UKT
Unfallkasse Thüringen

Das **Schulsekretariat**

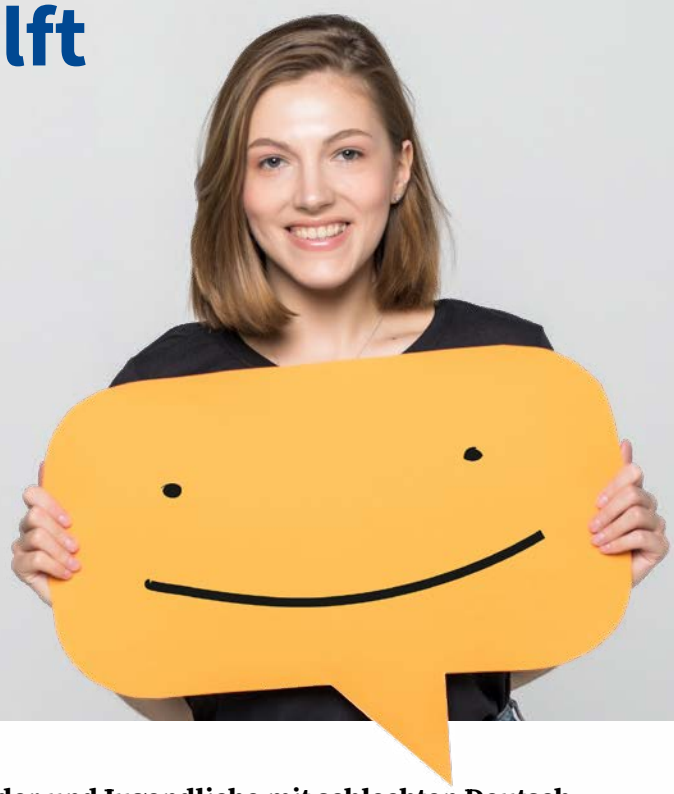
Organisieren. Koordinieren. Kümmern.

Ausgabe 1
Sommer 2026



Bei sprachlichen Verständigungsschwierigkeiten hilft ein Lächeln

- Bei Sachproblemen in der Kommunikation mit Eltern gilt: freundlich bleiben und Wertschätzung zeigen
- Kurze, einfache Sätze erleichtern die Kommunikation
- Selbst beim besten Willen können sich Gebärden als Fettnäpfchen herausstellen, die zu Missverständnissen führen
- Sprach-Tools sind eine wertvolle Hilfe – aber sie können fehlerhaft sein



An Deutschlands Schulen finden sich heute viele Kinder und Jugendliche mit schlechten Deutsch-Kenntnissen – und das betrifft noch mehr deren Eltern. Doch mit gutem Willen und Kreativität können Sprachbarrieren überwunden werden. Das gilt vor allem für den Erstkontakt. Schulsekretariatskräften kommt eine wichtige Rolle dabei zu.

In vielen Schulen gehört ein hoher Anteil von Schülerinnen und Schülern mit Migrationsbiografie der Schulgemeinschaft an. Ebenso werden viele Bildungseinrichtungen auch zum Beispiel von Kindern besucht, die mit ihren Eltern aus der Ukraine geflüchtet sind. Das stellt alle Beteiligten vor große Herausforderungen und die allererste liegt oft schon in einer Sprachbarriere. Denn nicht nur in Großstädten wie Berlin und Köln leben zahlreiche Nationalitäten – und viele davon haben ihre eigene Sprache. Das kann schon beim ersten Kontakt mit der Schule eine Barriere bedeuten. Und dieser erste Kontakt läuft meistens über die zentrale Anlaufstelle: das Schulsekretariat. Damit kommt den Sekretariatskräften eine ungemein wichtige Funktion zu, denn sie sind es, die als erste diese Herausforderung meistern müssen. Somit stellen sie eine Brücke zwischen Schule und Eltern dar.

Guter Wille und Kreativität

Gründe, warum Eltern sich an das Schulsekretariat wenden, gibt es viele. Eltern wollen ihr Kind bei der Schule an- oder krank melden; sie wollen ihren Spross nach einem Unfall von der Schule abholen oder haben zu dessen Verlauf Nachfragen; sie möchten mit der Schulleitung oder einem Lehrer sprechen oder das Kind hat in der Schule etwas verloren oder vergessen. Aber die Kommunikation und die Verständigung ist schwierig, weil beide Seiten nicht dieselbe Sprache sprechen. Doch das ist kein Grund zur Verzweiflung – mit ein bisschen guten Willen und etwas Kreativität bekommt man den Einstieg in die Kommunikation hin. Allerdings: Es kann immer nur ein Einstieg sein. Geht es über den Erstkontakt hinaus um wirkliche wichtige Dinge, muss die Kommunikation auf eine belastbare Basis gestellt werden.

Als erstes gilt: Zeigen Sie der anderen Person Ihre Wertschätzung. Möglichst viel lächeln und immer freundlich bleiben, hilft immer. Lächeln ist eine wichtige Brücke zum Gegenüber, eine nonverbale Kommunikation, die jeder versteht. Ansonsten drohen allerdings schon bei dieser nonverbalen Kommunikation auch Fallen, denn man kann mit dem besten Willen etwas falsch machen. Selbst ein völlig

gegensätzliches Signal als das beabsichtigte ist möglich – so gilt ein Kopfnicken in Bulgarien als Verneinung, und der Kreis aus Daumen und Zeigefinger bedeutet in der Türkei und arabischen Ländern nicht wie bei uns „ok“, sondern ist eine obszöne Geste. Das gleiche gilt für den erhobenen Daumen, der im Irak einer üblen Beleidigung gleichkommt. Solchen Fettnäpfchen kann man aus dem Weg gehen: Wenn eine Schule von vielen Kindern aus einer bestimmten Region oder einem bestimmten Land besucht wird, sollte man sich über deren Gestensprache informieren.

Schilder und Keywords können helfen

Oft muss die Schulsekretariatskraft erst einmal herausfinden, was der oder die besuchende Person möchte. Wenn sie die Person, die vor ihr steht, nicht kennt, sollte zunächst geklärt werden, ob sie über Deutschkenntnisse verfügt oder ob beide Seiten sich beispielsweise auf Englisch verständigen können. Sollte dies nicht der Fall sein und das Elternteil über keine Deutschkenntnisse verfügt, gibt es verschiedene Möglichkeiten: die erwähnte Zeichensprache, vorbereitete Schilder, auf denen eine Situation gemalt ist oder bestimmte Keywords aufgeschrieben sind, die immer wieder bei derartigen Besuchen benutzt werden.

In der modernen Welt der Künstlichen Intelligenz gibt es inzwischen ein neues, sehr hilfreiches Mittel für die Überwindung von Sprachbarrieren: Übersetzungstools auf dem Smartphone oder dem Computer. Sie können ungemein hilfreich sein und ein kurzes Gespräch ermöglichen. Solche Tools, von denen viele kostenlos sind, verfügen gewöhnlich über alle wichtigen Sprachen. Man kann beispielsweise einen Satz hineintippen und erhält in Sekundenschnelle schriftlich die gewünschte Übersetzung. Ein Tipp: Wenn die Schulsekretariatskraft sich zunächst bemüht, den Satz selbst auszusprechen, mag das zwar falsch und vielleicht sogar unverständlich sein – aber der Versuch erhöht das Vertrauen der anderen Person. Sie merkt, dass ihr Gegenüber sich ehrlich und freundlich bemüht, zu helfen. Sollte der Versuch scheitern, hat man vielleicht einen Grund, gemeinsam zu lachen, bevor der Besucher oder die Besucherin einen Blick auf das Display wirft.

Noch leichter machen es die Übersetzungstools der neuesten Generation, denn sie sprechen das übersetzte Wort oder den übersetzten Satz gleich selbst aus. Auf diese Weise wird ein kurzes Gespräch einigermaßen flüssig. Auch Chat GPT und Co. können an dieser Stelle helfen. Aber Achtung: Solche Tools sollten nur für ein oberflächliches Gespräch genutzt werden, denn sie sind fehleranfällig und können im schlimmsten Fall ein weiterführendes Gespräch in eine falsche Richtung lenken. Auch hier gilt, dass Künstliche Intelligenz ein sehr hilfreiches Werkzeug sein kann, aber fehlerhaft und niemals zu 100 Prozent vertrauenswürdig ist.

Auf Umgangssprache verzichten

Sollte die Person auf der anderen Seite über ein paar Deutsch-Kenntnisse verfügen, lautet das Zauberwort Einfachheit. In diesem Fall sollte man unkomplizierte Sätze bilden und einfache Worte benutzen. Geht es um fachspezifische Begriffe, ist es ratsam, immer dieselben Begriffe zu verwenden. Ebenso gilt es zum Beispiel, keine verneinenden Fragen zu stellen („Sie kennen doch sicher dieses Formular noch nicht, oder? Stattdessen: „Kennen Sie dieses Formular?“). Vermeiden Sie auch lockere deutsche Umgangssprache und entsprechende Ausdrücke und Formulierungen – sie können auf das Gegenüber völlig unverständlich klingen oder auch skurril.

Ebenso ist ein wichtiger Grundsatz: Bleiben Sie nicht nur freundlich, sondern auch geduldig. Im Normalfall wird sich Ihr Gegenüber genauso wie Sie um eine Verständigung bemühen. Stellen Sie sich vor, wie es für die Person sein muss, kein Deutsch zu sprechen und fragen Sie sich vielleicht, welche Worte sie in ihrer Sprache beherrschen – das erhöht das Verständnis für ihre Situation.

Nicht die Kinder übersetzen lassen

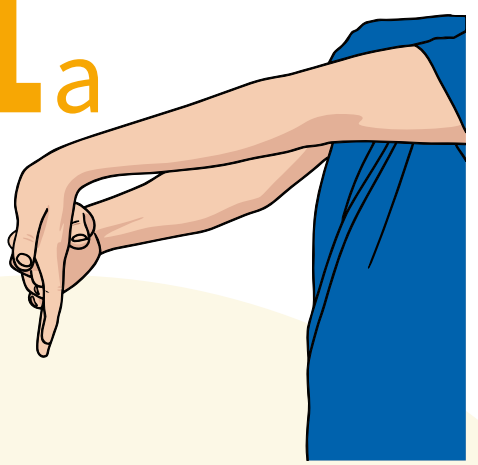
Auch bei gutem Willen, Geduld und ersten Fortschritten gilt: Sollte das Gespräch über eine Alltagskommunikation hinausgehen, komplizierter werden oder mehr in die Tiefe einer Materie gehen, sollte ein Dolmetscher hinzugezogen werden. Gemeinden und Netzwerke vermitteln solche Unterstützung an Schulen. Demgegenüber sollte auf die Übersetzungen durch die Kinder möglichst verzichtet, denn das setzt diese unter Stress.

Insgesamt gilt: Es mag herausfordernd sein, aber es ist machbar, Hürden und Sprachbarrieren zu überwinden und die Basis für eine Kommunikation herzustellen. Grundvoraussetzung für den Erfolg ist die Wertschätzung der jeweils anderen Person – das kann der Besucher oder die Besucherin ebenso erwarten wie die Sekretariatskraft.

Starke Hände ohne Schmerzen: So beugen Sie dem Karpaltunnelsyndrom vor

Das Karpaltunnelsyndrom entsteht durch eine Einengung des Mittelarmnervs (Nervus medianus). Der anhaltende Druck auf diesen Nerv löst typischerweise Schmerzen, Kribbeln und Taubheitsgefühle im Bereich von Daumen, Zeige- und Mittelfingern aus. In schweren Fällen können sogar Lähmungserscheinungen und ein deutlicher Verlust der Greifkraft folgen. Oft lässt sich keine eindeutige Ursache identifizieren; infrage kommen Überbeanspruchung, Entzündungen, bestimmte Erkrankungen oder Veranlagung.

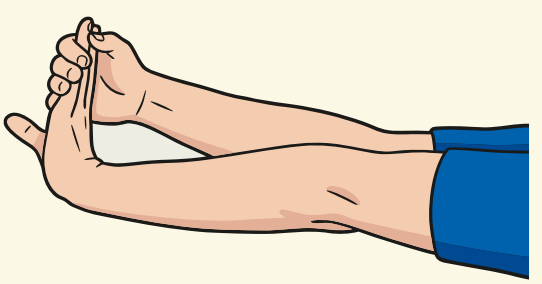
1a



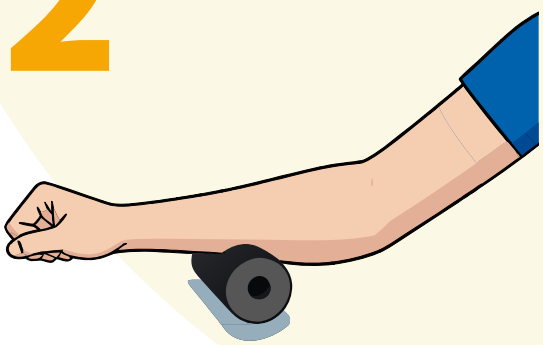
Dehnung der Handgelenksbeuger

- Zur Vorbeugung und Linderung:
- Stellen oder setzen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie einen Arm auf Schulterhöhe aus, wobei die Schulter tief bleibt
- Mit der Hand des anderes Arms ziehen oder drücken Sie die Handfläche sanft nach unten **(Bild 1a)** oder nach oben **(Bild 1b)** bis ein deutliches Dehnungsgefühl im Unterarm spürbar wird
- Der Handrücken zeigt dabei in Richtung Körper.
- Im Ellenbogen verbleibt eine minimale Beugung (um das Gelenk zu schützen)
- Halten Sie diese Position für 1-2 Minuten bei gleichmäßiger Atmung
- Die Übung kann ein- oder beidseitig ausgeführt werd

1b



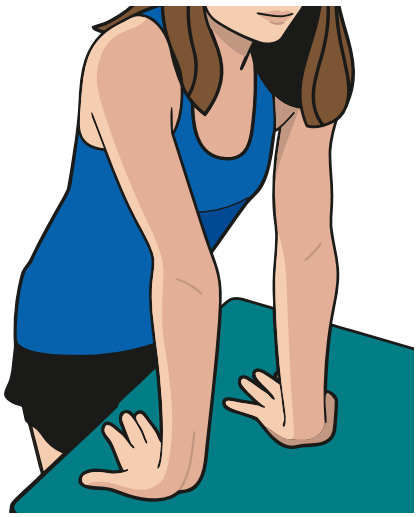
2



Faszienrollmassage für Hand und Unterarm

- Zur Lockerung verklebter Strukturen: Legen Sie eine kleine Faszienrolle oder einen Tennisball vor sich
- Beginnen Sie mit den Fingerspitzen der betroffenen Hand auf der Rolle und rollen Sie langsam über die Handfläche bis zum Handgelenk vor
- Erhöhen Sie bei Bedarf mit der anderen Hand den Druck
- Führen Sie die Bewegung weiter über das Handgelenk hinweg bis zur Ellenbeuge
- Wiederholen Sie den Vorgang auf dem Handrücken, um auch die Außenseite des Unterarms bis zum Ellenbogen zu bearbeiten

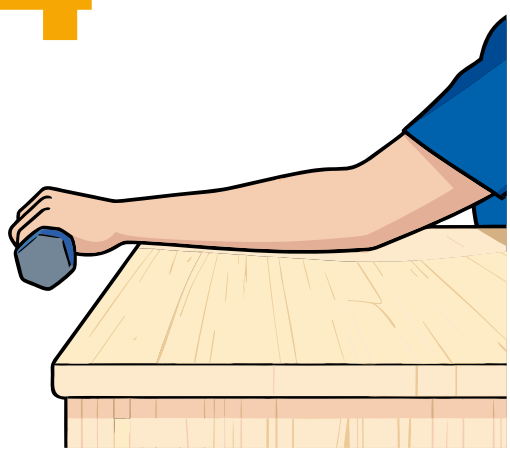
3



Intensivierte Dehnung am Tisch

- Für eine tiefere Dehnung: Legen Sie die Hand mit gestrecktem Ellenbogen auf einen Tisch und drehen Sie sie so weit nach außen, dass die Fingerspitzen zum Oberschenkel zeigen
- Verlagern Sie nun das Körpergewicht langsam nach hinten, um die Dehnung an der Innenseite von Unterarm und Handgelenk zu spüren
- Mit jedem Ausatmen kann die Dehnung behutsam intensiviert werden
- Ziel ist ein gut aushaltbarer Dehnungsschmerz bei entspannter Atmung
- Halten Sie die Position für etwa zwei Minuten

4



Kräftigung der Handgelenke

- Diese Übung sollte nur im schmerzfreien Zustand durchgeführt werden
- Legen Sie den Unterarm auf einer Tischkante ab, sodass das Handgelenk frei beweglich ist
- Nehmen Sie ein leichtes Gewicht (z.B. eine kleine Hantel oder eine Flasche) in die Hand
- Lassen Sie die Hand kontrolliert nach unten abkippen und heben Sie das Gewicht dann langsam wieder an
- Die bewusste, langsame Ausführung steht im Vordergrund
- Wiederholen Sie die Bewegung 10-15 Mal

Vom Handgelenk bis zur Fußspitze

- Durch die dauernde Arbeit am Computer können Probleme wie Nacken- und Rückenschmerzen auftreten
- Ergonomische Geräte wie spezielle Mäuse und Tastaturen beugen einer ständigen Fehlhaltung vor
- Ein höhenverstellbarer Schreibtisch ermöglicht das Arbeiten im Sitzen und Stehen und sorgt für eine gute Durchblutung
- Wichtig ist das Bewusstsein für eine gute Haltung während der Arbeit



Das permanente Sitzen am Schreibtisch und die Arbeit am Computer verursachen schnell Schmerzen in den Gelenken, im Nacken und im Rücken. Doch ergonomische Geräte können solchen Problemen entgegenwirken. Pausen bleiben trotzdem wichtig.

Wer kennt das nicht: Man sitzt sehr lange am Schreibtisch, arbeitet konzentriert an einer wichtigen Aufgabe – und plötzlich ist der Schmerz da. Es sticht im Lendenwirbel, zieht im Nacken, spannt in den Schultern. Und schnell können diese Schmerzen zum ständigen unangenehmen Lebensbegleiter werden. Der Grund ist klar: Viele Menschen, wie auch Schulsekretariatskräfte, üben ihren Beruf heute fast ausschließlich nur noch sitzend aus. Dafür aber ist der menschliche Körper nicht gemacht – und in der Folge kommt es zu Schmerzen.

Durch langes Sitzen wird der Druck auf die Bandscheibe stark erhöht, was schnell zu Schmerzen führen kann. Und schlimmer noch: Auf Dauer kann sich aus der permanenten einseitigen Belastung ein Bandscheibenvorfall entwickeln. Er ist sehr schmerzhaft und der Heilungsprozess kann sehr langwierig sein. Nicht zuletzt leidet unter dem dauerhaften Sitzen auch die Konzentrationsfähigkeit.

„Die gute Nachricht ist: Man kann diesem Problem effektiv vorbeugen, indem man darauf achtet, während der Arbeit nicht nur zu sitzen, sondern auch regelmäßige Phasen einzulegen, in denen man steht und sich bewegt“, erklärt Katrin Steinhöfel, Aufsichtsperson bei der Unfallkasse Berlin und ausgebildete Physiotherapeutin. Es ist also wichtig, in jeder Stunde im Büro solche Steh- und Gehphasen systematisch einzubauen. Die Aufteilung sollte etwa so aussehen: 60 Prozent Sitzen, 30 Prozent Stehen, zehn Prozent Gehen.

Für das Stehen empfiehlt die Expertin einen höhenverstellbaren Schreibtisch, denn ein solcher macht es unkompliziert, stehend zu arbeiten. Um auf den richtigen Anteil des Gehens zu kommen, sollte man jeden Weg bewusst machen – wer zum Beispiel Kaffee und Wasser aus der Küche holen möchte, sollte zweimal gehen. Mit einem Headset kann man beim Telefonieren im Büro herumlaufen und Pausen kann man für einen kleinen Spaziergang nutzen. „Hilfreich sind zudem integrierte Mikrobewegungen, bei denen man zum Beispiel die Schultern kreisen lässt, sich dehnt oder sich mal auf die Zehenspitzen oder Fersen stellt“, betont Katrin Steinhöfel. Die Abwechslung ist also sehr wichtig für ein entspanntes und konzentriertes Arbeiten. Fazit: Der richtige Mix macht’s.

Im Zweifel für den Rettungswagen

- Im Falle eines Unfalls kann jede Minute zählen
- Herrscht Unsicherheit über den Zustand des verletzen Kindes: auf jeden Fall den Rettungsdient anrufen
- Die Leitzentrale entscheidet, ob ein Rettungswagen (RTW), ein Notarztwagen (NAW) oder ein Krankentransportwagen (KTW) geschickt wird
- Sekretariatskräfte sollten eine Liste mit wichtigen Nummern von Ärzten parat halten

Verunfallt eine Schülerin oder ein Schüler während des Unterrichts im Bereich der Schule, stellt sich die Frage nach der richtigen Maßnahme. Bei schweren Verletzungen oder wenn die Verantwortlichen unsicher sind, sollte unbedingt der Rettungsdienst angerufen werden – er entscheidet, ob ein Notarzt notwendig ist.

Ein Sturz auf dem Schulhof, eine blutende Wunde im Werkunterricht – bei einem Unfall müssen die Verantwortlichen in der Schule rasch reagieren. Doch wann liegt ein echter Notfall vor, der den Rettungsdienst erfordert, und wann reicht ein Taxi zur Arztpraxis? Diese Entscheidung ist nicht nur für das Kind wichtig, sondern auch für die richtige Abrechnung mit der Unfallkasse.

Klar ist: Bei offensichtlich schweren Verletzungen zählt jede Minute. In solchen Fällen sollte sofort der Rettungsdienst (112) alarmiert und nicht erst lange beraten werden. Die Leitstelle entscheidet, ob ein Notarzt notwendig ist. Bei starken Schmerzen, zur Ruhigstellung oder bei Verdacht auf Wirbelsäulenverletzungen, Becken- oder Knochenbrüchen ist ein Krankentransportwagen (KTW) mit fachkundiger Begleitung die richtige Wahl. Wenn sofort lebensrettende Maßnahmen wie Kreislaufstabilisierung, Schienung oder Schocktherapie nötig sind, müssen Rettungswagen (RTW) oder Notarztwagen (NAW) mit spezialisierter Ausrüstung und Personal gerufen werden. Auch wenn Unsicherheit über den Zustand des Kindes herrscht, sollte immer die 112 gewählt werden.

Sollte das Kind nicht sehr schwer verletzt sein, aber eine ärztliche Versorgung benötigen, sind Taxi, Privat-PKW oder öffentliche Verkehrsmittel wirtschaftlich und angemessen. Denn die Verantwortlichen sollten stets im Hinterkopf haben, dass ein RTW vielleicht zur gleichen Zeit bei einem wirklichen Notfall fehlen könnte. Wichtig: Ein Kind sollte niemals allein, sondern immer in Begleitung zum Arzt geschickt werden.



Im Falle eines Unfalls sollten möglichst umgehend die Eltern informiert werden. Die Schule ist verpflichtet, den Vorfall zu dokumentieren und bei behandlungsbedürftigen Verletzungen eine Unfallanzeige zu erstellen und an die zuständige Unfallkasse zu senden. Die Eltern sollten den Arzt unbedingt darauf hinweisen, dass es sich um einen Schulunfall handelt – nur so rechnet er direkt mit der Unfallkasse ab. Behandlungskosten müssen nicht vorgestreckt werden. Auch die Kosten für den Rettungsdienst werden direkt zwischen Dienstleister und Unfallkasse geregelt.

Für die Erstversorgung kann zunächst jeder Arzt aufgesucht werden. Bei Verletzungen, die voraussichtlich länger als eine Woche behandelt werden müssen, ist jedoch ein spezieller Durchgangsarzt (D-Arzt) für Unfallchirurgie erforderlich. Sekretariatskräfte sollten eine vorbereitete Liste mit Kontakten solcher Fachärzte und deren Sprechzeiten stets parat haben, denn sie erleichtert im Ernstfall die schnelle Versorgung.

Wichtige Informationen zum Erste-Hilfe-Antragsverfahren 2026

Als Schulsekretariat organisieren Sie oft Erste-Hilfe-Kurse für Ihr Team und reichen Anträge bei der Unfallkasse Thüringen (UKT) ein. Gern möchten wir Ihnen die aktuellen Fristen aufgrund unserer IT-Systemumstellung mitteilen:



Fristen und Umstellung

- Letzter Posteingangstermin für Anträge im Geschäftsjahr 2026: 30.09.2026.
- Ab November 2026 (nach IT-Systemeinführung am 2. November): nur noch digitale Anträge über das Portal „Meine UKT“.
- Regelung gilt für alle Erste-Hilfe-Kurse ab dem Geschäftsjahr 2027.
- Details: **www.ukt.de**; weitere Schritte in Ausgabe 2/2026 im Schulsekretariat der UKT.

Tipp: Bitte planen Sie Ihre Anträge frühzeitig, um die Finanzierung über die UKT zu sichern und den Wechsel ins Digitale stressfrei zu meistern.

Clever in Sonne und Schatten

Alle Kitas, Grundschulen, Ganztags- und Horteinrichtungen in Thüringen, die sich bis zum 7. Oktober 2026 für „Clever in Sonne und Schatten“ auszeichnen lassen, haben die Chance von der Unfallkasse Thüringen prämiert zu werden. Zu gewinnen gibt es 10-mal jeweils 3.000 € – zweckgebunden z. B. als Zuschuss für Sonnenschutz für das Außengelände (z. B. Schattenbaum, Sonnensegel, bauliche Schutzmaßnahmen. Die Ausschüttung der Prämie erfolgt im 1. Monat des jeweiligen Folgejahres (Beispiel: Auszeichnung 2026, Prämierung 2027). Die Laufzeit der Prämierung startet ab Januar 2027 mit einer Laufzeit von fünf Jahren. Teilnahmebedingungen zum Anreizsystem und



die Vorlage für das einseitige Motivationsschreiben finden Sie unter: **www.ukt.de/sicherheit-und-gesundheit/kampagnen-und-projekte/clever-in-sonne-und-schatten**

Impressum

Das Schulsekretariat
Organisieren. Koordinieren. Kümmern.

Nr. 1/2026

Das Schulsekretariat erscheint halbjährlich. Nachdruck oder Vervielfältigung nur mit Zustimmung der Redaktion und Quellenangabe.

Konzeption: Unfallkasse Berlin/ Unfallkasse NRW

Herausgeber:
Unfallkasse Thüringen
Humboldtstraße 111
99867 Gotha

Redaktion: Armin Fuhrer

Verantwortlich: Stephanie Robus

Redaktionsbeirat: Carla Rodewald, Dr. Gerrit Schnabel

Gestaltung: Gathmann, Michaelis & Freunde; Essen

Druck: WOESTE DRUCK + VERLAG GmbH & Co KG, Im Teelbruch 108, 45219 Essen-Kettwig

Bildnachweis: ©shutterstock.com/Jacob Lund (Titel)/Ground Picture (8 li); ©freepik.com (2, 6, 7, 8 o.); Bilder wurden mit Hilfe von KI erstellt (4, 5); Deutsche Krebshilfe (8)

Ihr Draht zur Redaktion:
praevention@ukt.de

© Unfallkasse Berlin/Unfallkasse Nordrhein-Westfalen 2026