

Gemeinsam stark!

Unterstützung im Team bei Burnout

SICH GEGENSEITIG DEN RÜCKEN STÄRKEN, sich aufeinander verlassen können und sich vertrauen:

Gegenseitiges Verständnis und ein gutes Klima im Team können sehr viel bewirken. Ein starkes Team arbeitet nicht nur effizienter, sondern der Zusammenhalt im Team kann auch die Gefahr von Burnout verringern. Diese sieben Punkte helfen Ihnen dabei.

■ von *Michaela Lambrecht*

Es gibt viele belastende Situationen oder Erfahrungen für pädagogische Fachkräfte in der Krippe: Körperliche Herausforderungen entstehen beispielsweise durch Heben und Tragen der Kinder und falsches Sitzen auf nicht rückengerechten Möbeln. Belastend sind aber auch die Lautstärke, häufiger Personalmangel oder Eltern mit (zu) hoher Erwartungshaltung. Und auch Konflikte und Meinungsverschiedenheiten im Team können uns die Kraft rauben.

Jede/r reagiert anders darauf: Einige von uns halten Stress besser aus oder können abends und in der Freizeit leichter abschalten. Anderen fällt das schwerer. Besonders jetzt in der Corona-Pandemie ist die an sich schon anspruchsvolle Tätigkeit in der Krippe noch zusätzlich erschwert: Hygieneauflagen, verstärkte Dokumentationspflicht, sich ständig verändernde Bestimmungen und das Arbeiten mit weniger Personal durch krankheitsbedingte Ausfälle – all das erfordert nicht nur Zeit, sondern auch Kraft. Dazu kommt, dass Kontakte zu den Familien weniger werden und auf diese Weise der Austausch erschwert ist und die Gefahr für Missverständnisse und mangelnde Kommunikation steigt.

Gerade dann ist es wichtig, im Team zusammenzuhalten und sich gegenseitig den Rücken zu stärken. Aber wie kann das am besten gelingen? Diese sieben Punkte können Ihnen helfen, gemeinsam daran zu denken, dass Sie zusammen stärker sind:

1 **Seien Sie ehrlich zu sich selbst!**

Oft hilft es schon, sich selbst bewusst zu machen, was genau Sie als kräftezehrend empfinden. Wir versuchen häufig, alles zu schaffen, alle Aufgaben zu erfüllen – und verlieren dabei unsere Ressourcen aus dem Blick. Es ist aber wichtig, dass Sie erkennen, was/welche Aufgaben erfüllbar sind und welche nicht und sich ehrlich einzugestehen, dass Sie eine Aufgabe nicht übernehmen können.

2 **Tauschen Sie sich aus!**

Ein Gespräch, ein Plausch oder ein kleiner Austausch mit Kolleg:innen können helfen. Es tut gut, zu wissen, dass Sie nicht die/der einzige sind, die/der gerade (über)belastet ist, dass andere genauso empfinden und Sie mit Ihren Erfahrungen nicht allein sind. Auf diese Weise schaffen Sie auch mehr Verständnis für einander im Team.

3 **Thematisieren Sie Burnout und/oder Stress im Team!**

Eine hilfreiche Möglichkeit ist es manchmal, Belastungen aufzuschreiben. Dies kann beispielsweise in Form einer „Klagemauer“ geschehen: Alle Kolleg:innen im Team notieren in Stichworten oder in wenigen kurzen Sätzen auf Zetteln, was sie momentan am meisten belastet, was sie am meisten besorgt oder ängstigt. Auch die Leitung kann bei dieser Aktion als Mitglied im Team mitmachen. Im Anschluss hängen Sie alle Zettel an einer Wand, der Klagemauer, auf und lesen sie gemeinsam durch. Stellen Sie fest, was am häufigsten genannt wurde. Warum ist das



zu machen, dass Ihre Nachfrage kein Einzelfall und keine Ausnahme ist. So zeigen Sie auch Zusammenhalt und verleihen Ihrer Anfrage mehr Gewicht. Im äußersten Notfall kann eine Überlastungsanzeige sinnvoll sein (vgl. hierzu KrippenKinder Ausgabe 6.21).

6 Gehen Sie achtsam mit sich selbst und miteinander um!

Achtsamer Umgang mit sich selbst fängt bei ganz einfachen Dingen an: Achten Sie darauf, genug zu trinken,

so? Welche Lösungsmöglichkeiten gibt es? Sprechen Sie auch aus, was wem aus welchem Grund schwerfällt und was leicht. So können Sie möglicherweise ungeliebte Aufgaben umsortieren. Falls eine Kollegin beispielsweise den Frühdienst aus familiären Gründen nur schwer organisieren kann, hat vielleicht eine andere Kollegin gerade diesen Frühdienst am liebsten. Vielleicht gibt es Teammitglieder, die sich im Kontakt zu den Familien/Eltern sehr wohlfühlen und andere dabei unterstützen können? Stellen Sie Ihre Stärken fest und überlegen Sie, wie Sie sie zum Besten aller einsetzen können.

Ihre Pause nach Ihren Wünschen zu gestalten. Sorgen Sie für Ausgleich auch zu Hause: Planen Sie neben Hausarbeit und Terminen auch Zeit für sich selbst und für Erholung ein. Achtsamkeit gegenüber den Teamkolleg:innen bedeutet, sich in andere hineinzusetzen und zu verstehen, dass andere genau wie wir selbst unter der Belastung leiden. Verabreden Sie, dass Sie nicht über Kolleg:innen urteilen, Mobbing nicht zulassen und generell negative Aussagen über Kolleg:innen vermeiden. Finden Sie stattdessen Wege, wie Sie sich gegenseitig den Rücken stärken und unterstützen können. Planen Sie Ausflüge im Team und Teamtage ein, bei denen Sie sich besser kennenlernen können.

4 Stellen Sie gemeinsam Regeln auf!

Ein paar einfache Regeln helfen Ihnen, sich genügend Auszeit zu gönnen: Achten Sie gemeinsam darauf, dass Pausen auch wirklich genommen werden und in den Pausen wenn möglich auch nicht über die Arbeit gesprochen wird. Erledigen Sie zu Hause keine Arbeiten für die Krippe/die Kita ohne Stundenausgleich, egal ob Einkäufe, Projekt- oder Angebotsvorbereitungen, Entwicklungsberichte oder anderes. Jede/r von Ihnen hat ein Recht auf Urlaub, Freizeit und Krankheitszeiten. Achten Sie auch darauf, niemanden aus dem Urlaub zurückzuholen, wenn personelle Engpässe entstehen. Erinnern Sie sich gegenseitig daran.

7 Holen Sie sich Hilfe!

Burnout ist eine der häufigsten Krankheitsursachen bei Berufstätigen. Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Ihrer Tätigkeit nicht mehr sorgenfrei nachkommen können und Sie regelmäßig und dauerhaft überlastet sind, sollten Sie professionelle Hilfe von medizinischer, therapeutischer und/oder heilkundlicher Seite in Anspruch nehmen.

5 Bitten Sie beim Träger um Unterstützung!

Je größer die Belastungen sind, umso wichtiger ist der Austausch mit Leitung und Träger. Wenn Sie Überbelastung nicht aussprechen und deutlich thematisieren, gibt es für den Träger auch keine Veranlassung, zu handeln. Melden Sie sich als Team zu Wort, um deutlich



Michaela Lambrecht ist Sozialpädagogin, Erzieherin, zertifizierte Krippenpädagogin und Genussbotschafterin der Sarah Wiener Stiftung. Derzeit arbeitet sie als freiberufliche Fachautorin für Frühpädagogik. Kontakt: www.fitmachtschlau.de Instagram: [fitmachtschlau](https://www.instagram.com/fitmachtschlau)