichen Kommission, den Beauftragten des Betrieblichen Eingliederungsmanagements sowie allen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern, die beim Themenfeld Gesundheit mitwirken und einen Beitrag zur Verbesserung der Bedingungen leisten.

Ganz besonders bedanken wir uns bei unserer Referentin für Betriebliches Gesundheitsmanagement Frau Tina Köhn für die Erstellung des Berichtes und bei Frau Andrea Künzel für die gelungene grafische Gestaltung.

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Lesen.

# Gesundheitsbericht

## Einleitung



### Kontakt

Anregungen oder Ideen zum Thema Gesundheit sind bei **Tina Köhn**, Referentin für Betriebliches Gesundheitsmanagement gut aufgehoben.

tina.koehn@kita.bremen.de

Telefon: 361 59709

## Betriebliches Gesundheitsmanagement

„Gesundheit ist nicht alles, aber ohne Gesundheit ist alles nichts.“

Arthur Schopenhauer

Wie oft liest man diesen Spruch im Zusammenhang mit Aufrufen wie „sich gesund zu ernähren“, „sich mehr zu bewegen“ oder grundsätzlich etwas für die Gesundheit zu tun. Dennoch wird uns der Wert von Gesundheit oftmals erst bewusst, wenn die eigene Gesundheit gefährdet ist.

KiTa Bremen als Eigenbetrieb der Stadtgemeinde Bremen mit 89 Kinder- und Familienzentren und seinen rund 2.400 Mitarbeitenden ist sich seiner Fürsorgepflicht und sozialen Verantwortung als Arbeitgeber bewusst. Daher ist das Ziel die Arbeitsbedingungen und Abläufe so zu gestalten, dass diese die Mitarbeitenden gar nicht erst krankmachen. Dies kann natürlich nicht immer vollkommen gelingen, denn bestimmte Rahmenbedingungen wie z.B. personelle Engpässe oder die bauliche Substanz der Gebäude machen es oftmals nicht einfach, dieser Aufgabe gerecht zu werden. Dessen ist sich KiTa Bremen bewusst und bezieht daher auch alle Abteilungen, die zur Verbesserung der Rahmenbedingungen beitragen können, mit ein.

Vor diesem Hintergrund ist es Aufgabe des BGM verzahnt mit dem Arbeitsschutz, der Arbeitsmedizin und dem Betrieblichen Eingliederungsmanagement Handlungsfelder kontinuierlich in den Blick zu nehmen und einen Verbesserungsprozess anzustoßen.

### BGM: Eine Win-Win-Situation bei KiTa Bremen

Das BGM soll bei KiTa Bremen zu einer guten Arbeitsatmosphäre, einer transparenten Kommunikation und zu einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit beitragen. Zahlreiche Studien belegen, dass Probleme und Aufgaben effektiver gelöst werden, weniger Fehler gemacht werden und es seltener zu Arbeitsunfällen kommt, wenn sich die Mitarbeitenden an ihrem Arbeitsplatz wohlfühlen. Der Grundsatz gilt: Wenn ich gerne zur Arbeit komme, bin ich leistungsfähiger und motivierter. Das Kerngeschäft bei KiTa Bremen besteht darin Kinder zu betreuen und ihnen einen chancengleichen Einstieg in das Bildungssystem zu ermöglichen. Somit stellt KiTa Bremen hohe Ansprüche an die pädagogische Arbeit. Dem kann KiTa Bremen nur gerecht werden, wenn die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Mitarbeitenden bei KiTa Bremen als höchstes Gut und als Basis für die Arbeitsfähigkeit betrachtet werden.

Gesunde und motivierte Mitarbeitende sind der Motor von KiTa Bremen. Das BGM von KiTa Bremen hat vor diesem Hintergrund das Ziel, die Gesundheit von Beschäftigten zu fördern und Strukturen sowie Prozesse im Arbeitsfeld der Kindertagesbetreuung gesundheitsförderlich zu gestalten.

KiTa Bremens BGM hat eine Reihe an festen Angeboten und Veranstaltungen, die von den Mitarbeitenden in Anspruch genommen werden können. Die anfallenden Kosten werden im Rahmen des BGM getragen. Im Jahr 2023 wird es als neues Angebot einen „Erste Hilfe Kurs für die Seele“ geben. Außerdem wird nach den Osterferien wieder ein neu aufgelegtes Laufcoaching und Ernährungscoaching von RUNNERSMOTIVATION angeboten. Erfahren Sie mehr zu diesen Angeboten im Verlauf dieses Gesundheitsberichtes.

## Vorstellung der Betrieblichen Kommission

Bei KiTa Bremen ist die Betriebliche Kommission eingesetzt, um einen berufsgruppenübergreifenden Austausch zu Arbeitsbedingungen und der gesundheitlichen Situation der Mitarbeitenden sicherzustellen. Die Betriebliche Kommission gemäß TVöD arbeitet neben den im Tarifvertrag beschriebenen Regelungen auf der Grundlage der Regelungen der Dienstvereinbarung Gesundheitsmanagement und deren Handlungshilfen. Die Betriebliche Kommission ist zuständig für alle Berufsgruppen von KiTa Bremen. Die Leitung und Geschäftsführung der Betrieblichen Kommission wird von der Geschäftsführung KiTa Bremens sowie einem Mitglied des Vorstandes des Personalrates übernommen. Die Betriebliche Kommission kommt 4-Mal im Jahr zusammen.

Zu den Tätigkeitsfeldern der Kommission zählt ein nachhaltiger Arbeits- und Gesundheitsschutz, Aufgaben im Rahmen der Umsetzung der Gefährdungsbeurteilungen sowie bei Bedarf die Einrichtung eines Gesundheitszirkels. Die Betriebliche Kommission wirkt bei KiTa Bremen, unter Berücksichtigung der Handlungsbedarfe, bei der Erarbeitung und der Kommunikation der BGM-Ziele und -Maßnahmen mit. Kernaufgabe der Betrieblichen Kommission ist die Einnahme der Stellung eines Multiplikators für das Thema Gesundheit.

Die Mitglieder der Betrieblichen Kommission informieren die Mitarbeitenden über das Thema Gesundheit sowie über Maßnahmen und Angebote innerhalb KiTa Bremens. Darüber hinaus stehen sie als Ansprechpersonen zur Verfügung. Nachfolgend eine Liste der Mitglieder der Betrieblichen Kommission. Alle Mitarbeitende haben die Möglichkeit Themen direkt an die Ansprechpersonen zu adressieren und so ihre Anliegen in der Betrieblichen Kommission zu platzieren. Gerne nehmen die Mitglieder auch Ideen und Vorschläge an, die anschließend in der Betrieblichen Kommission bewertet werden.

Mitglieder der Betrieblichen Kommission sind: Wolfgang Bahlmann (Geschäftsführung), Karin Meyer (Personalrat), Bärbel Engelhardt aus dem Kinder- und Familienzentrum Osterhop, Jörg Intemann aus dem Kinder- und Familienzentrum An der Höpstedt, Tina Meyer-Pierskalla aus dem Kinder- und Familienzentrum Halmerweg, Karolina Soszynski aus dem Kinder- und Familienzentrum Leipziger Straße, Judith Königsdorf (Referatsleitung Hauswirtschaft und Hygiene) und Gabriele Husheer (Referatsleitung Regionalleitung).

Bei Bedarf können Experten/-innen zu Fachthemen hinzugezogen werden. Die Frauenbeauftragte, die Stabstelle Betriebliches Gesundheitsmanagement und die Zuständigen für das Betriebliche Eingliederungsmanagement sind ständiger Gast bei den Sitzungen.



8

9

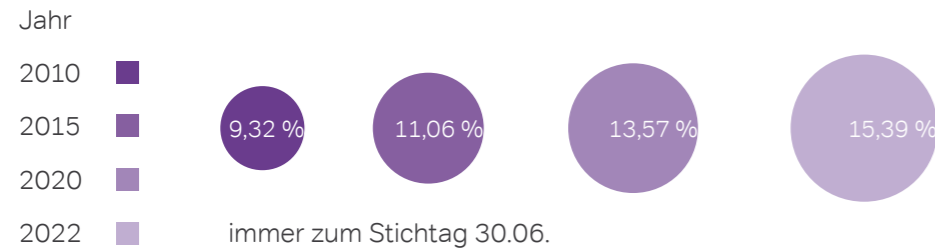
# Gesundheitsbericht

## Aktuelle Zahlen und Daten



## Krankenstand bei KiTa Bremen steigt

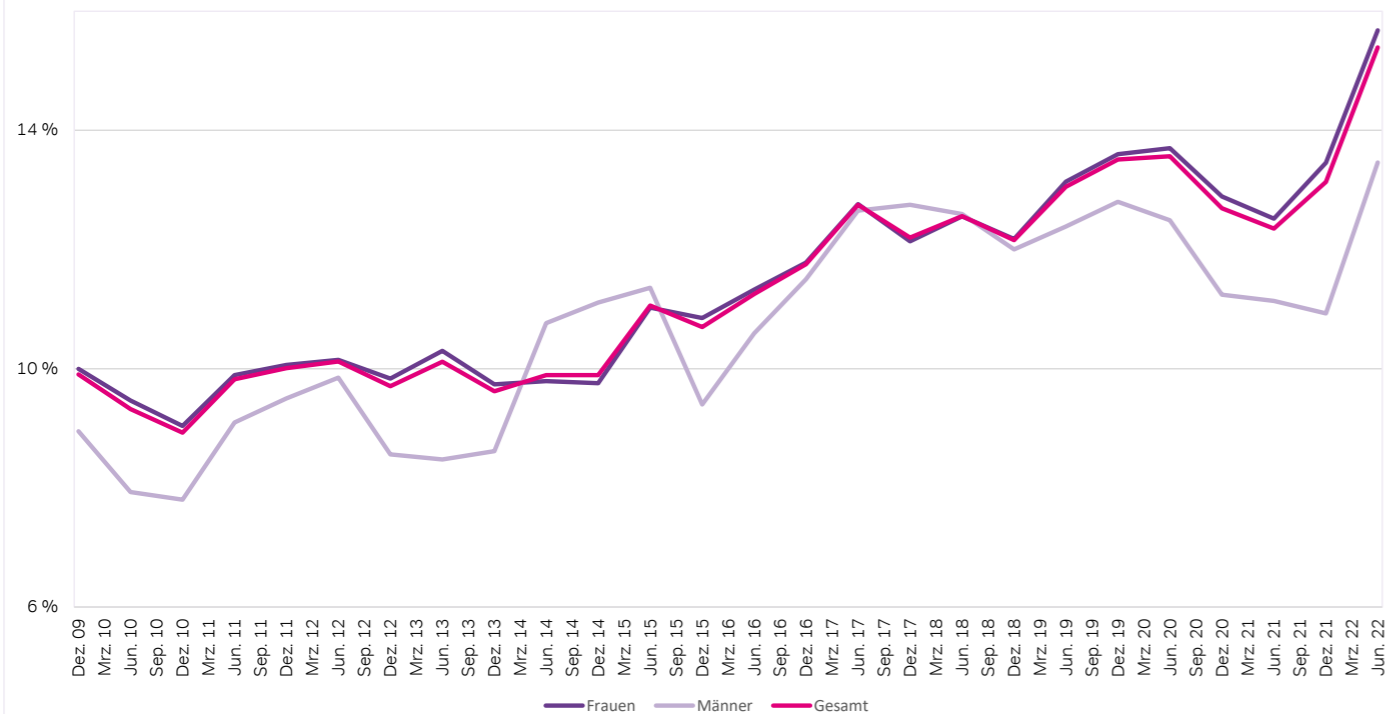
Bei der Betrachtung der Entwicklung der Fehlzeitenquote bei KiTa Bremen ist über die Jahre ein kontinuierlicher Anstieg zu verzeichnen. So lag die Fehlzeitenquote nach Arbeitstagen (immer zum Stichtag 30.06.) im Jahr 2010 bei 9,32%, 2015 bei 11,06%, 2020 bei 13,57% und im Jahr 2022 bei 15,39%. KiTa Bremen hat im Vergleich zu den anderen Dienststellen im bremischen öffentlichen Dienst eine überdurchschnittlich hohe Fehlzeitenquote.



### Schlussfolgerungen:

- Die Fehlzeitenquote von Frauen ist bei KiTa Bremen, ebenso wie im Durchschnitt der Freien Hansestadt Bremen, höher als die der Männer.
- Die Gesamtfehlzeitenquote KiTa Bremens ist von 2010 (9,32%) bis 2022 auf 15,4% gestiegen. Das entspricht einer Steigerung um 65%.
- Im Durchschnitt aller in MiP erfassten Dienststellen und Eigenbetriebe der Freien Hansestadt Bremen hat sich die Fehlzeitenquote im Zeitraum 2010 bis 2022 von 6,5% auf 8,8% gesteigert. Das entspricht einer Steigerung um 35%. Die Fehlzeitenquote KiTa Bremens ist erheblich stärker gestiegen als der Durchschnitt der Freien Hansestadt Bremen.
- Die Fehlzeitenquote vor Corona lag bei KiTa Bremen 2019 mit 13,51% (Männer 12,8%, Frauen 13,6%) ebenfalls deutlich über der Fehlzeitenquote von 2009 in Höhe von 9,9% (Männer 8,95%, Frauen 10,0%). Im Zeitraum vor Corona von 2009 bis 2019 stieg die Fehlzeitenquote bei KiTa Bremen um 36,5% und im Durchschnitt der Freien Hansestadt Bremen, um 27,5%.

Entwicklung der Fehlzeitquoten (Arbeitstage)



## Informationen zur Datengrundlage

Alle Krankmeldungen werden im Mitarbeitenden-Portal (MiP) erfasst. Die Aufbereitung der Daten zu Statistiken erfolgt ausschließlich zentral durch den Senator für Finanzen. Grundlage hierfür ist die Dienstvereinbarung zum Gesundheitsmanagement im bremischen öffentlichen Dienst, die 2009 zwischen der Senatorin für Finanzen und dem Gesamtpersonalrat abgeschlossen wurde. Bei der Berechnung der Fehlzeitenquote werden alle Berufsgruppen von KiTa Bremen berücksichtigt. Es gibt aus datenschutzrechtlichen Gründen keine Differenzierung nach Berufsgruppen. Den Auswertungsmöglichkeiten sind damit enge Grenzen gesetzt.

Die hohe Fehlzeitenquote schlägt sich auch in den Zahlen des Betrieblichen Eingliederungsmanagements (BEM) wieder. BEM-berechtigt sind Personen, die innerhalb von 12 Monaten mehr als 42 Kalendertage erkrankt waren. Im Kalenderjahr 2021 waren 813 Personen BEM-berechtigt, 2022 waren es schon 1025 Personen. 354 Personen haben im Jahr 2022 dem BEM-Verfahren zugestimmt. Das entspricht einer Annahmquote von 34,5%.

Mehr über das BEM auf Seite 40

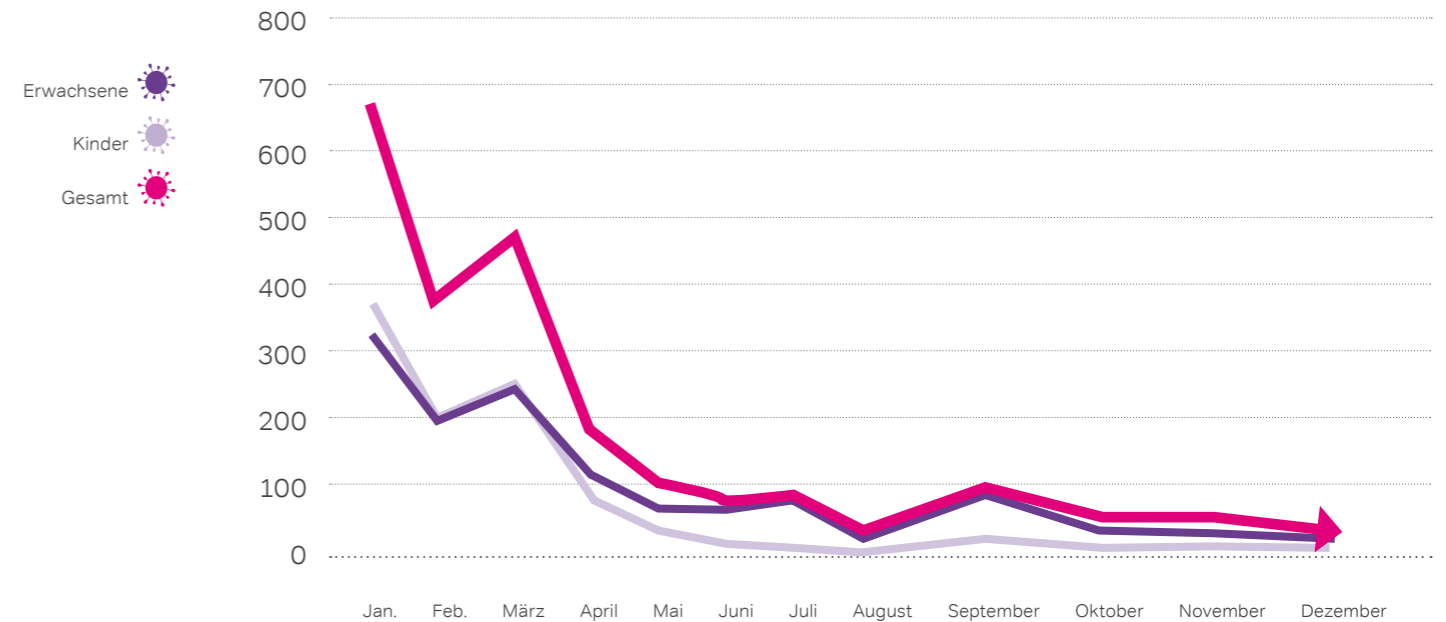
## Einflussgrößen der Fehlzeitenquote

Erhebungen von Krankenkassen haben ergeben, dass der Bereich der Kindertagesbetreuung auch überregional eine überdurchschnittliche Fehlzeitenquote im Vergleich zu anderen Branchen aufweist. Zum einen sind hierfür strukturelle Faktoren ursächlich. Auswertungen aus den Jahren 2019 und 2020 der AOK Bremen/Bremerhaven für KiTa Bremen haben gezeigt, dass die meisten Arbeitsunfähigkeitstage auf die folgenden Erkrankungen zurückzuführen sind:

- ➔ Häufige Infektionen, insbesondere im Winterhalbjahr
- ➔ Erkrankungen des Muskel-, Skelettsystems z.B. durch schweres Tragen und Heben von Kindern und Arbeiten in ergonomisch ungünstigen Positionen
- ➔ Psychische Erkrankungen aufgrund von Mehrbelastung und veränderter Rahmenbedingungen

Darüber hinaus haben die hohen Corona-Infektionszahlen insbesondere im ersten Quartal 2022 zu zusätzlichen krankheitsbedingten Ausfallzeiten geführt. Im Januar 2022 hatten 301 Mitarbeitende einen positiven PCR-Test, dies entspricht 12,5% aller Mitarbeitenden von KiTa Bremen. Zu berücksichtigen ist bei der Betrachtung der Fehlzeiten, dass auch nicht betriebliche, sondern persönliche Faktoren wie z.B. die private Belastungssituation der Mitarbeitenden einen Einfluss auf die Entwicklung der Fehlzeiten haben.

Entwicklung PCR-Positivfälle in 2022







# Gesundheitsbericht

## Teambuilding und Bewegung

## KiTa Bremen nimmt am BMW-Firmenlauf 2022 teil

Teamgeist und Laufspaß motivierten rund dreißig KiTa Bremen-Mitarbeitende am 12. Juli 2022 zur Teilnahme am BMW-Firmenlauf. Eine fünf Kilometer lange Route führte das KiTa Bremen Team zusammen mit 127 anderen Bremer Betrieben und Unternehmen einmal um die Neue Weser. Angefeuert von Kolleginnen und Kollegen warteten auf KiTa Bremens Lauf-Team bei Zieleinlauf am Weserwehr nicht nur kühlende Getränke, sondern auch die Freude über das gemeinschaftliche sportliche Engagement.

### Startgebühren für den guten Zweck

Neben dem Vernetzungs- und Sportgedanke verfolgt das Laufevent auch einen guten Zweck: Der Veranstalter spendet einen Teil der eingenommenen Startgebühren an ein Brunnenbauprojekt in Uganda. Die Anmeldegebühr für die teilnehmenden Mitarbeitenden aus den Kinder- und Familienzentren und der Zentrale übernahm KiTa Bremen.

## 16. BMW-Firmenlauf zur Spätschicht am 04. Juli 2023

Auch 2023 möchte KiTa Bremen gerne wieder an dem BMW-Firmenlauf teilnehmen. Der Lauf findet am 04. Juli 2023 am Paulaners am Wehrschloss statt.

**Anmeldung: Tina Köhn**  
tina.koehn@kita.bremen.de  
Telefon: 361 59709



## KiTa Bremen beweist Sportsgeist beim Bremer Firmenrudertag 2022

Teamgeist, Technik und Tatendrang – das bewiesen KiTa Bremens teilnehmende Mitarbeitende am Sonntag, den 3. Juli 2022, beim Bremer Firmenrudertag.

Das KiTa Bremen Team, bestehend aus zwei vollbesetzten Ruderbooten, trat bei strahlendem Sonnenschein das 300 Meter-Rennen auf der Weser an. In mehreren Durchläufen ließen die Teilnehmenden die Ruder kreisen - und das mit Erfolg: Von insgesamt 37 Ruder-Teams schafften es beide KiTa Bremen Boote in das Halbfinale.

Für neue Kraft zwischen den einzelnen Rennen sorgte ein gemeinsames Team-Picknick am Flussufer.

### Allgemeine Informationen zum Ruderevent

Der Bremer Firmenrudertag wird alljährlich vom Bremer Ruderverein von 1882 e.V. ausgerichtet. Der Verein bereitet KiTa Bremen im Vorfeld auf das Rennen vor. Vor der Regatta finden pro Team fünf Trainingseinheiten statt. Während der Termine lernten die Teilnehmenden die Rudertechnik kennen und erprobten ihr Können auf dem Wasser. Ermöglicht und organisiert wurde die Teilnahme an der Ruderregatta durch das Betriebliche Gesundheitsmanagement von KiTa Bremen.



## Bremer Drachenboot Cup 2023

**Bei Interesse: Tina Köhn**  
tina.koehn@kita.bremen.de  
Telefon: 361 59709

2023 möchte KiTa Bremen gerne in alter Tradition am Bremer Drachenboot Cup teilnehmen. Das Event findet auf dem Werdersee statt. Leider gibt es aktuell noch keinen genauen Termin für 2023. Die letzten Jahre ist die Veranstaltung leider coronabedingt ausgefallen.

## Mit dem Rad zur Arbeit

Im Frühjahr 2020 rief KiTa Bremen erstmalig Mitarbeitende zur Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ auf. Im Rahmen des von der AOK Bremen/Bremerhaven und dem Allgemeinen Deutschen Fahrrad-Club (ADFC) initiierten Projekts, fuhren Teilnehmende in den Sommermonaten mindestens 20 Tage mit dem Fahrrad zur Arbeit. Neben sportlicher Betätigung und der Steigerung des Wohlbefindens warteten tolle Gewinne auf KiTa Bremens Mitarbeitende. Seitdem wird die Aktion in jedem Jahr angeboten. 2022 haben rund 40 Mitarbeitende teilgenommen.

Mit der niedrigschwelligen Aktion sollen möglichst viele Mitarbeitende motiviert werden das Verkehrsmittel Fahrrad aktiv zu nutzen, um die eigene Gesundheit zu stärken. Im Dezember 2022 folgte die Auslosung der Gewinnerinnen und Gewinner, die sich über praktisches Fahrradzubehör freuen durften.

Wie die Aktion ankommt, erklärt KiTa Bremens Mitarbeiter Stefan Helmke. Er nahm am Aufruf „Mit dem Rad zur Arbeit“ teil und gehört zu den elf glücklichen Gewinnenden. Stefan Helmke arbeitet seit dreieinhalb Jahren in der Zentrale des Betriebs und verantwortet das Personalcontrolling.

### Interview mit Stefan Helmke, Teilnehmer an der Aktion Mit dem Rad zur Arbeit

Herr Helmke, 20 Tage mit dem Rad zur Arbeit – ist das eine Herausforderung?

„Für mich nicht wirklich. Ich bin sowieso sehr aktiv - ob zu Fuß, Laufen, mit Inlineskates oder mit dem Rennrad. Von daher ist es für mich einfach, die Strecke mit dem Fahrrad ins Büro zu fahren. Es ist eine nette Möglichkeit, um wach im Büro anzukommen und den Tag am Ende auf dem Fahrrad ausklingen zu lassen. Und wenn man dabei noch etwas gewinnen kann, umso besser. Jetzt bin ich Besitzer einer neuen Stand-Pumpe und freue mich sehr.“

Warum ist es wichtig sich neben der Arbeit auch körperlich fit zu halten?

„Ich habe einen Job, in dem ich viel sitze. Der Körper muss dabei genauso fit sein wie der Geist, ansonsten bleibt irgendetwas auf der Strecke. Und deswegen ist es nicht verkehrt sich auch außerhalb der Arbeit oder auch auf dem Weg zur Arbeit ein bisschen körperlich zu betätigen und die Zeit gut zu nutzen.“

Aufgrund der positiven Resonanz wird die Mitmach-Aktion „Mit dem Rad zur Arbeit“ im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements **auch im Jahr 2023** fortgeführt.

**Ansprechpartnerin: Tina Köhn**  
tina.koehn@kita.bremen.de  
Telefon: 361 59709

Alle Kolleginnen und Kollegen sind natürlich jetzt schon herzlich eingeladen, sich daran zu beteiligen. Der Aufruf zur Aktion erfolgt voraussichtlich im April/Mai 2023.

## Sportgruppen bei KiTa Bremen



### Radsportgruppe

Auch die KiTa Bremen Radsportgruppe hat sich 2022 wieder getroffen. Gemeinsam in einer Gruppe radeln Teilnehmende alle drei Wochen durch das Bremer Umland. Die Routen der Radsportgruppe sind flexibel und richten sich nach den individuellen Absprachen unter den Teilnehmenden. Es sind derzeit noch keine neuen Termine für 2023 geplant.

**Bei Interesse: Stefan Helmke**  
stefan.helmke@kita.bremen.de  
Telefon: 361 21774

### Fußballgruppe

Die KiTa Bremen Fußballgruppe musste leider coronabedingt pausieren. Zum Ende des Jahres 2022 konnten noch Trainingstermine angeboten werden. Die Fußballgruppe kommt einmal im Monat donnerstags (18.30 bis 20.00 Uhr) zum freien Fußballspiel zusammen. Neue Spielerinnen und Spieler sind jederzeit willkommen. Nach dem Spielen gibt es die Möglichkeit zum lockeren Beisammensein. Herr Julian Steffen Krause, Leitung des Kinder- und Familienzentrums Spielhaus/ Treff Wischmannstraße, organisiert die Fußballtermine und begleitet die Gruppe.



Da leider die Fußballhalle in Woltmershausen nicht mehr zur Verfügung steht, wird gerade eine neue Sportstätte gesucht.

Die neuen Termine für die Fußballgruppe im Jahr 2023 werden daher noch bekannt gegeben.

Gestartet werden soll ab März 2023.

**Bei Interesse: Julian Steffen Krause**  
juliansteffen.krause@kita.bremen.de  
Telefon: 361 3548

## Firmenfitness Wellpass (qualitrain heißt nun Wellpass)

Mit dem Angebot zur Firmenfitness Wellpass haben KiTa Bremens Mitarbeitende die Möglichkeit deutschlandweit in hochwertigen Studios und Schwimmbädern zu trainieren. In Bremen und umzu haben sich 117 Studios und ein Teil der Bremer Bäder dem Verbund angeschlossen. Darüber hinaus werden über 1.000 Onlinekurse zur Meditation und zum Thema Fitness angeboten. Mit diesem Angebot können Mitarbeitende persönliche Gesundheitsziele erreichen und sich jede Menge Lebensqualität verschaffen.

**Und das Beste:** Es kostet 36,00 Euro/Monat. Die Mitgliedschaft ist monatlich kündbar, sodass eine hohe Flexibilität gegeben ist.

## FAQs Wellpass

### 1. Wie melde ich mich bei Wellpass an?

Die Anmeldung der Mitgliedschaft erfolgt online über den Link für den bremischen öffentlichen Dienst Wellpass (<https://app.egym-wellpass.com/signup?companyToken=Perfo-UKG-NXUwmgYupTQcmYt3ndUc1KX>)

Laden Sie sich im Anschluss die Wellpass App runter und loggen Sie sich mit Ihrer E-Mail und Ihrem Passwort ein. Die Zugangsdaten legen Sie bei der Anmeldung fest.

Eine Anmeldung ist immer bis zum 20. eines Monats möglich, um zum 1. des Folgemonats starten zu können.

### 2. Wofür benötige ich die Wellpass APP?

Mit der Wellpass App erfolgt der Check-in in den Einrichtungen. Die Trainingsberechtigung ist nur bei Nutzung der Wellpass-App gegeben.

### 3. Welche Studios sind im Wellpass-Verbund?

In Bremen und umzu nehmen 117 Sport- und Wellnessstudios teil. Auf der Homepage von Wellpass Studiosuche - [egym-wellpass.com](https://egym-wellpass.com) können Sie einsehen, welche Einrichtungen in Ihrer Nähe beteiligt sind. Zusätzlich hat die Wellpass-App die Möglichkeit Einrichtungen in der Umgebung zu suchen.

### 4. Wie hoch ist mein Beitrag und wie erfolgt die Abrechnung?

Der Beitrag für die Wellpass-Mitgliedschaft beträgt 36,- Euro monatlich. Zusätzlich fällt noch einmalig eine Einweisungsgebühr in Höhe von 44,- Euro an. Die Einweisung erfolgt zur Sicherung der Trainingsqualität. Die Abrechnung des Beitrages und der Einweisungsgebühr erfolgt per Bankeinzug.

### 5. Was ist eine „Plus 1 Mitgliedschaft“?

Wellpass Mitglieder können jeweils eine weitere Person für eine sog. „Plus 1 Mitgliedschaft“ einladen bzw. anmelden. Die „Plus 1 Mitgliedschaft“ kostet monatlich 49,90,- Euro.

### 6. Wie kann ich kündigen?

Für die Firmenfitness-Mitgliedschaft besteht eine monatliche Kündigungsfrist. Die Kündigungsfrist ist immer der 15. zum Monatsende. Die Kündigung erfolgt auch online auf nachfolgender Seite: <https://egym-wellpass.com/kuendigung/>

### 7. Wo kann ich mich melden, wenn ich Fragen zu meiner Wellpass Mitgliedschaft habe?

Bitte richten Sie eine E-Mail mit Ihrer Frage direkt an Wellpass: [info@egym-wellpass.com](mailto:info@egym-wellpass.com)

Bei weiteren Rückfragen wenden sich Interessierte an Tina Köhn, Referentin für Betriebliches Gesundheitsmanagement.

**Kontakt:** E-Mail: [tina.koehn@kita.bremen.de](mailto:tina.koehn@kita.bremen.de), Telefon: +49 421 361 59709

## Fahrradzuschuss

Am 20. April 2021 wurde die Richtlinie über die Gewährung eines Vorschusses zum Erwerb eines Fahrrades für Bedienstete des Landes und der Stadtgemeinde Bremen verkündet. Ziel ist die Unterstützung eines nachhaltigen und umweltverträglichen Fahrradverkehrs. Zusammenfassend bedeutet das unter anderem:

- Arbeitnehmer:in oder Auszubildende in einem festen Arbeitsverhältnis (nach Beendigung der Probezeit) haben die Möglichkeit der Gewährung eines freiwilligen, zinslosen Vorschusses für die Beschaffung ihres Fahrrades in maximaler Höhe von 2.600 € pro KiTa Bremen Mitarbeitenden.
- Die Rückzahlung muss innerhalb von längstens 36 Monaten bei einer Tilgung von mindestens 25€/ Monat erfolgen. Die Tilgung kann für 3 Monate ausgesetzt oder für 6 Monate auf die Hälfte reduziert werden.
- Ein förderfähiges Fahrrad nach der Richtlinie sind: Zwei-, Drei- oder Liege-Räder, Lastenräder sowie Elektro-Räder.
- Das Einreichen eines Fahrradvorschuss-Antrags erfolgt bei der Personalstelle, welche auch über die Bewilligung entscheidet. Bei Bewilligung des Antrages wird ein SEPA-Mandat erteilt, damit die vereinbarte Rückzahlung per Lastschrift von Konto abgebogen werden kann.

Die gesamte Richtlinie, das Rundschreiben des Senators für Finanzen sowie das Formblatt zur Antragsstellung steht auf der KiTa Bremen Internetseite, im Portal für Mitarbeitende unter Formulare und Anträge bereit.



Gesundheitsbericht  
Arbeitsmedizin  
und Arbeitssicherheit

## Arbeitsmedizin und Arbeitssicherheit

KiTa Bremen wird in Fragen der Arbeitsmedizin und der Arbeitssicherheit von einem Betriebsarzt und einer Fachkraft für Arbeitssicherheit des Zentrums für gesunde Arbeit betreut. Die Betreuung erfolgt nach den Vorgaben des Arbeitssicherheitsgesetzes (ASiG) und der DGUV Vorschrift 2.

Betriebsarzt und Fachkraft für Arbeitssicherheit führen unter anderem Beratungen und Arbeitsplatzbegehungen durch, außerdem werden arbeitsmedizinische Vorsorgen geleistet und bei

### Kontakt: Herr Reinhard Gronau

reinhard.gronau@performanord.bremen.de

Telefon: 361 4145

Bedarf technische Messungen durchgeführt. Ansprechpartner für den Bereich Arbeitssicherheit bei KiTa Bremen ist, als zuständige Fachkraft für Arbeitssicherheit, Herr Reinhard Gronau.

### Kontakt: Dr. Niklas Schaumlöffel

niklas.schaumloeffel@performanord.bremen.de

Telefon: 361 61293

Der Betriebsarzt von KiTa Bremen ist Herr Dr. Niklas Schaumlöffel.

Im Folgenden erhalten Interessierte mehr Informationen über die Angebote unseres Betriebsarztes für die Mitarbeitenden.

## Angebote des Betriebsarztes bei KiTa Bremen

Der Betriebsarzt berät KiTa Bremen zu sämtlichen Themen rund um den Arbeitsschutz und führt Maßnahmen zur Vorbeugung arbeitsbedingter Beschwerden und Erkrankungen (Prävention) bzw. deren Früherkennung aus. Nachfolgend wird dargestellt, welche Aufgaben Herr Dr. Niklas Schaumlöffel übernimmt und zu welchen Fragestellungen er als Ansprechpartner dient.

### Arbeitsbedingte Beschwerden

Der Betriebsarzt Herr Dr. Niklas Schaumlöffel kann angefragt werden, wenn es einen Verdacht gibt, dass gesundheitliche Beschwerden auf die Arbeit zurückzuführen sind.

**Beispiel:** Dies wäre der Fall, wenn bei einer Reinigungskraft eine Hauterkrankung aufgrund der Feuchtarbeit oder durch Reinigungsmittel entsteht.

### Persönliche Schutzausrüstung

Sollte eine Schutzausrüstung erforderlich sein, berät Herr Dr. Niklas Schaumlöffel Mitarbeitende.

**Beispiel:** Hat eine Reinigungskraft eine Latexallergie, informiert Herr Dr. Niklas Schaumlöffel zu alternativen Handschuhmaterialien.

### Organisatorische Maßnahmen des Arbeitsschutzes

Herr **Dr. Niklas Schaumlöffel** berät auch zu organisatorischen Maßnahmen der Unfallverhütung und des Gesundheitsschutzes.

**Beispiele:** Ablauf des Erste-Hilfe-Prozesses, Ausstattung des Verbandskastens, Ergonomieberatung am Arbeitsplatz

### Mutterschutz

Auch zu Fragen des betrieblichen Mutterschutzes informiert Herr Dr. Niklas Schaumlöffel.

**Beispiel:** Falls eine Schwangere eine Frage zur gesundheitlichen Gefährdung durch das Coronavirus hat, würde Herr Dr. Niklas Schaumlöffel eine telefonische Beratung anbieten.

### Begleitung von Betrieblichen Eingliederungsmanagement-Verfahren

Bei Bedarf kann Herr Dr. Niklas Schaumlöffel beratend an einem BEM-Verfahren teilnehmen. In einem Vorgespräch mit dem/der Betroffenen erfährt er mehr über die gesundheitlichen Einschränkungen und gibt eine Einschätzung, welche Tätigkeiten mit welchem Umfang noch möglich sind. Auch weiterführende Hilfsangebote und die entsprechende Unterstützung nimmt der Betriebsarzt in den Blick.

### Begehungen

Herr Dr. Niklas Schaumlöffel führt Arbeitsplatzbegehungen durch, um sich vor Ort die Bedingungen des Arbeits- und Gesundheitsschutzes anzuschauen.

**Beispiel:** Bei einem Unfall kann der Betriebsarzt gemeinsam mit der zuständigen Fachkraft für Arbeitssicherheit eine Begehung durchführen, um Gefährdungen zu erkennen und entsprechende Maßnahmen zu empfehlen.

### Gripeschutzimpfung

Es gibt einmal im Jahr die Möglichkeit einer Gripeschutzimpfung innerhalb der Arbeitszeit zu erhalten. Der Aufruf zur kostenfreien und freiwilligen Impfung über das Betriebliche Gesundheitsmanagement findet in der Regel vor den Sommerferien statt, damit die Impfstoffe rechtzeitig bestellt werden können. Geimpft wird im November eines jeden Jahres. An der Gripeschutzimpfung 2022 haben 64 Mitarbeitende teilgenommen. Angemeldet hatten sich 80 Personen.

Es wurden 5 Termine an unterschiedlichen Standorten angeboten.

## Arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchungen

Bei arbeitsmedizinischen Vorsorgen werden KiTa Bremens Mitarbeitende arbeitsmedizinisch untersucht und beraten. Nachfolgend soll ein kurzer Überblick über die Pflichtvorsorgen nach ArbMedVV bei KiTa Bremen gegeben werden.

Arbeitsmedizinische Vorsorge (ArbMedVV):	Zielgruppe
Tätigkeiten mit Infektionsgefährdung (ehem. G42)	Pädagogische Fachkräfte, Küchenkräfte und Reinigungskräfte
Tätigkeiten mit einem erhöhten Risiko für Hauterkrankungen (ehem. G24)	Reinigungskräfte

Die Vorsorge bei „Tätigkeiten mit Infektionsgefährdung“ und die Vorsorge „Tätigkeiten mit erhöhtem Risiko für Hauterkrankungen“ sind Pflichtvorsorgen. Eine Pflichtvorsorge bedeutet, dass die Personen an dieser Vorsorge teilnehmen müssen, da diese Voraussetzung für die Ausübung der Tätigkeit ist!

### Vorsorge bei Tätigkeiten mit Infektionsgefährdung (ehem. G42) gemäß der Verordnung zur Arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV):

Für pädagogische Fachkräfte, Küchenkräfte und Reinigungskräfte in der Kindertagesbetreuung besteht ein leicht erhöhtes Risiko im Vergleich zur Normalbevölkerung, durch den Kontakt zu den Kindern an einigen bestimmten Infektionen zu erkranken. Deswegen sieht der Gesetzgeber für diese Personen von KiTa Bremen eine arbeitsmedizinische Vorsorge vor, da eine Tätigkeit mit Infektionsgefährdung vorliegt. Die G 42 Vorsorge sollte vor Aufnahme der Tätigkeit durchgeführt werden. Nachuntersuchungstermine für die arbeitsmedizinische Untersuchung G 42 finden in der Regel ein Jahr nach Erstuntersuchung und dann alle 3 Jahre statt.



### Vorsorge bei Tätigkeiten mit einem erhöhten Risiko für Hauterkrankungen (ehem. G24) gemäß der Verordnung zur Arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV):

Die arbeitsmedizinische Vorsorgeuntersuchung (ehem. G24) Hauterkrankungen dient dem Schutz von Arbeitnehmern, die durch ihre Tätigkeit einem erhöhten Risiko für Hauterkrankungen ausgesetzt sind. Reinigungskräfte führen regelmäßig vier und mehr Stunden Feuchtarbeit (Arbeiten in Feuchtigkeit oder mit flüssigkeitsdichten Handschuhen) durch. Aufgrund des dauernden Umgangs mit Wasser und Reinigungsmitteln treten bei Reinigungskräften häufiger Hauterkrankungen als in anderen Berufen auf. Die Vorsorge soll daher die arbeitsbedingte Beanspruchung und sich daraus ergebene Erkrankungen erkennen und verhindern. Die Erstuntersuchung (Allgemeine Untersuchung) erfolgt in der Regel vor Aufnahme der Tätigkeit. Nach der Erstuntersuchung sollte eine Nachuntersuchung im Zeitraum von 9 – 24 Monaten erfolgen. Sollte vor dieser Untersuchung eine Hauterkrankung auftreten, natürlich in einem kürzeren Zeitraum.

### Information zur Pflichtvorsorge

Über die Personalstelle bei KiTa Bremen wird eine Einladung mit dem Termin beim Zentrum für Gesunde Arbeit per Post an alle betroffene Mitarbeitende versandt.



Gesundheitsbericht  
Themenschwerpunkt  
„Belastungsfaktoren“



## Belastungsworkshop Leitungen

Die Belastungen bei der Arbeit in den Kinder- und Familienzentren sind vielfältig. Dies wird in den Schilderungen der Mitarbeitenden, durch Überlastungsanzeigen und innerhalb der systematischen Erfassung von Belastungen deutlich. Durch die Pandemie und die Rahmenbedingungen hat sich die Situation noch verschärft, da immer mehr Anforderungen an die Kinder- und Familienzentren gestellt werden.

Leitungen haben im Rahmen der Erweiterten Leiter:innensitzung im März 2022 den Wunsch an die Geschäftsführung herangetragen, sich mit den Anforderungen und Belastungen auseinanderzusetzen, die sich aus der Leitungsfunktion heraus ergeben. Die Geschäftsführung hat daraufhin mit den Stabstellen Personalentwicklung, BGM, Qualitätsmanagement und Geschäftsführung ein Workshop-Format entwickelt, um gemeinsam ins Gespräch zu kommen.

An den Workshops haben insgesamt 14 Leitungen, aus jeder Region zwei Delegierte teilgenommen. Es haben zwei Termine im Juni und im September 2022 mit der Geschäftsführung KiTa Bremens, dem Personalrat, einigen Stabsstellen und Referatsleitungen stattgefunden. Dabei wurden in einem ersten Schritt die Belastungen beschrieben und anschließend thematisch sortiert. So sind 20 Oberthemen mit weiteren Unterthemen entstanden, die dann durch die Leitungen priorisiert wurden.

Es wurden drei Arbeitsgruppen gebildet, die Lösungsvorschläge zu den Belastungen erarbeitet haben. Diese richteten sich an die Politik und die Zentrale KiTa Bremens. Es wurden darüber hinaus Maßnahmen erarbeitet, die direkt im Kinder- und Familienzentrum umgesetzt werden können.

Die Ergebnisse der Workshops wurden bereits im Rahmen der Erweiterten Leiter:innensitzung im November 2022 vorgestellt. Es wird eine fortlaufende Berichterstattung zum aktuellen Stand erfolgen. Die Ergebnisse werden zudem in die strategischen Ziele von KiTa Bremen einfließen.

## Psychische Gefährdungsbeurteilung

Die Förderung psychischer Gesundheit und die Reduzierung schädlicher psychischer Belastung bei der Arbeit sind Kernziele und zentrale Aufgaben des BGM. Kommt es zu Fehlbelastungen, können negative Auswirkungen auf die Gesundheit, das Befinden und die Leistungsfähigkeit die Folge sein.

Daher hat der Gesetzgeber diese wichtige Aufgabe im Arbeitsschutzgesetz festgelegt und seit 2013 zudem die psychischen Belastungen explizit miteingeschlossen (ArSchG § 5). Der Arbeitgeber ist in der Pflicht arbeitsbedingte psychische Belastungen frühzeitig zu erkennen und im Falle festgestellter Gefährdungen, geeignete Maßnahmen zur Reduktion und Vermeidung zu ergreifen.

Bei der psychischen Gefährdungsbeurteilung wird KiTa Bremen durch das Zentrum für gesunde Arbeit unterstützt. Es soll für alle Tätigkeitsfelder bei KiTa Bremen eine psychische Gefährdungsbeurteilung erstellt werden. Im November 2019 hat KiTa Bremen mit den Spielhaus/Treffs mit der psychischen Gefährdungsbeurteilung gestartet. Im März 2020 hat die psychische Gefährdungsbeurteilung für den Elementarbereich begonnen. Coronabedingt gab es anschließend eine längere Pause. Im Mai 2022 konnte die psychische Gefährdungsbeurteilung für den Elementarbereich weitergeführt werden. Es haben bereits insgesamt drei Workshops mit Delegierten aus den Kinder- und Familienzentren stattgefunden.

Bezüglich der psychischen Belastungen hat die Gefährdungsbeurteilung, im pädagogischen Bereich KiTa Bremens (Elementarbereich), folgende Belastungsfaktoren identifiziert:

- Veränderte Tätigkeit/Arbeitsverdichtung (inhaltlich, organisational und methodisch) z.B. durch herausfordernde Kinder, geändertes Anspruchsverhalten von Eltern, Träger und Politik
- Hohe Mehrbelastung der anwesenden Mitarbeitenden aufgrund krankheitsbedingter Personalausfälle, Vakanzen und einem hohen Anteil an Teilzeitbeschäftigten
- Herausforderungen beim multiprofessionellen Zusammenarbeiten
- Umgebung des Arbeitsplatzes (Lärm, zu wenig und zu kleine Räume, Sanierungsstau)

Den Belastungsfaktoren stehen positive, die Ressourcen stärkende und gesundheitsfördernde Faktoren gegenüber. Im Rahmen der psychischen Gefährdungsbeurteilung wurden nachfolgende Punkte durch die pädagogischen Fachkräfte benannt:

- Hohe Wertschätzung durch Eltern und Kinder
- Hohe Identifikation mit dem Beruf: „Beruf als Berufung“
- Vielfältige und sinnhafte Tätigkeit
- Positiv zu bewertende Arbeitsbedingungen (Teamarbeit, Unterstützung durch Kolleg:innen und Leitung, hohe Eigenverantwortung)

Im Rahmen der Steuerungsgruppe wurden die Ergebnisse vorgestellt und mit der Geschäftsführung diskutiert. Es zeigten sich Parallelen bei den Belastungsfeldern zu den Belastungsworkshops mit den Leitungen.

Der Film „psychische Gefährdungsbeurteilung“ fasst die Ergebnisse der bisher durchgeführten psychischen Gefährdungsbeurteilung im Elementarbereich zusammen. Dieser ist auf dem zentralen Laufwerk sowie auf den Tablets in den Kinder- und Familienzentren abrufbar (siehe Ordner BGM).

Leider ist die psychische Gefährdungsbeurteilung aufgrund von Personalmangel beim Zentrum für gesunde Arbeit vorerst ausgesetzt. Sobald eine Unterstützung wieder gewährleistet ist, wird die psychische Gefährdungsbeurteilung weitergeführt.



Titelbild des Films der psychischen Gefährdungsbeurteilung im Elementarbereich.



Gesundheitsbericht  
Präventive Beratungsangebote  
und Unterstützung  
bei Krankheit

## Schulung „Ergonomiegerechtes Arbeiten“

Erzieherinnen und Erzieher erleben im Arbeitsalltag oft hohe Muskel-Skelett-Belastungen, beispielsweise durch Zwangshaltungen aufgrund niedriger Arbeitshöhen und Tätigkeiten in ungünstiger Körperhaltung. Um diesen Belastungen entgegenzuwirken wurde im Jahr 2020 erstmalig eine KiTa Bremen interne Schulung durch das BGM angeboten. Diese beleuchtet einerseits theoretisch, wie die Wirbelsäule aufgebaut ist und was in Hinblick auf eine ergonomische Arbeitsweise zu beachten ist und gibt andererseits praxisnah Lösungen an die Hand.

Aufgrund der positiven Resonanz und des sehr guten Feedbacks, hat das BGM die Schulung zum „Ergonomiegerechten Arbeiten“ 2022 nach coronabedingten Pause wiederaufleben lassen. Die Schulungen haben ab Mai 2022 in den Kinder- und Familienzentren stattgefunden. Die Schulung umfasst zwei Schulungstage mit jeweils zwei Stunden, sodass diese im Rahmen von Dienstbesprechungen vor Ort mit den Leitungen und pädagogischen Fachkräften stattfinden konnte. Durchgeführt wurde das Schulungsangebot durch die Physiotherapeutin Birgit Neisser. Sie geht in der Gruppe die wichtigsten Situationen des Kita-Alltages durch. Dabei soll betrachtet werden, welche Belastung die jeweilige Situation für den Körper bedeuten und welche technischen, organisatorischen oder personenbezogene Lösungen sinnvoll wären. Weitere Themen sind:

- ➔ Aufbau/Funktion der Wirbelsäule und der Bandscheibe
- ➔ Häufige Tätigkeiten – Belastungen reduzieren
- ➔ Bücken-Heben-Tragen
- ➔ Richtig Sitzen und Stehen

Die Kosten für die Schulung werden im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements getragen. 2022 haben 19 Kinder- und Familienzentren teilgenommen. Das Angebot soll bei KiTa Bremen dauerhaft angeboten werden und daher besteht auch im Jahr 2023 die Möglichkeit zur Schulung in den Einrichtungen.

### Kontakt: Tina Köhn

tina.koehn@kita.bremen.de  
Telefon: 361 59709

Der Kontakt für die Anmeldung ist Tina Köhn, Referentin für Betriebliches Gesundheitsmanagement.

## Lärmprävention und -schutz

Lärm wird als häufige und starke Belastung in der pädagogischen Arbeit erlebt. Dies wird in zahlreichen Studien (siehe z.B. Almstadt, E. u.a. (2012), Viernickel, S. u.a. (2013)) deutlich und spiegelt sich auch in der Praxis (Anfragen zum Thema Gehörschutz, in BEM-Verfahren und Berichten der Mitarbeitenden) bei KiTa Bremen wieder.

Der hohe Geräuschpegel der durch agierende Kinder (Schreie, mit Füßen scharren und trampeln, Stühle rücken usw.) ausgelöst wird, wird teilweise auch durch schlechte raumakustische Bedingungen verstärkt. Hinzu kommt noch der Umgebungslärm (Straßen, Baulärm, Spülmaschine etc.). Dieser Lärm bildet oftmals ein Neben- und Dauergeräusch während der gesamten pädagogischen Tätigkeit. Faktoren wie die Größe und Gestaltung der Räume sowie die Anzahl der anwesenden Personen spielen eine zusätzliche Rolle bei dem Erleben von Lärm. Der Arbeitsplatz einer pädagogischen Fachkraft ist dennoch kein Lärm-Arbeitsplatz und eine Anerkennung der Lärmschwerhörigkeit im Sinne einer Berufskrankheit erfolgt von Seiten der Unfallversicherung kaum. Vor diesem Hintergrund hat KiTa Bremen in der Vergangenheit Projekte initiiert, um verschiedenen Gehörschutz zu erproben.

**Das Fazit:** Der Gehörschutz kann gut bei Lärmspitzen und kurzfristig eingesetzt werden, aber gleichzeitig wird die Kommunikation eingeschränkt sowie die Wahrnehmung und das Verhalten der anwendenden Person beeinflusst.

Vor diesem Hintergrund stellt KiTa Bremen für den kurzfristigen Einsatz bei Lärmspitzen den Mitarbeitenden den Gehörschutz PartyPlug zur Verfügung.

Es muss grundsätzlich beim Thema „Lärm“ als Gefährdung dem TOP-Prinzip im Arbeitsschutz gemäß § 4 Arbeitsschutzgesetz gefolgt werden. Hierbei werden Gefahren immer direkt an der Quelle beseitigt oder entschärft. Da dieses Vorgehen in der Kita nicht zum Ziel führt, müssen ergänzende Maßnahmen herangezogen werden. Bei dem Prinzip wird die persönliche Schutzausrüstung allerdings als letzte Maßnahmen ergriffen und es sind zuerst technisch/bauliche sowie organisatorische Maßnahmen vorzuziehen.

Um die Akustik gut und entsprechende Lärmschutzdecken in den Kinder- und Familienzentren nachzurüsten, sind bauliche und technische Maßnahmen notwendig, die maßgeblich über Immobilien Bremen erfolgen. Der abgestimmte Katalog beinhaltet langfristige Maßnahmen, die in den nächsten Jahren kontinuierlich abgearbeitet werden müssen. Als mittelfristige Lösung wurde in einem Pilot-Projekt im Kinder- und Familienzentrum Alt-Aumund ein Workshop durch die Fachberatung, die zuständige Fachkraft für Arbeitssicherheit und das Betriebliche Gesundheitsmanagement sowie der Unfallkasse Bremen durchgeführt. Mit Hilfe von pädagogischen und organisatorischen Maßnahmen wird hierbei nachhaltig an der Reduzierung von Lärm gearbeitet.

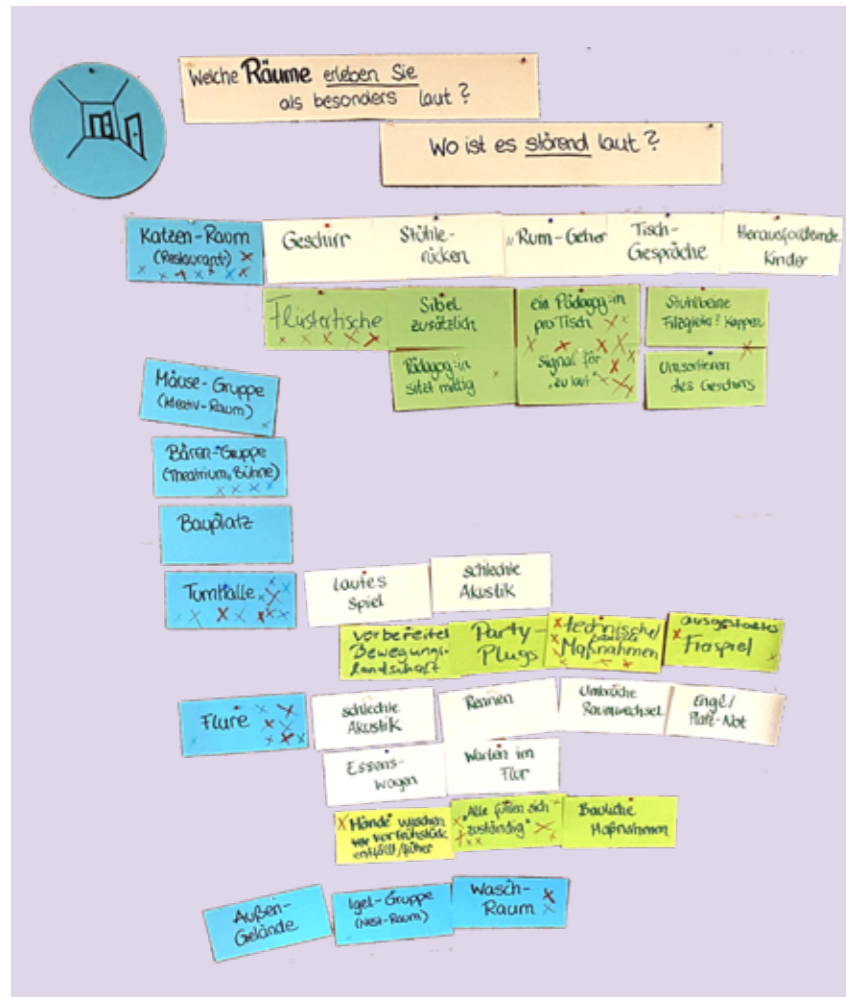


Impressionen von der Schulung im Kinder- und Familienzentrum Pastorenweg

Der Workshop wurde vor Ort im Rahmen von zwei Dienstbesprechungen durchgeführt. Durch Herrn Reinhard Gronau, zuständige Fachkraft für Arbeitssicherheit, und Herrn Frank Spreckelsen,

Aufsichtsperson Unfallkasse Bremen, wurde anhand der Ergebnisse der Nachhallmessung der theoretische Hintergrund zum Thema Lärm und baulichen Schutzmaßnahmen erklärt.

Im zweiten Teil der Schulung ging es darum, dass die pädagogischen Fachkräfte erläutern in welchen Räumen, Situationen und Zeiten es besonders laut ist. Hierzu wurden die Räume gemeinsam mit der Gruppe begangen und der Tagesablauf diskutiert. Ziel war es praxisnahe Lösungen zu erarbeiten, die selbst durch die Teilnehmenden vor Ort umgesetzt werden können. Auch der Flüstertisch konnte im Praxistest überzeugen. Im Anschluss gab es noch Impulse zu pädagogischen Ruheritualen, Spielen und Gestaltungsmöglichkeiten.



## Ergonomieberatung

Grundsätzlich haben alle Mitarbeitende die Möglichkeit eine Ergonomieberatung durch die Ergonomiebeauftragten bei KiTa Bremen zu erhalten. Diese Beratung kann den Büroarbeitsplatz betreffen. Es ist aber auch möglich eine Beratung zu den verschiedenen Varianten von Erzieher:innenstühlen für pädagogische Fachkräfte zu erhalten. Auch für die Küche gibt es Stehhilfen, die eine Entlastung bei Tätigkeiten im Stehen schaffen können. Es gibt die Möglichkeit die verschiedenen Modelle direkt in der Zentrale KiTa Bremens zu testen

In den Kinder- und Familienzentren können Tische, Stühle, individuelle Sitzgelegenheiten, Podeste oder ähnliches eingesetzt werden, um die ergonomischen Verhältnisse zu verbessern.

Folgende Sitzmöbel kommen unter anderem zum Einsatz:

- Erzieher:innenstühle
  - In der Regel zwischen ca. 35 und 70 cm Sitzhöhe
  - Mit flexiblen und feststehenden Sitzflächen
  - Mit Stoffbezug und abwaschbaren Bezug
  - Mit umlaufend drehbarer Rückenlehne
  - Mit oder ohne Armlehnen
- Rollhocker (mit vergleichbaren Eigenschaften)
- Sitzkissen zum Sitzen auf dem Boden
- Bodenstühle (Sitzkissen mit gepolsterter Rückenlehne)
- Stehpulte/-hilfen

Darüber hinaus können auch die Räumlichkeiten in der Zentrale für eine Dienstbesprechung genutzt werden, um eine Ergonomieberatung in Anspruch zu nehmen und die Stühle zu testen.

**Ansprechpartner:innen sind:** Tina Köhn, Tel. 36159709, [tina.koehn@kita.bremen.de](mailto:tina.koehn@kita.bremen.de), Antje Schlichting, Tel. 36194649, [antje.schlichting@kita.bremen.de](mailto:antje.schlichting@kita.bremen.de), Andrea Koch, Tel. 36189796, [andrea.koch@kita.bremen.de](mailto:andrea.koch@kita.bremen.de) und Nadine Kopmann, Tel. 36159734, [nadine.kopmann@kita.bremen.de](mailto:nadine.kopmann@kita.bremen.de).

**Kontakt: Tina Köhn**  
[tina.koehn@kita.bremen.de](mailto:tina.koehn@kita.bremen.de)  
 Telefon: 361 59709

Interessierte an dem Workshop zur Lärmprävention und Mitarbeitende mit Fragen zum Gehörschutz können sich an Tina Köhn, Referentin für Betriebliches Gesundheitsmanagement, wenden.



## Betriebliches Eingliederungsmanagement (BEM)

Wenn Mitarbeitende innerhalb von 12 Monaten länger als sechs Wochen (42 Tage) ununterbrochen oder wiederholt arbeitsunfähig sind oder waren, haben die Mitarbeitenden Anspruch auf das Angebot eines Betrieblichen Eingliederungsmanagement-Verfahrens gemäß §167 Abs. 2 SGB IX.

Die sogenannten „Langzeiterkrankungen“ verursachen bei KiTa Bremen 37,5 % aller Krankheitstage. Für KiTa Bremen ist das BEM ein wichtiges Instrument, um die Gesundheit der Beschäftigten zu fördern und Fehlzeiten zu verringern.

Nachfolgend ein kurzer Überblick über das Betriebliches Eingliederungsmanagement bei KiTa Bremen:

### Welche Ziele hat das BEM?

Gemeinsam mit dem BEM-Beauftragten wird nach Wegen gesucht, die Arbeitsfähigkeit zu erhalten, zu verbessern und wiederherzustellen.

### Wer nimmt am BEM-Gespräch teil?

Der Mitarbeitende kann auswählen, ob weitere Personen dabei sein sollen. Diese können unter anderem sein:

- ➔ Personalratsmitglied
- ➔ Schwerbehindertenvertretung
- ➔ Frauenbeauftragte
- ➔ Betriebsarzt/-ärztin
- ➔ Sozialberater/in

### Was sind mögliche Maßnahmen?

- ➔ Stufenweise Wiedereingliederung
- ➔ Medizinische und/oder berufliche Rehabilitation
- ➔ Vermittlung an psychosoziale Beratung
- ➔ Technische/ergonomische Umgestaltung des Arbeitsplatzes
- ➔ Veränderung der Arbeitszeit/ der Arbeitsorganisation
- ➔ Qualifizierungsmaßnahmen
- ➔ Angebote der Gesundheitsförderung
- ➔ Gefährdungsbeurteilung und Arbeitsschutz

### Wie läuft ein BEM-Verfahren ab?



### BEM-Gespräche auch außerhalb und präventiv möglich

Ein BEM-Gespräch kann auch im Rahmen eines Spaziergangs z. B. im Bürgerpark erfolgen. Mitarbeitende haben auch die Möglichkeit, bevor sie erkranken, ein BEM-Gespräch zu vereinbaren.

### BEM Ansprechpersonen

KiTa Bremen hat drei BEM-Beauftragte Andrea Koch, Antje Schlichting und Nadine Kopmann, die als Ansprechpersonen zur Verfügung stehen. Frau Nadine Kopmann verstärkt das Team seit Dezember 2022. Die Verwaltung übernimmt Frau Christina Vietmeyer.

**Kontakt: Andrea Koch,**  
andrea.koch@kita.bremen.de,  
Telefon: 361 89796,

**Antje Schlichting,**  
antje.schlichting@kita.bremen.de,  
Telefon: 361 94639,

**Nadine Kopmann,**  
nadine.kopmann@kita.bremen.de,  
Telefon: 361 59734,

**Christina Vietmeyer,**  
christina.vietmeyer@kita.bremen.de,  
Telefon: 361 96811

Gesundheitsbericht  
Neue BGM Angebote  
für das Jahr 2023



## Bewegung

### Laufend gesünder – Laufeinstiegskurs

Der 10-wöchige Laufeinstiegskurs ist für Menschen gedacht, die gerne mit dem Laufen beginnen möchten.

Der Fokus des Kurses liegt auf der Gesundheit und dem systematischen Aufbau von Ausdauer. Die Teilnehmer:innen werden langsam an das Laufen herangeführt und dabei unterstützt, ihre körperliche Fitness und Ausdauer zu verbessern, sodass diese weder über- noch unterfordert werden. Dazu gehört auch das richtige Aufwärmen und Dehnen vor und nach dem Laufen sowie Übungen zur Kräftigung des Bewegungsapparates, um Verletzungen zu vermeiden.

Im Laufe der Wochen werden die Laufumfänge langsam gesteigert, um die Ausdauer der Teilnehmenden zu verbessern. Für den nachhaltigen Aufbau der Ausdauer, empfehlen wir einen zusätzlichen Lauf pro Woche, neben den beiden angeleiteten Läufen. Dazu erhalten die Teilnehmenden zusätzlich wöchentliche Trainingspläne und -tipps, um die Fortschritte zu unterstützen. Am Ende des Kurses sollten die Teilnehmenden in der Lage sein, 30 Minuten am Stück zu laufen und ihre körperliche Fitness deutlich verbessert zu haben.

#### Voraussetzungen

Da es sich um einen Laufeinstiegskurs handelt, braucht es keine speziellen Voraussetzungen. Es sollte lediglich darauf geachtet werden, dass keine medizinischen Gründe gegen das Laufen sprechen.

#### Kursdetails

- ➔ Zwei Trainingseinheiten pro Woche zwischen 45 und 75 Minuten
- ➔ Abwechslung aus Walken und Joggen
- ➔ Trainingsplan für alle TeilnehmerInnen über 10 Wochen
- ➔ Weitere Übungen und Tipps für den gesunden Laufeinstieg

#### Datum: 20.04.23 (KW 16).

Der Kurs soll vor den Sommerferien enden.

**Treffpunkt:** Am Marcus Brunnen im Bürgerpark,

Trainingstage: Montag und Donnerstag

Uhrzeit: Montag 17:30 Uhr, Donnerstag 17:30 Uhr oder 18.30 Uhr

(je nach Bedarf der Teilnehmer:innen), Max. TN-Anzahl: 20

Anbieter: RunnersMotivation

### Laufend gesünder – Angebot für Fortgeschrittene

Der 10-wöchige Fortgeschrittenen-Laufkurs ist für Mitarbeitende gedacht, die bereits Erfahrungen im Laufen haben und ihre Fähigkeiten auf ein höheres Niveau bringen möchten.

Der Fokus des Kurses liegt auf der Verbesserung der Lauftechnik, Koordination, Ausdauer, Kraft und des Teamgeistes. Die Teilnehmenden lernen, ihre Lauftechnik zu optimieren und ihre Koordination und Kraft durch spezielle Übungen und Trainingseinheiten zu verbessern. Zudem wird

der Teamgeist durch gemeinsame Trainings und Teamübungen gestärkt. Durch den Fokus auf die Lauftechnik, Koordination, Ausdauer und Kraft kann ein Trainingsprogramm gestaltet werden, welches ermöglicht, dass unterschiedliche Leistungsniveaus zusammen trainieren können. Von Läufer:innen, die 30 Minuten am Stück laufen bis hin zu Marathonläufer:innen.

Der Kurs legt großen Wert auf die Gesundheit und auf das Vermeiden von Verletzungen. Dazu gehört auch das richtige Aufwärmen und Dehnen vor und nach dem Laufen.

#### Voraussetzungen

Die Teilnehmer:innen sollten bereits eine grundlegende Ausdauer besitzen und in der Lage sein mindestens 30 Minuten am Stück zu Laufen.

#### Kursdetails

- ➔ Eine Trainingseinheit pro Woche 60 Minuten.
- ➔ Abwechslungsreiche Trainingsinhalte aus Koordination, Kraft, Ausdauer und Übungen
- ➔ Die Übungen finden größtenteils an einem festen Platz statt, sodass auf das unterschiedliche Niveau der Teilnehmer:innen gut eingegangen werden kann.

#### Datum: 17.04.23 (KW 16).

Der Kurs soll vor den Sommerferien enden.

**Treffpunkt:** Am Marcus Brunnen im Bürgerpark

Trainingstag: Montag, Uhrzeit: 18:30 Uhr

Max. TN-Anzahl: 20

Anbieter: RunnersMotivation

### Bewegte Pause online

Mit einer bewegten Pause können Schultern, Nacken und Lendenwirbelsäule mit effektiven Übungen gelockert und gekräftigt werden.

MOVIGO bietet jeden Freitag eine bewegte Pause online live über Zoom an. Mitarbeitende machen direkt am Arbeitsplatz in der Bürokleidung eine effektive Pause von 15 Minuten. Es werden nur Übungen gemacht, die mit hoher Wahrscheinlichkeit gleich korrekt ausgeführt werden können.

Sollten die Pause einmal verpasst werden, gibt es die Möglichkeit die Übungen nachzuholen. Hierzu wird ein Video zur Verfügung gestellt. Anmeldungen können unter Angabe der E-Mail-Adresse auf der Homepage von MOVIGO vorgenommen werden. Durch das Onlineformat ist höchste Flexibilität sichergestellt und man hat trotzdem die Möglichkeit sich per Zoom gemeinsam mit anderen zu bewegen.

#### Termin: jeden Freitag live, 12.15- 12.30 Minuten

**Anmeldung:** unter folgendem Link <https://www.subscribepage.com/bewegtepauseonline>

**Anmeldung: per E-Mail bis zum 31. März 2023 Tina Köhn**  
[tina.koehn@kita.bremen.de](mailto:tina.koehn@kita.bremen.de)



## Ernährung

### Ernährungscoaching

Das 10-wöchige Ernährungscoaching ist für Menschen gedacht, die gerne etwas an ihren Essgewohnheiten verändern möchten.

Der Fokus des Coachings liegt auf dem Bewusst machen der eignen Gewohnheiten und das Aufdecken von Mechanismen, die uns dazu verleiten uns schlecht zu ernähren. Zu Beginn wird in einem Gruppen-Videocall die Basis gelegt. Hier wird über den genauen Ablauf der zehn Wochen gesprochen, die allgemeinen Grundlagen der Ernährung durchgegangen und die ersten Tipps für den Alltag an die Hand gegeben. Die Inhalte werden in einem kurzen Handout jedem Teilnehmenden zur Verfügung gestellt. Im weiteren Verlauf werden die Teilnehmenden ein Ernährungsprotokoll führen. Die Besonderheit liegt hier in der engen Betreuung bei der Protokollierung. Jeden 2. Tag (Mo/Mi/Fr) senden die Teilnehmenden ihre Protokolle ein und erhalten ein individuelles Feedback und persönliche Unterstützung.

Ein wichtiger Bestandteil ist zudem, dass die Teilnehmenden zusätzlich durch Aufgaben erarbeiten, in welchem Kontext sie sich so ernähren, wie sie es tun. Das ermöglicht neben dem kurzfristigen Effekt der „Kontrolle“ durch den Coach eine langfristige und nachhaltige Anpassung der Essgewohnheiten.

Ein weiterer Videocall nach vier Wochen bietet Raum für einen Erfahrungsaustausch und um Fragen zu stellen. Das Coaching-Konzept sieht vor, nach und nach Alltags-Tipps einzubauen, um die Teilnehmenden nicht zu überfordern und so immer wieder neue Anreize zu geben.

Abschließend werden in einem Videocall die Erfahrungen und Learnings zusammengetragen. Was haben die Teilnehmenden aus dem Coaching mitgenommen? Am Ende gibt es individuelle Punkte, die in den Alltag mitgenommen werden können.

#### Ziel

Am Ende des 10-wöchigen Coachings haben die Teilnehmerinnen und Teilnehmer ein besseres Verständnis ihrer Essgewohnheiten auch in Bezug auf ihren Alltag und ihren Emotionen. Sie können sich in verschiedenen Situationen Tools und Tipps bedienen sich besser/anders zu verhalten.

#### Voraussetzungen

Es bedarf für dieses Coaching keine speziellen Voraussetzungen. Das Ernährungsprotokoll wird lediglich in allgemeinen Angaben gehalten (kein Abwiegen von Mahlzeiten notwendig). Persönliche medizinische Belange sind individuell zu berücksichtigen.

#### Kursdetails

- ➔ 3 Video-Calls in der Gruppe (zu Beginn, nach 4 Wochen und zum Ende)
- ➔ Handout zum Start
- ➔ Ernährungstagebuch
- ➔ 3x pro Woche individueller WhatsApp (oder Signal) Support mit Feedback zum Ernährungsprotokoll

**Datum:** 20.04.23 (KW 16).

Der Kurs soll vor den Sommerferien enden.

**Treffpunkt:** online, 3- Mal donnerstags

(Zum Anfang, zur Mitte und zum Ende des Coachingprogramms)

Uhrzeit:20.00 Uhr, Max. TN-Anzahl: 15, Anbieter: RunnersMotivation

**Anmeldung: per E-Mail bis zum 31. März 2023 Tina Köhn**  
tina.koehn@kita.bremen.de

## Psychische Gesundheit

### Erste Hilfe für die Seele als Teamevent

Mit dem Kurs „Aufeinander Achten – Der Erste-Hilfe-Kurs für die Seele“ wird den Teilnehmenden das Know-How an die Hand gegeben, wie man auf der Arbeit, in der Familie oder im Freundeskreis psychische Belastungen frühzeitig erkennen und kompetent seelische Erste-Hilfe leisten kann.

#### Kerninhalte

- ➔ Aufmerksamkeit für psychische Belastungen und Warnzeichen bei sich selbst und anderen
- ➔ Unterstützende Gespräche und Gesprächstechniken führen
- ➔ Besondere Herausforderungen

#### Ziel

- ➔ Psychische Belastungen werden frühzeitig erkannt
- ➔ Selbstsicher Unterstützung anbieten
- ➔ Professionelle Behandlung werden früh/überhaupt aufgesucht
- ➔ Stigma wird reduziert/sozialer Rückhalt wird gestärkt
- ➔ Teambuilding

Format: Ganztagesworkshop oder Halbtagesworkshop (insgesamt 5h)

mit 2 psychologisch ausgebildeten Workshopleiter:innen,  
buchbar im Zeitraum vom 21. August bis 17. September 2023

Anbieter: Aufeinander Achten

Für interessierte Einrichtungen erfolgt auf Anfrage eine individuelle Terminabsprache mit dem Anbieter.

**Anmeldung: per E-Mail bei Tina Köhn**  
tina.koehn@kita.bremen.de





## Erste Hilfe für die Seele für Führungskräfte

Mit dem Kurs „Aufeinander Achten – Der Erste-Hilfe-Kurs für die Seele“ wird Führungskräften das Know-How an die Hand gegeben, wie man auf der Arbeit psychische Belastungen frühzeitig erkennen und kompetent seelische Erste Hilfe leisten kann.

### Kerninhalte

- ➔ Mentale Gesundheit im Betrieb (Chancen und Risiken für Mitarbeitende und Unternehmen)
- ➔ Erfolgreiche Gesprächsführung inkl. Gesprächstechniken
- ➔ Rolle/Verantwortung von FKs

### Ziel

- ➔ Techniken zur selbstsicheren Gesprächsführung zum Thema psychische Belastung
- ➔ Früherkennung psychischer Belastungen und Erkrankungen
- ➔ Gesundheitsförderndes Betriebsklima gestalten
- ➔ höhere Zufriedenheit/Wohlbefinden/ Motivation im Betrieb

**Anmeldung: per E-Mail bis zum 14. April 2023 Tina Köhn**  
tina.koehn@kita.bremen.de

**Format:** Ganztagesworkshop mit 2 psychologisch ausgebildeten Workshopleiter:innen  
**Termine: 16.05.23 oder 17.05.23, jeweils von 9.00-15.00 Uhr**  
Anbieter: Aufeinander Achten

## Kurs Psychohygiene

Der Betriebsarzt Dr. Niklas Schaumlöffel informiert über die gesundheitlichen Gefahren chronischer Überforderung und welche Möglichkeiten es gibt sich selbst zu helfen. Es werden Werkzeuge und Methoden beispielhaft aufgegriffen. Gemeinsam werden in der Gruppe die verschiedenen Belastungen besprochen.

**Zielgruppe:** pädagogische Fachkräfte

**Termine: 02.06.23 9.00 bis 14.00 Uhr und 06.06.23 9.00 bis 12.00 Uhr**

**Ort:** Auf der Muggenburg 5, 28217 Bremen  
Maximale Teilnehmerzahl: 10

**Anmeldung: per E-Mail bis zum 12. Mai 2023 Tina Köhn**  
tina.koehn@kita.bremen.de

## Ergonomie

### Fit im Job: Ein gesunder und entspannter Rücken für Reinigungskräfte

Die Kursteilnehmer:innen lernen den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule durch Theorie und Praxis kennen. Es wird die Körperwahrnehmung geschult und körpergesunde (Arbeits- und Entlastungs-) Haltungen entwickelt. Hierzu gehören unter anderem die Themen Sitzen und Stehen sowie Bücken-Heben-Tragen und speziell Ergonomie am eigenen Arbeitsplatz.

**Termine: 07.11.2023 oder 11.01.24, jeweils von 9.00-12.00 Uhr**

**Ort:** Auf der Muggenburg 5, 28217 Bremen  
Anbieter: PROFITness

**Anmeldung: per E-Mail bis zum 06.10.2023 bzw. bis zum 17.11.2023, Anna Habig-Nuss,**  
fortbildung@kita.bremen.de

### Fit im Job: Ein gesunder und entspannter Rücken für Küchenkräfte, Küchenleiter:innen

Die Kursteilnehmer:innen lernen den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule durch Theorie und Praxis kennen. Es wird die Körperwahrnehmung geschult und körpergesunde (Arbeits- und Entlastungs-) Haltungen entwickelt. Hierzu gehören unter anderem die Themen Sitzen und Stehen sowie Bücken-Heben-Tragen und speziell Ergonomie am eigenen Arbeitsplatz.

**Termine: 21.11.2023 oder 18.01.24, jeweils von 9.00-12.00 Uhr**

**Ort:** Auf der Muggenburg 5, 28217 Bremen  
Anbieter: PROFITness

**Anmeldung: per E-Mail bis zum 06.10.2023 bzw. bis zum 17.11.2023, Anna Habig-Nuss,**  
fortbildung@kita.bremen.de

### Ergonomiegerechtes Arbeiten für pädagogische Fachkräfte

(Siehe Seite 36 Schulung „Ergonomiegerechtes Arbeiten“.)



Gesundheitsbericht  
Fortbildungen des Aus-  
und Fortbildungszentrums  
zum Themenfeld Gesundheit

## Fortbildungen des Aus- und Fortbildungszentrums zum Themenfeld Gesundheit

Das Aus- und Fortbildungszentrum bietet viele Fortbildungen für alle Beschäftigten und auch speziell zum Themenfeld Gesundheit an. Für das erste Halbjahr 2023 wurde eine Auswahl der Angebote zusammengestellt, die für die Arbeitsbereich Kinder- und Familienzentrum sowie für Mitarbeitende mit Büroarbeitsplätzen interessant und unterstützend sein können. Die Anmeldung erfolgt direkt über das Mitarbeitenden-Portal (MiP) bzw. mit dem entsprechenden Anmeldebogen.

### Führung und Gesundheit

#### Gesund Führen-sich selbst und andere

##### Inhalte:

- Führungskräfte ohne Kraft? Was Führungskräfte für sich selbst tun können
- Zusammenhänge zwischen Führungsverhalten, Engagement und Gesundheit
- Dimensionen gesundheitsgerechter Mitarbeiterführung
- Echte Anerkennung und Wertschätzung
- Stressbewältigung: Bei sich selbst anfangen!
- Gesprächsleitfaden zum Umgang mit belasteten Mitarbeiter:innen

**Zielgruppe:** Beschäftigte mit Führungsverantwortung

**Termin:** Donnerstag/Freitag 27./28.04.23, 9.00-17.00 Uhr, Anmeldeschluss: Donnerstag, 02.03.23

**Ort:** Aus- und Fortbildungszentrum

#### Stressbewältigung mit der Methode „The Work“

##### Inhalte:

- Praktische Übung mit The Work anhand eines Beispiels aus Ihrem Berufsalltag, das bei Ihnen Stress, (Unzufriedenheit, Ärger, Ohnmacht etc.) auslöst
- Überprüfung von stressvollen Glaubenssätzen gegen sich selbst
- Entlastung durch (wahre) stressfreie Überzeugungen

**Zielgruppe:** Beschäftigte mit Führungsverantwortung

**Termin:** Montag/Dienstag 08./09.05.23, 9.00-16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 13.03.23

**Ort:** Aus- und Fortbildungszentrum

## Angebote für Mitarbeitende der bremischen Verwaltung

### Den Rücken stärken

##### Inhalte:

- Informationen und Gruppengespräche über den Zusammenhang von Arbeits- und Umweltbelastungen, Lebenssituationen und Gesundheit
- Rückenstärkende Übungen, die gut in den Arbeitsalltag integriert werden können
- Theoretisches Hintergrundwissen über den psychosomatischen von innerer und äußerer Haltung

**Zielgruppe:** Mitarbeitende der bremischen Verwaltung

**Termin:** Montag/Dienstag 12./13.06.23, 9.00-16.00 Uhr, Anmeldeschluss: Montag, 17.04.2023

**Ort:** Aus- und Fortbildungszentrum

### Den Belastungen entgegen wirken-Methoden der Selbstentspannung

##### Inhalte:

- Aktive und passive Formen der Entspannung zum Kennenlernen und Ausprobieren
- Autogenes Training, Kurzformen für den Arbeitsplatz
- Dynamische Formen der Entspannung
- Entspannen mit Hilfe der Atmung
- Theoretisches Hintergrundwissen aus der Stressforschung, der Neurologie und der Chronobiologie

**Zielgruppe:** Mitarbeitende der bremischen Verwaltung

**Termin:** 08.05.23, 9.00-16.00 Uhr, Anmeldeschluss: 13.03.23

**Ort:** Aus- und Fortbildungszentrum

### Wege aus der mentalen Selbstsabotage im Beruf

##### Inhalte:

- Entstehung von Selbstblockaden
- Bedeutung der mentalen „Parallelwelt“ im Beruf
- Erkennungszeichen von mentaler Selbstsabotage (es allen recht machen wollen, zu hoher Anspruch, abhängig von der Meinung anderer zu sein)
- Selbstreflexion
- Zusammenhänge von Selbstblockaden und eigenen Themen/Problemen erkennen

**Zielgruppe:** Mitarbeitende der bremischen Verwaltung

**Termin:** Donnerstag, 04.05.23, 9.00-15.30 Uhr, Anmeldeschluss: Donnerstag, 09.03.23

**Ort:** Aus- und Fortbildungszentrum

## Ressourcenaktivierendes Selbstmanagement mit dem Zürcher Ressourcen Modell (ZRM)

### Inhalte:

- ➔ Klärung und Bearbeitung eines individuellen Themas
- ➔ Überwindung von Handlungs- und Entscheidungsblockaden
- ➔ Persönliche Ressourcen entwickeln und bündeln
- ➔ Bewusste und unbewusste Bedürfnisse
- ➔ Zielgerichteter Ressourceneinsatz

**Zielgruppe:** Mitarbeitende der bremischen Verwaltung

**Termin:** Mittwoch/Donnerstag 26./27.04.23, 9.00-16.00 Uhr, Anmeldeschluss: Donnerstag, 02.03.23

**Ort:** Aus- und Fortbildungszentrum



## Reinigung – fachkundig, sicher und körpergerecht

### Inhalt:

- ➔ Reinigungs-/Revierplan
- ➔ Arbeitsmittel/Arbeitsbekleidung
- ➔ Reinigungsverfahren und –methoden
- ➔ Gefahrstoffe – Dosierung und Wirkung
- ➔ Wäsche
- ➔ Hautschutz
- ➔ Arbeits- und Gesundheitsschutz
- ➔ Ergonomie
- ➔ Soziale Kompetenz

**Zielgruppe:** Reinigungskräfte der bremischen Verwaltung

**Termin:** Dreitägig, jeweils fünfstündig

**(Termin und Uhrzeit werden rechtzeitig bekannt gegeben)**

**Ort:** Aus- und Fortbildungszentrum



# Impressum



KiTa Bremen, Eigenbetrieb der Stadtgemeinde Bremen  
Auf der Muggenburg 5, 28217 Bremen

**Verantwortlich für die Inhalte**

Wolfgang Bahlmann

**Berichterstellung und Redaktion**

Tina Köhn, Betriebliches Gesundheitsmanagement, [tina.koehn@kita.bremen.de](mailto:tina.koehn@kita.bremen.de)

**Gestaltung und Konzeption**

formathoch2 | Andrea Künzel, [info@formathoch2.de](mailto:info@formathoch2.de) in Zusammenarbeit mit Anke Schabacker

Fotos: Canva, fotolia: S.14-15, S.23, S.28, S.29, S.54, S. 55, S.56.

**Bremen, März 2023**