

# Hoe zorg je voor vitale medewerkers?

Vitale medewerkers zijn goed voor de organisatie. Belangrijk bijeffect: wat goed is voor de pm'ers, is goed voor de kinderen. En andersom. 'Wij zeggen altijd: je kunt alleen goed voor een ander zorgen, als je goed voor jezelf zorgt.'

🔊 Annette Wiesman    📷 Istock en Fotolia

## D

De verzuimcijfers in de kinderopvang zijn stabiel en vertonen zelfs een lichte daling, maar ze liggen met 4,6 procent wél boven het landelijk gemiddelde dat rond de 4 procent schommelt. Dat is niet zo verwonderlijk: het vak van pm'er kan fysiek zwaar zijn en veroorzaakt de laatste jaren steeds vaker stress. Veel pm'ers voelen zich aan het eind van de dag erg moe, of hebben last van schouders en rug. Steeds meer organisaties verdiepen zich daarom in de vraag hoe zij hun medewerkers vitaal kunnen houden. Confriends, het trainingsbureau van Eileen Kalkman en Miranda Rep, voorziet in die behoefte met trainingen die

raakvlakken hebben met werkplezier en vitaliteit. Waarom werkgevers vitale medewerkers willen? 'In de eerste plaats is aandacht voor fysiek en psychisch welzijn voor iedereen goed, zowel voor de kinderen als de medewerkers zelf', zegt Kalkman. 'Je hebt plezier in je werk, bent minder vaak ziek. Ook de kinderen gaan het merken, en de ouders. Als je vitaliteit up is, heeft dat een sneeuw-baleffect.'

### Verkeerd belast

In de twintig jaar dat ze trainingen geeft in de kinderopvangsector, heeft Kalkman één ding gemerkt: zo goed als pm'ers zijn in het verzorgen van kinderen, zo lastig vinden ze het om het voor zichzelf te doen. 'Als je voorstelt om een simpel trappetje te gebruiken bij de commode zodat kinderen er zelf op kunnen klimmen, zullen pm'ers dat doen omdat dat goed is voor de kinderen. En niet omdat het voor hen zélf goed is. Pm'ers zijn vaak jong en denken: ach, dat doe ik wel even. Het zijn kleine dingen, maar als je je lichaam honderd keer op een dag verkeerd belast, ga je dat op termijn merken.'

Hoewel ze gericht zijn op verschillende doelgroepen, hebben de arbotraining en de beweegtraining voor kinderen veel raakvlakken. 'Tijdens een coaching on the job zag ik

'Als de afspraken niet worden vastgelegd in teamafspraken, zullen die snel vervliegen'

dat pm'ers de kinderen steeds maar optilden', zegt Kalkman. 'Bij het aan tafel gaan stonden de kinderen met hun armen omhoog klaar. Dat is voor de pm'er niet goed vanwege de fysieke belasting, maar ook niet voor het kind dat niet wordt gestimuleerd in zijn zelfstandigheid en motorische ontwikkeling.'

### Even tussendoor

Meer bewegen en ontspannen op het werk valt te leren. Bijvoorbeeld door kinderen te laten helpen met opruimen en niet te lang met hen te blijven zitten. Rep: 'Ik zeg vaak: in jullie vak heb je heel veel mogelijkheden. Een pm'er die last heeft van stress, kan tegen de kinderen zeggen: kom, we gaan even yoga doen.' Haar collega vult aan: 'Als je slaapwacht hebt, kun je heerlijk even op je rug gaan liggen, met de knieën gebogen. Of je gaat lekker op je buik liggen met de kinderen tijdens het voorlezen. Al doe je het



## 'Wat goed is voor jou, is ook goed voor de kinderen'

maar vijf of tien minuten.' Ook hier geldt de wetmatigheid: wat goed is voor jou, is ook goed voor de kinderen. Want ontspannen een baby voeden gaat veel beter dan als het snel even moet. En wie zelf *mindful* is, maakt een drukke groep kinderen rustig. Rep: 'Wij zeggen altijd: je kunt alleen goed voor de ander zorgen, als je goed voor jezelf zorgt.' Naast ontspanning is beweging belangrijk. Ook daarbij kunnen de kinderen betrokken worden. 'Als de kinderen beweegkriebels hebben, maak daar gebruik van', zegt Rep. 'Ga samen springen, of dans vijf minuten. Dan is iedereen weer opgeladen. Van gekke dingen denken pm'ers nog wel eens dat het niet mag, dus daar moeten ze even doorheen. Dat kun je als leidinggevende stimuleren.'

### Faciliteren

De rol van leidinggevend is belangrijk: zij moeten het beleid constant faciliteren. Want je kunt als organisatie prachtig beleid over gezond werken hebben, maar werkt het ook in de praktijk? Kent iedereen het beleid? Worden de afspraken nagekomen op de werkvloer? Spreek je als management werknemers erop aan als ze zich niet aan het beleid houden, en spreken werknemers elkaar aan? Rep: 'Als wij een training geven terwijl de afspraken niet worden vastgelegd in teamafspraken, zullen die snel vervliegen. Managers moeten proberen het thema in de organisatiecultuur te verankeren.' Om die reden leidt het trainingsbureau ergo-, beweeg- en voedingscoaches op binnen de organisatie waar ze komen. 'Zij leren hoe ze hun collega's kunnen enthousiasmeren en feedback geven, zodat gezond werken op de agenda blijft', zegt Rep. Maar gezond werken blijft iets dat door de hele groep gedragen moet worden, zeggen de twee: 'Zodat jij als coach niet in je eentje de sjaak bent.' Denk bijvoorbeeld aan een dagelijks vastgestelde beweegactiviteit met thema's, of het met alle groepen afspreken de dag altijd te starten met bewegen. Kalkman: 'Ook de ouders zien dan meteen waar de organisatie voor staat.'

### Positief blijven

De meeste pm'ers zien de noodzaak om vitaliteit op de werkvloer te staan. Ze zijn leergierig en enthousiast, zegt Kalkman. 'Ze herkennen de situaties die we schetsen.' Toch >

## 10 Tips

- Aanspreekcultuur. Spreek elkaar erop aan als afspraken niet worden nageleefd; bijvoorbeeld het niet meer tillen van kinderen die kunnen lopen.
- Wees consequent. Vermijd bij vergaderingen en ouderavonden ongezonde kost, maar serveer vergadergroente. Juist dan wil je laten zien waar je voor staat. Vertel ouders dat pm'ers bij gezonde traktaties hetzelfde krijgen als de kinderen.
- Inkoop. Maak de inkoop locatie-overstijgend en beperk je tot een gezond assortiment, zowel voor de kinderen als de medewerkers.
- Zorg dat op de babygroep ouders hun baby zelf installeren, zodat pm'ers de baby niet hoeven aan te pakken. Dat is minder belastend.
- Laat een kind bij het troosten zelf op je schoot klimmen, en help een kind niet op een te hoge schommel.
- Begin met kleine stapjes en niet met de moeilijkste. Kleine successen maken het project geliefd. Open elke vergadering met een stelling, of houd een beweegwedstrijd tussen locaties.
- Laat kinderen niet langer dan een half uur achterelkaar zitten. Als je merkt dat je te veel aan het corrigeren bent, duurt het kennelijk te lang.
- Pm'ers werken steeds meer met computer of tablet; faciliteer de juiste ergonomie.
- Houd gezond werken levend: zorg dat gezond en vitaal werken regelmatig op de agenda staat. Creëer draagvlak door medewerkers oplossingsgericht mee te laten denken.
- Tools over gezond werken in de kinderopvang zijn te vinden op [www.fcb.nl/branches-alle/kinderopvang](http://www.fcb.nl/branches-alle/kinderopvang).

zal niet altijd iedereen even enthousiast zijn. Hoever kun je als organisatie gaan in het stimuleren van een gezonde leefstijl? Best ver, omdat het in het belang van het kind is, vindt Rep. Zij is betrokken in Rotterdam waar ontwikkelingsgericht bewegen en gezonde voeding krijgen, samen met de ouders. 'De kinderopvangorganisaties sluiten een contract met de gemeente. Dan kun je best tegen je medewerkers zeggen: we staan voor een

gezonde leefstijl, dus dan gaat iedereen daarin mee. Als management kun je je medewerkers erop aanspreken in voortgangsgesprekken: we zijn een vitale organisatie, welke stappen wil je zetten? De beweegcoach die we binnen de organisatie hebben opgeleid, kan afspraken herhalen en motiveren. En het werkt: er zijn afspraken, de kinderen hebben meer beweegplezier. En ik zie veel pm'ers die ook gaan sporten, gezondere voedingskeuzes maken en afvalen. Ik hoor ze weleens verbaasd zeggen: ik wist niet dat je paprika ook rauw kon eten.' Gezond werken is besmettelijk, zeggen de twee.

## Taakuren

Een vitale organisatie krijg je alleen voor elkaar als het management erachter staat, benadrukt Kalkman. 'Het maakt veel uit of een organisatie zich alleen vanwege de arbowetgeving in het thema verdiept, of dat de organisatie het wil verwerken in haar visie.

In het eerste geval is het effect matig. Maar als ze een coach aanstellen die er extra taakuren voor krijgt en daarmee tijd om collega's te coachen, zie je ineens van alles veranderen.

Het begint er al mee dat de leidinggevende bij de training aanwezig is. Als die niet aanwezig is en jij draaft als pm'er 's avonds wél op omdat het moet, maakt dat veel verschil voor hoe je erin staat.' <



bij het Lekker Fit!-project  
dam. Een intensief program-  
kinderen tot vier jaar dagelijks veel  
lingsgericht bewegen en gezonde voe-