

Stress

Ik weet het vrij zeker: ik zou niet geschikt zijn voor jullie beroep. Vier ogen (een paar extra in je achterhoofd) en vier armen zijn volgens mij nog niet genoeg om een groep kinderen op een pedagogisch verantwoorde manier door de dag te loodsen. Ik zou al blij zijn als de aan mij toevertrouwde kinderen ongeschonden, gevoed en verschoond, het eind van de dag zouden halen. Als ik zie wat jullie allemaal moeten doen op een dag, zou ik daar flinke stress van krijgen. Kinderfeestjes (toen mijn dochters nog jong waren) waren ook niet echt aan mij besteed. Ik vond het een zware opgave. Kinderopvang is wel mijn sector, maar niet mijn beroep (lijkt me ook een stuk beter voor de kinderen). Ik heb weer veel lol in bladen maken en alles wat daarbij komt kijken. Op pad gaan, stukken schrijven, onderwerpen bedenken, maar ook het 'managen' van de bijkomende zaken als online leren, de kennisbank, het boekenfonds en de congressen: dat is meer mijn ding. Nu ik dit jaar ook nog project-leider ben van het subsidieproject Webtv Kinderopvangpedagogiek, is het wel erg veel geworden. Stress dus. Het werd me allemaal wat te veel. Een paar weken geleden heb ik besloten om dingen anders

aan te pakken en me niet meer te laten overspoelen door alles wat op me afkomt. Ik laat me niet meer gek maken, doe alles op zijn tijd en na elkaar (niet meer tien dingen tegelijk), neem rust en start de dag nu met een kwartier mediteren. Zo begin je relaxed aan de dag. Ik voel me daar een stuk beter bij. Hoe jullie zelf kunnen proberen om stress te voorkomen, dan wel te verminderen, lees je in het artikel op pagina 4.

Marika Vroom

hoofdredacteur *Kinderopvang*
marika.vroom@reedbusiness.nl

Foto: Corine Zijerveld

Kinderopvang

INHOUD

Voorkom stress

Stress komt regelmatig voor in de kinderopvang. Voorkom dat je daardoor op een dag niet meer met plezier naar je werk gaat. In een praktische training leer je hoe je dat doet.

4



Eigen baas

Voor het zelf beginnen van een kindercentrum is meer nodig dan liefde voor kinderen. Ondernemingsplan schrijven, locatie zoeken, financiering regelen. Anders blijft het bij een droom.

8

Bso met een thema

Kleurrijke schilderijen aan de muur, potten verf in vrolijke kleuren, kinderen in grote bonte schorten. Dit is niet zo maar een bso. Dit is thema-bso Villa Kunst, in Alphen aan den Rijn.

18



Vraagbaak

De intern begeleider is nieuw in het peuterspeelzaalwerk, ter ondersteuning van de leidsters. Een soort coach, met een praktische insteek.

32

En verder...

Pedagogisch kader hfst 15 » 6 Kinderopvangjournaal » 12 De sport-bso » 16 Column Bso en zo » 20 Bso van het Jaar: de winnaar » 21 Vakinformatie » 22 Kort & krachtig » 24 Kinderboeken » 28 Nieuwe beurs: Kind & opvang » 31 Kids actief » 34 Rapport van Laport » 36 Column Ruimte voor kinderen » 38



0 tot 12 jaar

Wees STRESS de baas

Sommige dagelijkse werkzaamheden kunnen je enorm veel energie geven

Kinderen komen bij jou vast op de eerste plaats, maar op welke plaats kom jij zelf? Voorkom dat je door stress op een dag niet meer met plezier naar je werk gaat. In de Confriends-training 'Plezier in werk en stresspreventie' leer je hoe je dat doet. **MARIANNE VELSINK**

Herken je dit: thuis nog even een leuke activiteit voorbereiden, tijdens pauzes snel je mail lezen en de extra taakuren uitvoeren op de groep? Professionals in de kinderopvang staan er nou niet bepaald om bekend dat ze uit hun neus staan te eten. Integendeel; jullie zijn doeners. Kinderen komen altijd op de eerste plaats. Dat maakt jullie ook een risicogroep als het om stress gaat. Confriends organiseert de training 'Plezier in werk en stresspreventie in de kinderopvang'. Een praktische training waar je je bewust wordt wat van stress is en hoe je er het best mee om kunt gaan. Want stress komt regelmatig voor in de kin-

deropvang. Eileen Kalkman is één van de trainers van Confriends en weet wel een aantal oorzaken waardoor stress in de kinderopvang voorkomt. 'Je hebt er niet te maken met een product, maar met mensen, heel veel verschillende mensen. Je moet samenwerken met ouders, kinderen, collega's, invalkrachten, stagiaires, leidinggevendenden. Bovendien is het fysiek en mentaal zwaar werk. Je tilt, beweegt, wikt en weegt. Je hebt te maken met tijdsdruk door de strakke dagindeling. Naast de praktische onderdelen zoals verschonen en eten, moet je alles pedagogisch kunnen verantwoorden.' Eileen weet dat mensen heel ver voor-

bij hun grenzen kunnen gaan. De verschijnselen bij stress kunnen in het begin vrij algemeen zijn: buikklachten, rugklachten, moeheid, slaapgebrek, hoofdpijn, vermoeidheid, verminderde weerstand. Later kun je ook last krijgen van een opgejaagd gevoel, slecht slapen, hartkloppingen, gauw geïrriteerd zijn, met tegenzin naar je werk gaan, slechter presteren.

Energie vreten of energie geven?

De training 'Plezier in werk en stresspreventie in kinderopvang' is niet therapeutisch bedoeld, maar vooral informatief. Het is een training die je direct praktisch

kunt toepassen in je werk én privéleven. Er wordt gekeken naar valkuilen en hoe je bepaalde stressfactoren in je werk te lijf kunt gaan. De training werkt met de RET-methode. RET staat voor Rationele Emotieve Training. Dit is een eenvoudige, effectieve methode waarbij de deelnemer leert dat stress niet altijd veroorzaakt wordt door een situatie, maar vaak door de irrationele gedachte die je hebt over die situatie. Een voorbeeld: een kind laat een beker chocolademelk vallen en dat irriteert je mateloos. Je bent perfectionistisch en wilt dat de lunch zonder problemen verloopt. Maar is de vallende beker dan het probleem, of is dat jouw reactie? Zou je ook anders kunnen reageren in zo'n situatie? Eileen: 'We kijken gezamenlijk naar activiteiten die je energie *geven* of die juist energie *vreten*. Pedagogisch medewerkers weten vaak een hele lijst *energievreters* te noemen. Tijdgebrek wordt vaak genoemd, of omgang met ouders. Maar willen we energiegevers horen, dan moeten ze er vaak over nadenken. Sommige dagelijkse werkzaamheden kunnen je enorm veel energie geven. Zo hebben de meesten het nog nooit bekeken, en het is dan ook vaak een *eyeopener* om het te benoemen. Ook een echte pauze houden is een energiegever en het is enorm belangrijk; je herstelt zowel geestelijk als

lichamelijk, waardoor je uiteindelijk aan het einde van de dag minder moe bent.'

Neem de tijd

Pauline van der Burg heeft de stress-training verschillende keren gevolgd. Omdat ze naast haar functie als pedagogisch medewerker bij kinderdagverblijf Dribbel in Sleeuwijk (kinderopvangorganisatie Trema) ook ergocoach is, mag ze eens in de zoveel tijd een training bij Confriends volgen. De uitkomsten ervan presenteert ze tijdens het vestigingsoverleg aan haar collega's. 'Door de training ontdekte ik dat ik energie krijg van één-op-één situaties met kinderen. Als ik een kind verschoon en we zijn even een moment samen, of bij een activiteit met een klein groepje peuters, dan kan ik ze de individuele aandacht geven die ze verdienen. Vaak doe je dit soort dagelijkse dingen te gehaast, terwijl ik er juist de tijd voor moet nemen als ze mij zo veel energie geven.' Dat is ook één van de belangrijkste leerpunten van de training. Want al lijkt het in eerste instantie tijd te kosten om meer aandacht te besteden aan je energiegevers, volgens Eileen Kalkman levert dit juist tijdswinst op. 'Ik vraag de deelnemers altijd: "Hoe werk je? Wat is je dagindeling? Werk je op de automatische piloot, of maak je een feestje van dagelijkse handelingen?" Dat laatste neemt weliswaar meer tijd, maar het werkt wel ontspannender. En als je minder spanning voelt, heeft dat direct een effect op het groepsproces. Je bent minder moe doordat je minder gehaast bent. Veel pedagogisch medewerkers zetten zich meer dan 100 procent in. Maar ze beseffen niet altijd dat kinderen direct aanvoelen of je goed in je vel zit, en daar weer op kunnen reageren met bijvoorbeeld druk gedrag. Het is dus heel belangrijk dat je eerst aan jezelf werkt voordat je een kind op de eerste plaats zet.'

Behalve het herkennen van stressfactoren, denk je in de training actief mee over oplossingen. Hoe breng je energie-

Hoe voorkom je stress?

- sporten verbetert doorbloeding, lichaamsconditie en spierkracht en vermindert de stressreacties
- voldoende nachtrust zorgt voor herstel
- door goede voeding; voorkom overgewicht
- niet roken.

Verminder stress door:

- regelmatig ontspannen, hobby's, genieten van het leven
- ontspannings- en ademhalingsoefeningen, meditatie, yoga
- te zorgen voor balans energiegevers – energievreters
- stressfactoren te inventariseren en daarop actie te ondernemen
- zo nodig mentale begeleiding door een personal coach of psycholoog
- zo nodig cursussen te volgen op het gebied van stressmanagement, timemanagement, assertiviteitstraining.

gevers en energievreters beter in balans? Welke werkafspraken kunnen we met elkaar maken zodat de werkdruk vermindert? Hoe bouw je ontspanningsmomenten in tijdens het drukke dagprogramma? Je gaat aan de slag met ontspannings- en ademhalingstechnieken en leert effectief te communiceren. De training is altijd op maat. De werkwijze is afhankelijk van de reden om de training te volgen en de samenstelling van de groep. De basis van de training bestaat uit dezelfde vragen. Wat geeft je stress? Welke emoties, gedachten en welk gedrag voel/heb je? Zijn die gevoelens terecht? En wat zou een goede oplossing zijn? Eileen denkt dat iedereen zich iets kan voorstellen bij stress. 'Er is steeds meer bewustwording. Maar mensen denken over het algemeen te ingewikkeld over stresspreventie. Wij denken dat oplossingen ook heel simpel kunnen zijn, zolang je je richt op wat goed gaat en waar je plezier aan beleeft. Als je dat doet, hoop ik dat je net zo in je werk staat zoals een cursist het onlangs na afloop van onze training verwoordde: "Ik heb er weer zin in!" ' «

Ook FCB heeft trainingen over aanpak van de werkdruk, zie www.fcbwjk.nl > training aanpak werkdruk.

De training

Ontspannen, effectief en plezierig werken staan centraal tijdens de training 'Plezier in werk en stresspreventie in kinderopvang'. Deelnemers gaan vooral praktisch en interactief aan de slag.

Doelgroep: alle medewerkers en leidinggevend van een kinderdagverblijf, peuterspeelzaal, of bso.

Doel: vitale medewerkers die met energie en plezier werken in een gezonde en ontspannen omgeving en die daarin optimale prestaties leveren.

Groepsgrootte: maximaal 10 deelnemers.

Aantal bijeenkomsten: minimaal twee plenaire bijeenkomsten.

Meer weten? Ga naar www.confriends.nl, of bel (020) 482 26 00.