

Erfahren, gesund, unverzichtbar. Älter werden in der Kita

DANIELA KOCK



Bild mit KI erstellt.

Unser Webinar heute

- Einstieg
- Fakten und Haltung
- Was Fachkräfte selbst tun können – Verhaltensprävention
- Was Leitungen und Träger tun können – Verhältnisprävention
- Abschluss und Padlet
- Offene Diskussion

Referentin: Daniela Kock

- Erziehungswissenschaftlerin
- Stressmanagement-/
Resilienztrainerin
- Kommunikationstrainerin
- Autorin





Zum Einstieg

„Was können Sie heute, was Sie mit 20 noch nicht konnten?“

Älterwerden im Beruf – die Zahlen

- Rund 25% des pädagogischen und leitenden Kita-Personals sind 50 Jahre oder älter.
- Der Anteil der über 60-Jährigen hat sich in zehn Jahren von 4% auf 8% verdoppelt.
- Das mittlere Alter des Kita-Personals liegt bei 41,4 Jahren.
- 77,8% der Kita-Teams sind altersgemischt zusammengesetzt.

Quelle: *Fachkräftebarometer Frühe Bildung 2025*

Datenstand überwiegend 2024/2025.



Bild mit KI erstellt

Ab wann bin ich alt?

- Eine einheitliche Altersgrenze gibt es nicht
- Arbeitsmarktstatistiken verwenden je nach Zweck häufig 50 oder 55 Jahre
- In der Arbeitswelt wird „älter“ oft als fließender Übergang zwischen 45 und 55 Jahren verstanden
- Chronologisches Alter $\neq$ biologisches Alter $\neq$ Leistungsfähigkeit
- Funktionales Alter und Arbeitsfähigkeit sind wichtiger als die reine Zahl



Altersbilder: Vorurteile und was die Forschung zeigt

„Ältere lernen schlechter“

➔ Lernleistung hängt von Lernform, Vorerfahrung und Rahmenbedingungen ab

„Ältere sind häufiger krank“

➔ Fehlzeiten sind oft länger aber nicht mehr

„Ältere sind weniger produktiv“

➔ Produktivität hängt von Tätigkeit, Erfahrung und Arbeitsbedingungen ab

„Ältere sind weniger innovativ“

➔ Innovation entsteht durch Erfahrung, neue Impulse und Zusammenarbeit

Frage im Chat

**„Wie alt ist Ihre erfahrenste Kollegin –
und wie lange ist sie schon dabei?“**

Körperliche Gesundheit erhalten

- Bewegungspausen: Dehnen, Schulterkreisen, kurze Wege
- Rückenfreundlich arbeiten: Heben und Tragen reduzieren
- Ergonomisches Mobiliar: Stühle, Wickeltische mit Aufstieg
- Lärmschutz und gute Raumakustik
- BGM und Krankenkassenangebote nutzen
- Muskelaufbau bzw. Erhalt mit Krafttraining



Bild mit KI erstellt

Kognitive Fitness im Berufsalltag

- Ausreichend Schlaf und Erholung
- Kurze bewusste Pausen im Tagesablauf
- Reizüberflutung reduzieren: Ruhezeiten und Rückzugsmöglichkeiten
- Gedächtnis entlasten: Routinen, Checklisten, feste Ablageorte
- Neues lernen und geistig beweglich bleibe



Bild mit KI erstellt

Emotionale Selbstfürsorge und Energie

- Energiequellen kennen und bewusst einplanen
- Energieräuber identifizieren und reduzieren
- Soziale Kontakte im Team aktiv pflegen
- Eigene Erfolge wahrnehmen und wertschätzen
- Work-Life-Balance: Lebensphase reflektieren, Grenzen setzen



Bild mit KI erstellt

Frage im Chat

**„Was ist Ihre persönliche Energiequelle im
Arbeitsalltag?“**

5 Strategien für Leitungen

1. Motivation ansprechen: ehrliches Einzelgespräch suchen – „Was würde Ihnen Arbeit wieder leichter machen?“
2. Stärken konkret benennen: „Mir ist aufgefallen, dass Sie...“
3. Aufgaben sinnvoll verteilen und Übergänge beachten: Einarbeitung, Elterngespräche, fachliche Beratung
4. Wissenstransfer organisieren: Tandem-Modell, strukturierte Übergabe
5. Belastung früh ansprechen – bevor sie sich festsetzt



Was Träger tun können

- Ergonomisches Mobiliar und Lärmschutz fest im Budget einplanen
- Anerkennung strukturell verankern
- Gesundheitsförderung nach § 3 Nr. 34 EStG nutzen
- Betriebliches Gesundheitsmanagement (BGM) etablieren
- Mit Krankenkassen und Betriebsarzt kooperieren
- Altersgerechte Personalentwicklung: Arbeitszeitmodelle, Aufgabenverteilung, Übergänge
- BGW (Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege): Beratung und Seminare für versicherte Betriebe nutzen



Was nehmen Sie mit?

„Was möchte ich in den kommenden zwei Wochen umsetzen?“

Weiterführende Links

- Seminare und Beratung bei der **Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege** <https://www.bgw-online.de/bgw-online-de/service/schulung-beratung>
- **RV Fit** ist ein für die Teilnehmenden kostenfreies Trainingsprogramm mit Elementen zu **Bewegung, Ernährung** und **Stressbewältigung** für ein ganzheitlich verbessertes Lebensgefühl https://www.rv-fit.de/DE/home/home_node.html
- **Unfallkasse Hessen** <https://www.ukh.de/kindertagesstaette>
- **nifbe-Fachbeitrag "Ältere MitarbeiterInnen als Ressource in Kitas"** – direkt zum Thema des Vortrags, inhaltlich nah dran: www.nifbe.de/fachbeitraege/aeltere-mitarbeiterinnen-als-ressource-in-kitas