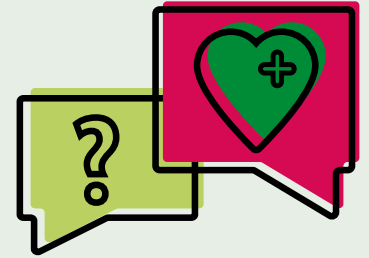


# Gesundheitssprechstunde für Fachkräfte



Gerade in der Corona-Pandemie stehen die Fachkräfte in vielen Einrichtungen unter Druck und die eigene Gesundheit kommt oft erst an zweiter Stelle. Viele Fachkräfte klagen über Nacken- oder Rückenschmerzen und Belastungen durch Stress. So kam Monika Zoppelt, Fachkraft im [Bundesprogramm „Sprach-Kitas“](#) im AWO Haus für Kinder / „Minifrösche“ in München auf die Idee, ihr Wissen zum Thema Gesundheit anderen Fachkräften zur Verfügung zu stellen. Grundlage für diese fachliche Aufklärung bildet ihr Studium und die Selbstständigkeit im Gesundheitsbereich von Monika Zoppelt. In einer Gesundheitssprechstunde können sich die Fachkräfte ein etwa viertelstündiges Gespräch zu gesundheitlichen Themen wie z. B. gesunde Ernährung oder das Beheben von Verspannungen buchen. In diesem geschützten Rahmen können individuelle Gesundheitsfragen geklärt werden: Wie kann ich mein Stresslevel runterfahren? Wie schaffe ich es, mich während des Kita-Alltags gesünder zu ernähren, mehr zu trinken oder mich mehr zu bewegen? Während des Gesprächs wird dann ein gemeinsamer Schritteplan erarbeitet, um nachhaltig auch im Arbeitsalltag am Ball zu bleiben. Diese Gesundheitstipps ersetzen zwar keinen Arztbesuch, sorgen jedoch dafür, dass sich die Fachkräfte wohler fühlen und das Thema Gesundheit mehr in den Fokus gerückt wird.



„Endlich gibt es ein ressourcenschützendes Angebot für die Fachkräfte selbst, wo wir direkt vor Ort in der Situation was unternehmen können. Man arbeitet ja oft den ganzen Tag weiter, von Kopf- zu Rückenschmerzen. Oft gehen die Fachkräfte erst zum Arzt, wenn es zu schlimm wird und sie ausfallen. In der Gesundheitssprechstunde lernen die Fachkräfte nach dem Motto ‚Hilfe zur Selbsthilfe‘ sich selbst zu helfen.“

Monika Zoppelt, Fachkraft im Bundesprogramm „Sprach-Kitas“ im AWO Haus für Kinder / „Minifrösche“ in München

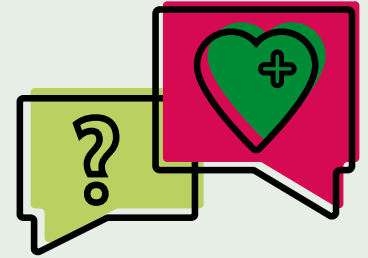


## Gesundheitstipps recherchieren

Es gibt ein großes Angebot an Gesundheitstipps und kleinen Bewegungsübungen im Internet. Eine kleine Auswahl an Entspannungs-, Atem und Lockerungsübungen für zwischendurch kann auf Kärtchen geschrieben und präsent im Teamzimmer platziert werden. So können die Fachkräfte diesen „Ressourcenkoffer“ zwischendurch für eine kleine Bewegungspause nutzen.



# Gesundheitssprechstunde für Fachkräfte



## Einen Experten oder eine Expertin bestimmen

Es ist hilfreich, wenn sich eine Fachkraft aus dem Team in das Thema einliest, die Übungen vorher ausprobiert und als Ansprechperson zur Verfügung steht. Damit der „Ressourcenkoffer“ spannend und attraktiv bleibt, lohnt es sich zwischendurch neue Kärtchen hinzuzufügen. Die Kärtchen können auch in die Teamsitzungen mitgebracht werden und zu Beginn vorgeführt werden.

