

**Psychische Herausforderungen für Kita-Beschäftigte**

**Integration von Kindern mit Fluchterfahrung**

**Sofortmaßnahmen zur Stressreduktion**

**BARMER**



**BARMER**

# Stress-Situationen



**BARMER**



# Konfrontation - Streit – Eskalation



**BARMER**

**„Das bringt mich auf die Palme“**



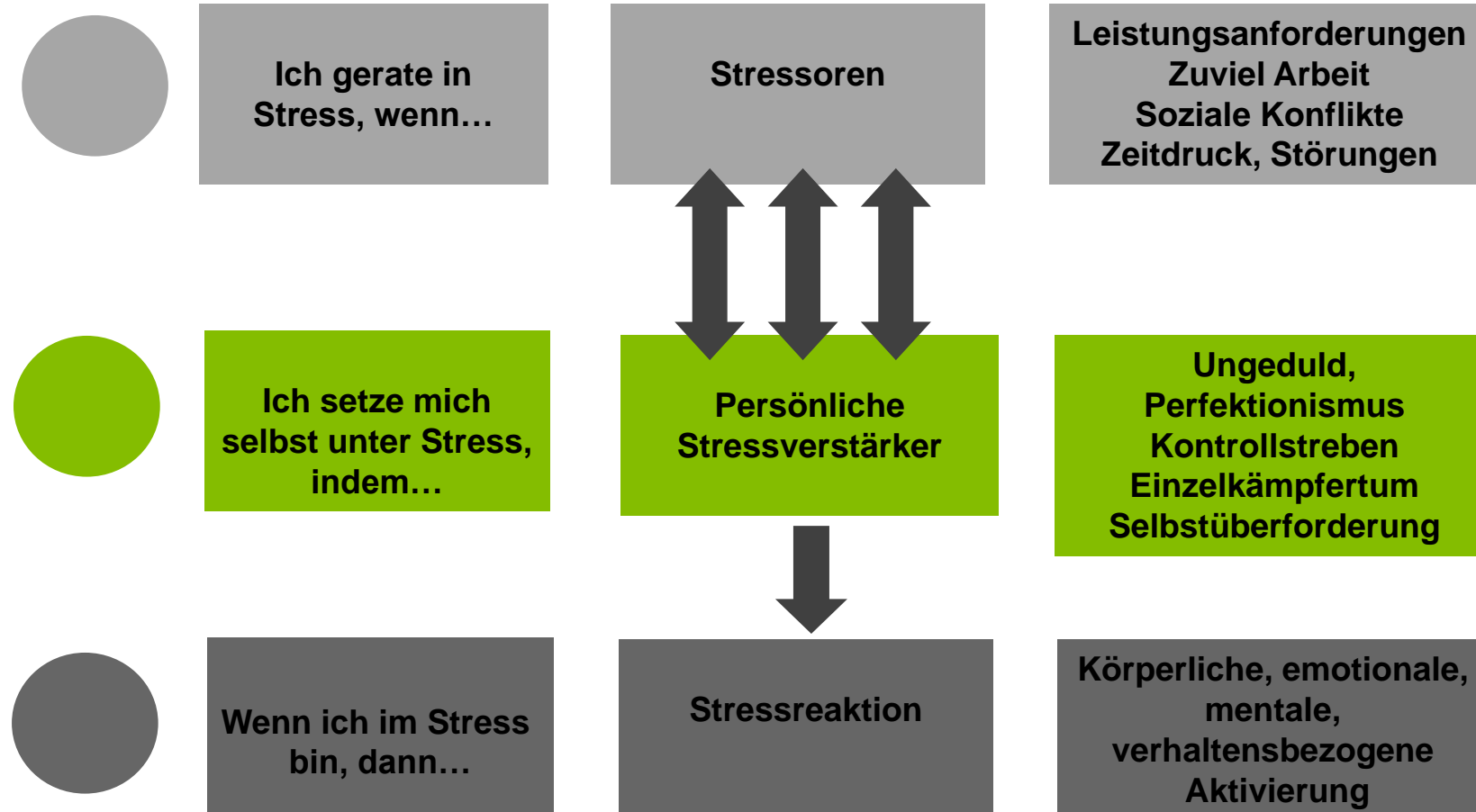
**BARMER**

# Emotionale Beanspruchungen



**BARMER**

# Die Stresstrias nach Kaluza (2012)





# Stressreaktion - der Körper schlägt Alarm

- Erschöpfungszustand
- Schwindel
- Kreislaufbeschwerden
- Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen
- Verdauungsbeschwerden
- Muskelkrämpfe

- Konzentrationsschwierigkeiten
- Denkblockaden
- Vergesslichkeit

**Körper**

**Geist**

**Verhalten**

**Gefühle**

- Antriebslosigkeit
- Ratlosigkeit
- Schlafstörungen
- Neigung zu Alkoholkonsum und Frustessen
- Erhöhte Unfallgefahr
- Sexuelle Schwierigkeiten

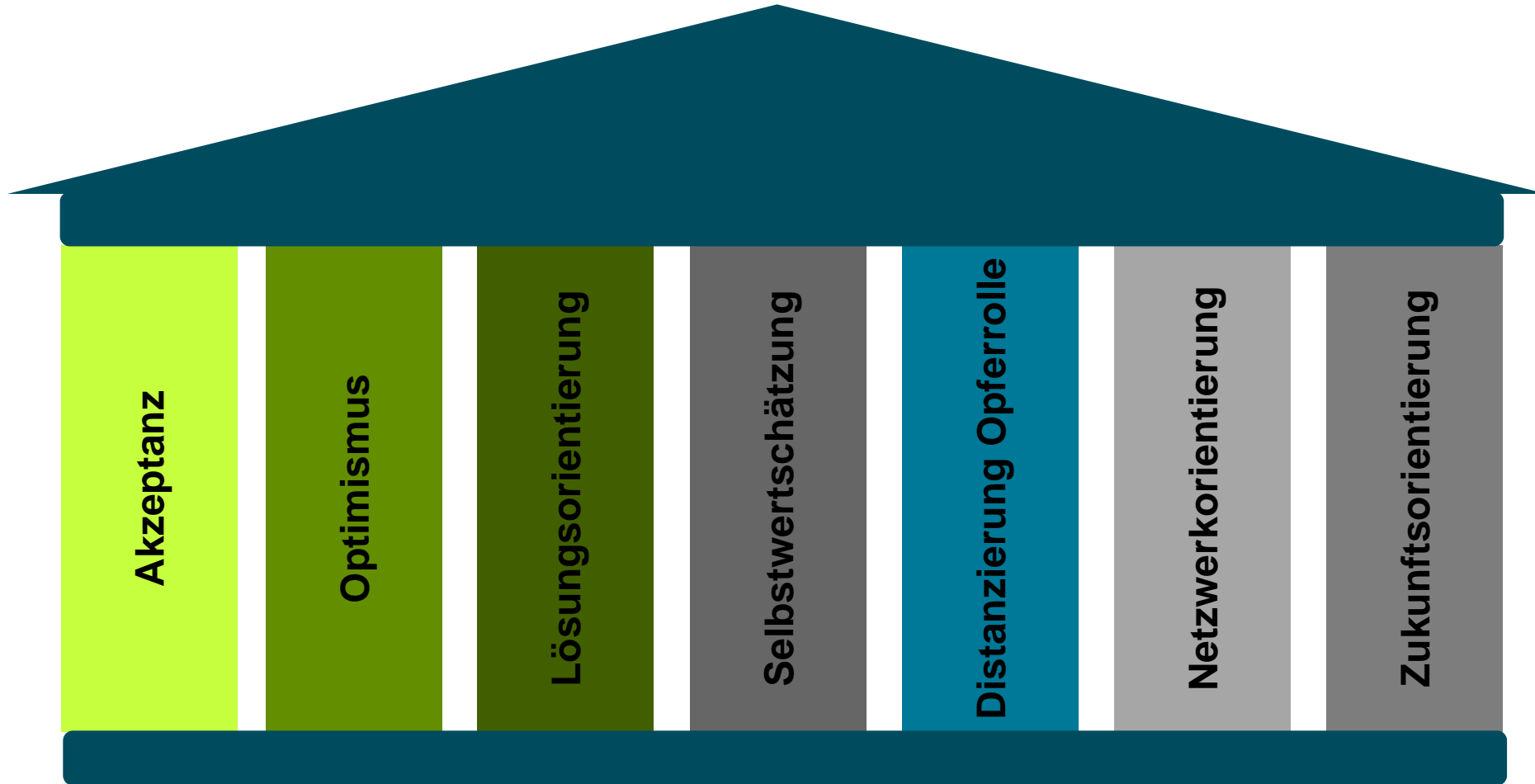
- Gereiztheit
- Lustlosigkeit
- Unzufriedenheit
- Gefühl der Überforderung und der Hilflosigkeit
- Gefühl der Fremdbestimmung
- Übellaunigkeit



## Resilienz bezeichnet:

*„(...) die psychische Widerstandsfähigkeit gegenüber biologischen, psychologischen und psychosozialen Entwicklungsrisiken“*

# Die 7 Säulen der Resilienz



# **Soforthilfeübungen bei Stress/ Ärger/ negativen Emotionen**



# Den Atem wahrnehmen



**BARMER**



# Dehnen und Strecken



**BARMER**

# Heilsames Summen – Die Bienenatmung



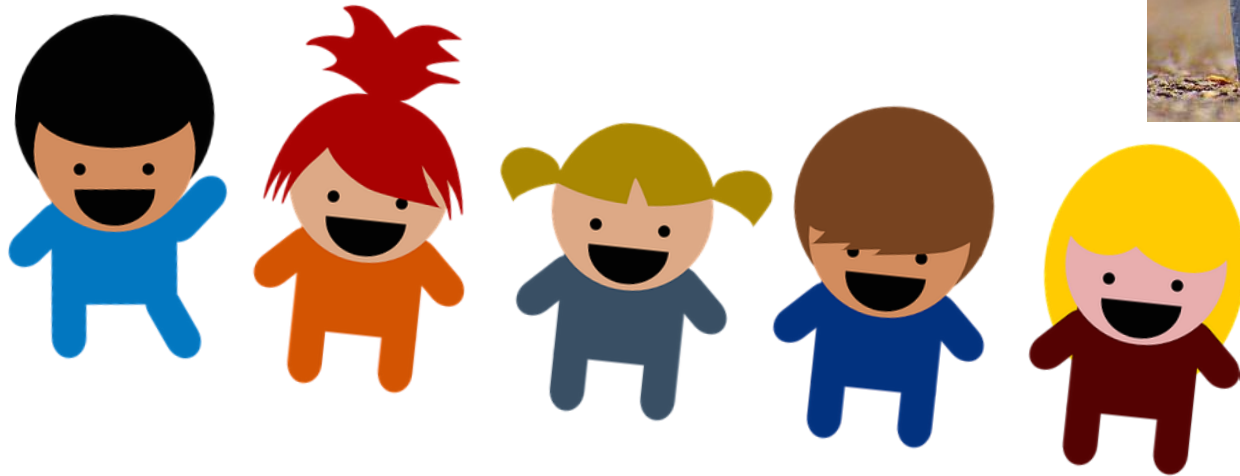
**BARMER**

**Hampelmann**



**BARMER**

**Lächeln steckt an....**



**BARMER**



**Schüttle dich frei !**



**BARMER**

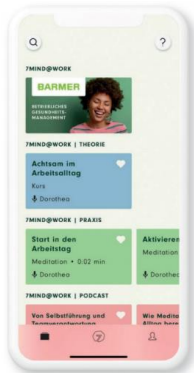
# Weiterführende BGM-Angebote in Kooperation mit der BARMER



- **Online-Vortrag Resilienz**  
Die persönliche Widerstandskraft stärken - im Team erlebbar  
Dauer: 1 Stunde



- **Cyberfitness – Online Fitness Kurse**  
Zeit- und ortsunabhängig trainieren mit firmenspezifischen Zugang zu einzelnen Online-Kursen: Rücken-Coaching, Ernährung & Vitalität, Mentale Balance und Fit for life



- **7Mind@work:** Digitales Achtsamkeitstraining mit Meditationsübungen, Wissenskursen und Podcasts, die neue Wege zur Stressbewältigung im Arbeitsalltag vermitteln



**In 3 Schritten weiter informiert werden:**



1. Mithilfe der Smartphone Kamera den QR Code scannen.

2. Unten auf der geöffneten Website „kontaktieren“ klicken.

3. Kontaktformular ausfüllen. Fertig!

oder über die Website:

[www.barmer.de/seminar-kita-beschaeftigte](http://www.barmer.de/seminar-kita-beschaeftigte)

↪ Hierüber gelangen Sie auch zu unserem **Newsletter**.

**BARMER**



**Vielen Dank und bleiben Sie gesund!**

**BARMER**