

SPRING MEE!

Inspiratie voor een Gezonde
Kinderopvang in Zuid-Limburg

Emotieregulatie

“Ruimte voor emoties is
ruimte voor ontwikkeling.”

Welbevinden van de professional

“Zorg goed voor jezelf.”

Kijkje in de keuken bij gastouders

“In het groen
groeit geluk.”

Taalontwikkeling

“Woorden kunnen geven
aan wat je voelt.”



Thema
Welbevinden

Kinderen beginnen te springen als ze vrolijk zijn. Hun enthousiasme is aanstekelijk. Je krijgt direct zin om mee te springen. Spring je mee, op weg naar een gezonde generatie?

Spring Mee! is ook de titel van dit magazine. Het staan vol inspirerende verhalen en nuttige beweegtips. Lees ze, laat je verrassen en ga ook aan de slag. Zodat we samen de kinderen in Zuid-Limburg een gezonde start kunnen geven.



Voorwoord



Spring Mee!

Beste professional in de kinderopvang,

Je hebt nu de derde editie van *Spring Mee!* in handen — een magazine vol inspiratie, praktijkvoorbeelden en tips van én voor collega's uit de kinderopvang in Zuid-Limburg. Met dit magazine ondersteunen we jou in het werken aan een gezonde kinderopvang, waarin kinderen én professionals kunnen groeien.

In deze editie staat het thema **welbevinden** centraal. Een breed begrip, maar misschien wel het hart van alles wat we doen. Want wat is gezondheid zonder welbevinden?

Welbevinden betekent dat je je veilig, gezien en op je gemak voelt. Dat je kunt spelen, ontdekken, groeien in je eigen tempo en jezelf mag zijn. Dat je het vertrouwen hebt dat je erbij hoort, dat je gehoord wordt, dat je ertoe doet. Voor kinderen, maar óók voor ons als professionals.

Gezonde voeding, voldoende beweging, lekker buiten zijn, groene speelpleinen, ruimte voor emoties, plezier in je werk, alles draagt eraan bij. Welbevinden gaat dus niet over één onderwerp, maar over de **hele leefwereld** van een kind én van de mensen die voor hen zorgen.

In dit magazine vind je verhalen uit de praktijk, tips om direct toe te passen, inzichten van collega's en voorbeelden die je misschien herkennen zult — of die je juist op nieuwe ideeën brengen. Hopelijk helpen ze je om met nóg meer plezier, rust en bewustzijn te werken aan wat er echt toe doet: kinderen die zich fijn voelen, én teams die dat mogelijk maken.

We wens je veel leesplezier en vooral: veel inspiratie om mee te nemen naar je werkplek, morgen of misschien al vandaag.

Het Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg

Inhoudsopgave

- 6** Maak kennis met het Lerend Netwerk
- 8** Kijkje in de keuken bij Hoeve Boeve
- 10** Kijkje in de keuken bij Veelbelovend Van Start
- 12** Kijkje in de keuken bij gastouder de Fleurige Fee
- 14** Inrichting van de ruimte - door de bril van de ergotherapeut
- 16** Inrichting van de ruimte - de derde pedagoog
- 18** Boekentips van Heuvelland bibliotheken
- 19** Beweegtijp: Yoga in de kinderopvang
- 20** Welbevinden in iedere groep: De wenperiode van baby's
- 22** Welbevinden in iedere groep: Gebarenpret met peuters
- 24** Welbevinden in iedere groep: Bende Happy op de BSO
- 26** Welbevinden in iedere groep: Natuurbeleving bij de gastouder
- 28** Welbevinden in iedere groep: Werkgeluk van de professional
- 30** Creatieve tips
- 32** Welbevinden is... emotieregulatie

- 34** Welbevinden is... bewust bewegen
- 36** Welbevinden is... omgaan met hooggevoeligheid
- 37** Welbevinden is... feest voor iedereen
- 38** Welbevinden is... erbij horen
- 40** Welbevinden is... een taalrijke start
- 42** Welbevinden als basis in het beleid
- 44** Ouders betrekken en bereiken: Smulti-Culti
- 46** Ouders betrekken en bereiken: Vlaggetjesweken en leestassen
- 48** Ouders betrekken en bereiken: Als de roze wolk zwart is
- 50** Tips van de Centra voor Jeugd en Gezin in Zuid-Limburg





Maak kennis met het Lerend Netwerk Samen leren en inspireren

Ook in deze editie maak je kennis met een aantal deelnemers van het Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg. Hier komen pedagogisch coaches, coaches Gezonde Kinderopvang en andere partners samen. We delen ervaringen, bespreken vragen uit de praktijk en doen nieuwe ideeën op. We komen 5 keer per jaar bij elkaar en nodigen regelmatig een gastspreker uit. Zo blijven we van én met elkaar leren.

Lijkt het je interessant om aan te sluiten?

Meld je aan via gezondekinderopvang@ggdzl.nl.



Nancy Deserno en Ramona Krijthe, pedagogisch- en VE-coaches bij Flow Kinderopvang

“Sinds december 2024 zijn wij ook trots coaches Gezonde Kinderopvang. We sluiten met enthousiasme aan bij het Lerend Netwerk, omdat we geloven in de kracht van samen leren, vernieuwen en verbinden. We komen om nieuwe ideeën op te doen, geïnspireerd te raken en waardevolle inzichten mee te nemen naar onze teams. Tegelijkertijd brengen we onze eigen ervaringen in, zoals Gebaren in de peuteropvang en avontuurlijk spel op de BSO. Zo versterken we elkaar, vergroten we impact en blijven we groeien.”



Romy Rademakers – Pedagogisch beleidsmedewerker/coach – Peuteropvang PLUK

“Na mijn opleiding heb ik ruim vijftien jaar met plezier gewerkt in de jeugdhulpverlening. Sinds september ben ik pedagogisch beleidsmedewerker en coach bij Peuteropvang PLUK. Een fijne plek waar de ontwikkeling van jonge kinderen elke dag centraal staat. Bij PLUK mogen kinderen zichzelf zijn. Vanuit de gedachte ‘Pluk de dag, groei en zet mooie stapjes’ spelen, ontdekken en groeien we samen. Met positieve aandacht begeleiden we peuters in hun ontwikkeling. Gezonde voeding, beweging en natuur zijn daarbij vanzelfsprekend. Deelname aan het Lerend Netwerk levert waardevolle contacten, nieuwe inzichten en inspiratie op. Dit helpt ons om de kwaliteit van onze opvang te blijven versterken en goed aan te sluiten bij de ontwikkeling van onze peuters.”



Nicole Vankan – Houder Groen Gastouderbureau Soof

“Mijn naam is Nicole, oprichter van Groen Gastouderbureau Soof. In mijn werk staat een groene en gezonde omgeving centraal, waarin kinderen zich veilig voelen en zich op hun eigen tempo kunnen ontwikkelen. Met veel aandacht voor natuurbeleving, dat is waar onze gastouders voor staan.” Als deelnemer aan het Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg haal ik veel inspiratie uit het contact met anderen. Ik vind het mooi dat we ideeën, kennis en ervaringen delen. Zo blijven we onszelf ontwikkelen en versterken we elkaar. De gezamenlijke focus op gezondheid en natuur past goed bij mijn visie: buiten zijn, ontdekken en bewegen. Kinderen ervaren de natuur met al hun zintuigen. Zo dragen we samen bij aan hun ontwikkeling én aan een gezonde, duurzame toekomst.”



Marieke Storcken – Docent Pedagogisch Werk – Vista College

“Ik werk als docent Pedagogisch Werk bij het Vista College. Door mijn lesgevende taken is het voor mij helaas niet altijd mogelijk om aan te sluiten bij de bijeenkomsten van het Lerend Netwerk. Toch blijf ik graag betrokken door de notulen te lezen en de ideeën, tips en vragen die daaruit voortkomen mee te nemen in mijn lessen. Op die manier kan ik studenten laten zien wat er speelt in de praktijk van de kinderopvang en hen meenemen in de ontwikkelingen waar we samen aan werken. Zo vormt het Lerend Netwerk ook een waardevolle brug tussen onderwijs en werkveld.”



Kijkje in de keuken

Boven op de bietenhoop

Geitjes eten even, de bietenberg opklimmen, aardappels rapen, op een tractor rijden, helpen in de moestuin: een kleine greep uit de activiteiten die agrarische kinderopvang Hoeve Boeve in Bocholtz biedt.



'Laat ze écht vies worden en doe dit als juf ook zelf. Een goed voorbeeld doet goed volgen!'

Vivian Simons vertelt er enthousiast over. Zij groeide op op deze boerderij. Haar bureau staat nu op de plek waar jaren geleden de varkens verbleven; waar ze als 10-jarige al bedacht dat ze met kinderen wilde werken en het liefst op die plek. Die droom is nu werkelijkheid.

Er kwam wel heel wat bij kijken, vertelt Vivian: "Zowel organisatorisch en financieel. En ook nu na 2 jaar zijn we nog steeds in ontwikkeling. Het belangrijkste is dat de kinderen zich veilig en prettig voelen. Ze kunnen hier hun gang gaan. Binnen, maar buiten nog meer. In plassen stampen, rennen, ontdekken, met modder spelen, van een berg afrollen, je even terugtrekken in het wilgenbosje. Ouders kiezen speciaal voor Hoeve Boeve omdat hier dingen kunnen, die thuis niet mogen."

Buiten bezig zijn biedt de kinderen rust, maar ook een uitlaatklep. "Tijdens het spelen en bij activiteiten zoals een bezoekje aan de boerderij van mijn ouders, leren we heel veel. We tellen dennenappels, leggen takken van groot naar klein en leren risico's inschatten. Laatst beklommen we met elkaar een bietenhoop. Een kindje durfde niet. Uiteindelijk wilde ze het wel proberen en het lukte. Wat een overwinning!"

Extra kleding en een tuinman

Dat een agrarische kinderopvang meer vraagt van de pedagogisch professionals, daar is Vivian zich van bewust. "De kinderen krijgen speelpakken aan als ze naar buiten gaan. Dat aan- en uittrekken vergt tijd en moeite. Onze medewerkers nemen ook extra kleding mee omdat ze zelf ook vies kunnen worden. Daarnaast is het runnen van een agrarische kinderopvang niet mogelijk zonder extra hulp. "Samen met de kinderen verzorgen de pedagogisch professionals de dieren, maar bij het voeren, verschonen van de hokken, de moestuin en het snoeiwerk hebben we hulp van tuinmannen. In het weekend of vakanties verzorgen mijn ouders en ik de dieren."



Buiten eten en spelen

TIP!

"Wat je binnen doet, kun je ook buiten doen. En alles wat je buiten doet, is goed. Kijk naar wat je al hebt en kunt. Veel activiteiten zijn namelijk helemaal niet gebonden aan een ruimte. Denk aan bouwen, voorlezen, knutselen, spel en rustmomenten. Soms kun je met een kleine investering het aanbod uitbreiden. Denk aan buiten koken. Durf wat meer risico te nemen. Juist dát helpt kinderen hun grenzen te verkennen en vertrouwen op te bouwen."

...een veelbelovende start in Parkstad



Een zorgmedewerker van JENS op de groep

In de VVS-groep – *Veelbelovend Van Start* – van Flow Kinderopvang en Peuteropvang Heerlen begint elke dag met nieuwe kansen. Deze kleine, warme groep van maximaal acht kinderen krijgt begeleiding van een pedagogisch professional (PP'er) én een zorgmedewerker van JENS.



Ook kijken er een gedragswetenschapper en een vroeg-interventiecoach van JENS mee. Een samenwerking die het mogelijk maakt om op twee verschillende manieren naar elk kind te kijken: vanuit de peuter- of kinderopvang en vanuit de zorg. Samen vormen zij een team dat observeert, ondersteunt en meebeweegt met het kind.

gestimuleerd. De PP'er biedt structuur, spel en ontwikkelingsondersteuning, terwijl de zorgmedewerker meekijkt vanuit zorginhoudelijke expertise. Samen zorgen zij voor een veilige en liefdevolle omgeving waarin kinderen zich in hun eigen tempo kunnen ontwikkelen.

De kracht zit 'm in de kleinschaligheid, weten ze bij Flow en POVH. Maar het zit 'm ook in de expertise, de professionals die samen naar het kind kijken en het begeleiden. Joyce Pranger, Adviseur Kind Ontwikkeling bij POVH: "We observeren, bespreken en adviseren. We zijn er niet alleen voor het kind maar óók voor de ouders."

"Juist met kleine doelen kun je een groot verschil maken"

Groeien in kleine stapjes

De persoonlijke en gerichte aandacht helpt kinderen om te groeien. Soms zijn het kleine momenten: een kind dat voor het eerst iets zelfstandig probeert, initiatief toont in spel of zich openstelt voor een ander. Vanuit beide werkvelden worden deze stappen gezien en

Klaar voor de start

Het doel? Kinderen te laten doorstromen naar het reguliere onderwijs. Joyce: "Vorig jaar konden 6 van de 8 kinderen van onze VVS-groep naar de reguliere basisschool. Dat zijn bijzondere momenten. Maar het geeft ook nog eens extra aan hoe belangrijk observeren en goed kijken is. Hoe belangrijk het is dat een PP'er iets signaleert, dat doorgeeft en dat we er samen mee verder kunnen."

Kleine stap, grote vooruitgang

Tanja Bainszijk en Carmen Debets, pedagogisch professionals bij Flow vullen aan: "In deze groep geen grote stappen of hoge verwachtingen, maar kleine doelen passend bij het tempo van het kind. Die kleine doelen maken groot verschil. Meer zelfvertrouwen, een nieuwe vaardigheid, een moment van contact - elke vooruitgang telt."



Spelen, ontdekken en creëren

bij De Fleurige Fee

“Knutselen hoeft niet perfect te zijn. In het plezier en het proberen groeit het welbevinden.”



Bij gastouderopvang De Fleurige Fee in Geleen draait het om ontdekken, fantasie én creativiteit. Er wordt elke dag geknutseld. Niet groots of ingewikkeld, maar juist klein en haalbaar. Gastouder Dorien Göbbels: “Soms ben je met een dreumes maar tien minuten bezig. Dat is genoeg.”

Meer dan een knutselwerkje

“Knutselen is meer dan iets maken voor thuis. Het is een moment om te ontdekken, voelen en uitproberen. Kinderen klieren, stempelen of plakken vormen op papier. Zo oefenen ze motoriek, taal, tellen en zintuigen. Ze hebben plezier, ervaren succes en voelen trots. En dát zie je terug in hun welbevinden.”

Eén thema, eindeloos ontdekken

Dorien werkt graag met thema's. Maar niet te breed. “Winter is bijvoorbeeld te groot. Dan kies ik bewust iets concreets, zoals vogels. Denk aan pinguïns en tuinvogels.” Alles in de ruimte sluit dan daarop aan: de boekjes, het spelmateriaal en kleine invitation to play-hoekjes die de fantasie prikkelen. Het meeste materiaal is open-eind, aangevuld met themastukken, bijvoorbeeld houten pinguïns.

Ook de jongsten doen mee

“Natuurlijk knutselen we ook in het thema: het maken van vetbolletjes voor de vogels is niet alleen leuk, maar traint ook motoriek, zintuigen, leert over de natuur én geeft kinderen het gevoel dat ze echt iets kunnen bijdragen.”

Welkom in het museum

Ook de jongste kinderen doen mee. Bij het thema Kleurenmonster ontdekken kleintjes vooral de kleur, terwijl oudere kinderen ook leren over emoties. “Het thema Kunst is ook een favoriet: ze knippen de zonnebloemen van Van Gogh, oefenen de kleuren met Mondriaan, en versieren bijvoorbeeld de Mona Lisa. Van de werkjes maak ik dan een klein museum waar ouders kunnen komen kijken.” Zo komen creativiteit, spel en ouderbetrokkenheid samen.

TIP!

Werk met open-eind materiaal en voeg daar een paar herkenbare themastukken aan toe. Zo breng je een thema tot leven, zonder het spel van kinderen te veel te sturen.

TIP!

Knutselwerkjes bij het oud papier? Niet als je ze aan het einde van de dag inplakt. Eventueel met een korte toelichting. Zo zien ouders wat hun kind écht heeft gedaan. Hiermee inspireer je onbewust ook de ouders én ervaren kinderen dat hun werk gewaardeerd wordt. Kleine moeite, grote boost voor het welbevinden!

Gastouderbureau Joekie is trots op de manier waarop Dorien de pedagogische visie zichtbaar maakt in de dagelijkse praktijk.





Inrichting van de ruimte

De ruimte door de ogen van de ergotherapeut



Rust en regelmaat in het interieur

“Door bewust te kijken naar de wisselwerking tussen kind, omgeving en activiteit kun je met relatief kleine aanpassingen een grote bijdrage leveren aan het welzijn en de ontwikkeling van een kind,” weet Sandy Mols. Ze is kinderergotherapeut bij Synthese in Geleen. Onder andere pedagogisch professionals schakelen Sandy in als er vragen zijn over het gedrag van een kind. Ze observeert, geeft tips en handvatten.

Welbevinden ondersteunen

De peuterleeftijd is een belangrijke fase. Het is de periode waarin kinderen leren om eigen emoties, gedachten en gedrag te sturen. Ze leren omgaan met prikkels uit hun omgeving en hun eigen lichaam. De inrichting van de peuter- of kinderopvang speelt daarbij een grote rol.



Sandy Mols, Ergotherapeut, Synthese in Geleen:

“Een locatie of ruimte is niet zomaar een omgeving. De inrichting is een hulpmiddel om gedrag, concentratie en welbevinden te ondersteunen. Sensorische informatieverwerking verwijst naar de manier waarop het brein zintuiglijke prikkels verwerkt. Denk aan zien, horen, voelen, proeven, ruiken, bewegen en evenwicht. Bij jonge kinderen is dit nog in ontwikkeling. Het ene kind raakt snel overprikkeld. Het andere kind heeft juist extra prikkels nodig om actief te worden. Als de omgeving niet aansluit bij de behoeften, kan dit leiden tot onrust, vermijdingsgedrag of concentratieproblemen.”

Trek aan de bel

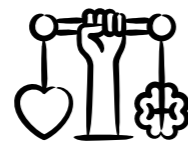
Vanuit jouw kennis en ervaring kun je als pedagogisch professional of gastouder al heel veel problemen zelf oplossen. Maar wat is het moment om aan de bel te trekken? “Als je alles al hebt geprobeerd en jij het niet meer weet. Als je iets ziet of merkt en je kunt er de vinger niet op leggen. Dan is het heel zinvol als er een ergotherapeut met kennis van sensorisch informatieverwerking meekijkt.

Mijn advies is vooral observeren, niet meteen ingrijpen en kijken of je het gedrag kunt verklaren vanuit prikkelverwerking. Blijf je vragen houden, maak er dan werk van.”

Rust en regelmaat

Sandy heeft ook tips waarmee je meteen aan de slag kunt: “Ook hier wil ik observeren als eerste noemen. Verder is rust en regelmaat belangrijk. Creëer een rustig hoekje waar een overprikkeld kind zich even terug kan trekken. Maar zorg ook dat er een plek is voor kinderen die behoefte hebben aan beweging. Materialen met verschillende texturen en gewichten ondersteunen de sensorische ontwikkeling en helpen kinderen hun lichaam beter te voelen. Organiseer de materialen, geef ze een vaste plek, bied een duidelijke structuur zoals een herkenbare dagindeling. Dat geeft kinderen houvast en veiligheid.”





De ruimte als derde pedagoog



Binnen de pedagogiek kennen we een eerste, tweede en een derde pedagoog. De eerste zijn de kinderen zelf. Zij leren het meest van elkaar. Volwassenen om hen heen zijn de tweede pedagoog. Steeds vaker krijgt ook een derde pedagoog aandacht: de ruimte. Terecht. Want de indeling en inrichting van een ruimte dragen actief bij aan het welbevinden en de ontwikkeling van kinderen. Dus zijn de keuzes die je maakt in hoe een ruimte eruitziet, medebepalend in hoe kinderen spelen, ontdekken en leren.

De kracht van de omgeving

Het idee dat ruimte een pedagogische bijdrage kan leveren, vindt zijn oorsprong in de pedagogische benadering van Reggio Emilia. De omgeving wordt gezien als sleutelconcept van de pedagogiek. Wilmie Peeters, beleidsmedewerker Pedagogiek & Kwaliteit bij Humankind: 'Een uitnodigende ruimte stimuleert kinderen om zelfstandig te onderzoeken en samen te werken. Is een ruimte zorgvuldig ingericht, dan spelen kinderen langer en geconcentreerder. Dit stimuleert hun ontwikkeling.'



Voorspelbaar en uitnodigend

Wat de ruimte kan doen met het speelgedrag zie je bijvoorbeeld terug in het natuurlijke verschil tussen binnen- en buitenspel. Hetzelfde spel krijgt in de buitenomgeving eerder een vrij en avontuurlijk karakter. Om zich optimaal te kunnen ontwikkelen, zowel binnen als buiten heeft een kind een gevoel van veiligheid nodig. Een vertrouwde, enigszins voorspelbare omgeving draagt bij aan het welbevinden van een kind. Voelt het zich veilig in een bepaalde omgeving, dan kan de ruimte autonomie stimuleren en uitnodigen om te ontdekken en oefenen.

Wilmie: 'Dit speelt al bij jonge kinderen een rol. Denk bijvoorbeeld aan de Pikler-materialen die wij op onze babygroepen inzetten, geïnspireerd op het gedachtegoed van Emmi Pikler. Op lage plateaus kan een baby bijvoorbeeld zelfstandig klimmen en ontdekken wat kan of nog net niet lukt. Zo nodigen ruimte en spelmaterialen uit, zonder te dwingen.'

Observeren en experimenteren

De rol van de eerste, tweede en derde pedagoog, ofwel de rol van kinderen, volwassenen en de ruimte hangen nauw met elkaar samen. Zelfs een goed ingerichte ruimte komt pas echt tot zijn recht wanneer je als volwassene observeert wat een kind nodig heeft in een bepaalde ontwikkelingsfase en je op deze behoefte inspelt. Je wordt je steeds meer bewust van wat ruimte doet, als je observeert en durft te experimenteren.

“Hoe een ruimte is ingericht, beïnvloedt direct hoe kinderen spelen, ontdekken en leren.”

Kleine aanpassingen, groot effect

Dit geldt voor de binnenruimte, waar verschillende speelhoeken zijn, maar ook voor speelzones van de buitenruimte. Voeg eens water toe aan de huishoek of schelpjes en stokjes aan de zandbak. Hoewel een globaal vaste indeling bijdraagt aan vertrouwen en emotioneel welbevinden, kun je met materialen aansluiten op de ontwikkelingsfase van een kind. Door iets toe te voegen, weg te nemen of aan te passen en vervolgens te kijken wat er gebeurt, ontdek je vaak dat kinderen meer kunnen dan je had verwacht. 'Als pedagogisch professional ben je ondersteunend, door vertrouwen te tonen in de autonomie en het kunnen van het kind. Positieve aanmoediging kan, maar is niet nodig. Het succesgevoel wanneer iets lukt, dat is de échte winst voor een kind!' sluit Wilmie af.

Boekentips

Rond welbevinden, emoties en gevoelens

Boeken zijn een prachtige manier om met kinderen in gesprek te gaan over wat er in hen omgaat. Verhalen helpen hen emoties te herkennen, te benoemen en te begrijpen dat alle gevoelens er mogen zijn. Samen lezen creëert bovendien een veilig en rustig moment van verbinding tussen pedagogisch professional en kind.



Ik voel me ...

Xavier Deneux

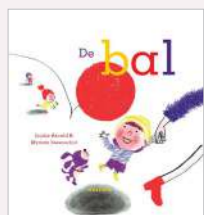
Aan de hand van dieren ontdekken peuters verschillende gevoelens.



Emoties

Samantha Loman

Katertje Skip beleeft op zijn verjaardag verschillende emoties, zoals teleurstelling, schrik en verdriet.



De bal

Joukje Akveld

Een simpele bal zorgt voor allerlei emoties: plezier, spanning, boosheid en teleurstelling.



Ik ben Steef

Morag Hood

Twee papegaaiduikers krijgen ruzie over wie de beste Steef is.



In mijn hart en in mijn hoofd... mijn gevoel

Libby Walden

Gevoelens kunnen soms lastig zijn om te begrijpen. Dit boek geeft woorden en beelden aan herkenbare emoties.



Prins Peuter heeft een nee-dag

Marianne Busser

Prins Peuter zegt de hele dag overal 'nee' op. Zijn moeder probeert hem toch mee te krijgen in leuke ideeën.



Ik vind alles stom!

Sophy Henn

Een klein spookje vindt werkelijk alles stom. Of toch niet?



Wat voel jij?

Pauline Oud

Dit prentenboek laat jonge kinderen kennismaken met gevoelens als boos, blij, verdrietig, bang en trots.



Het boek is verliefd

Cédric Ramadier

Dit interactieve prentenboek gaat over verliefd zijn, verlegenheid en geluk.



De lessen van Beer

Marianne Busser

Beertje voelt zich vaak verdrietig en zoekt elke ochtend troost bij Grote Beer.

Beweegtip



Yoga in de kinderopvang

Rust en kracht in beweging



Yoga is niet alleen jezelf in een knoop leggen. Voor jonge kinderen is het een speelse manier om balans, kracht, zelfvertrouwen en lichaamsbewustzijn te ontwikkelen – én om vriendjes te worden met de grond. Op jonge leeftijd leren luisteren naar het lichaam en het hoofd tot rust brengen, legt een waardevolle basis voor later.

Yoga is al meer dan 3000 jaar oud, maar juist in de kinderopvang past deze eeuwenoude traditie prachtig in het hier en nu. Hieronder staan een paar eenvoudige oefeningen die je samen met de kinderen kunt doen, zonder dat je veel ruimte of materialen nodig hebt.



De makkelijke houding (kleermakerszit)

Laat de kinderen in kleermakerszit zitten met de handen op de schoot. Adem samen een paar keer diep in door de neus en met een zucht uit door de mond. Dit helpt om te 'aarden' en tot rust te komen.

uitademen maken ze een bolle rug en blazen als een kat. Herhaal dit een paar keer. Een stukje kruipen tussendoor mag natuurlijk ook.

De slang

De kinderen liggen op de buik, steunen op de ellebogen en sissen als een slang. Ze mogen rustig over de grond kruipen of rollen, een plezierige manier om hun rug en armen te versterken.

De rusthouding (Savasana)

Laat de kinderen op de rug liggen met een pittenzakje op de buik. Vraag hen met de adem het zakje omhoog en omlaag te laten bewegen. Zo voelen ze hun ademhaling, leren ze ontspannen en hun gedachten tot rust te brengen.

Yoga met jonge kinderen is niet prestatiegericht, maar draait om plezier, voelen en samen bewegen. Elke houding is goed genoeg, zolang er wordt gelachen, bewogen en ademgehaald.

De boomhouding

Laat de kinderen stevig staan op één been. Eerst met de voet tegen de enkel, later hoger tot aan de lies. Beweeg zachtjes heen en weer, alsof de wind door de bladeren waait.

De kat-koe houding

Op handen en knieën: bij een holle rug zijn ze de 'koe' en mogen ze "moeh" zeggen. Bij het

Welbevinden in iedere groep



“Vertrouwen bouw je elke dag opnieuw op.”

Welbevinden van baby's

Over de wenperiode van...ouders!

Als regiopedagoog bij Humankind weet Melanie Scheuller dat de start in de kinderopvang een grote stap is. Voor baby's, maar zeker ook voor ouders. “In de babygroep zien wij elke keer weer hoe belangrijk die eerste periode is. De wenperiode draait om vertrouwen. Natuurlijk helpen we een baby wennen aan een nieuwe omgeving, met andere kinderen en volwassenen. Maar minstens zo belangrijk is het vertrouwen van ouders in ons als pedagogisch professionals. Dat vertrouwen is de basis voor welbevinden.”

Klaar voor de start

“Wat ons opvalt: baby's passen zich vaak snel aan. Zij nemen de situatie zoals die komt. Voor ouders is dat anders. Zij laten hun meest dierbare bezit achter en zoeken bevestiging: is mijn kind hier veilig, wordt het echt gezien? Hoe meer rust en vertrouwen ouders voelen, hoe meer ontspanning zij uitstralen. En die rust voelt een baby direct.”

“Tijdens de wenperiode kijken wij niet alleen naar het kind, maar ook naar de ouder. Hoe troosten zij? Hoe voeden zij? Wat hebben zij ontdekt over hun baby? In dat contact ligt waardevolle informatie.” Binnen Humankind wordt er gewerkt met mentorschap. Bij de aanmelding krijgt ieder kind een mentor. Tijdens een kennismakingsgesprek met de mentor worden onder andere de zwangerschap, bevalling, de eerste weken thuis, de gezinssituatie en het welbevinden van de baby besproken. “Zo leren we het kind kennen in zijn of haar context.”

Twee wenmomenten

Voor de plaatsing worden minimaal twee wenmomenten gepland. Tijdens het eerste moment komen ouders samen met hun baby naar de groep en blijven zij aanwezig. Zij laten zien hoe zij hun baby verzorgen en wat hun gewoonten zijn. “Wij observeren, stellen vragen en stemmen af. Tijdens een volgend wenmoment nemen wij stap voor stap de verzorging over. We benoemen wat we doen, reageren sensitief op signalen en laten ouders zien hoe wij werken. Zo maken we ons pedagogisch handelen transparant. Ook als ouders niet meer op de groep zijn, blijven we in contact met de baby: we praten, benoemen gevoelens en bieden nabijheid. Vertrouwen bouw je immers elke dag opnieuw op.”



Melanie Scheuller, regiopedagoog bij Humankind:

“Wij geloven dat nabijheid het verschil maakt. Door als mentor veel aanwezig te zijn bij ‘onze’ baby's, bouwen we aan een veilige relatie. Ouders merken dat we hun kind kennen en begrijpen. En wanneer ouders vertrouwen voelen, groeit het welbevinden van hun baby mee. Dat is voor ons de kern van een goede start.”

Nabijheid en mentorschap

Na enkele weken wordt er een evaluatiegesprek gepland: “Hoe hebben ouders de start ervaren? Wat zien wij in het gedrag en welbevinden van hun kind? Zeker bij baby's die minder dagen aanwezig zijn, is deze afstemming belangrijk.”





Scan de QR-code om een van onze filmpjes te bekijken



Zichtbaar effect op welbevinden

Volgens Nancy bevestigt dit precies waar de training voor bedoeld is. "Als kinderen ervaren dat hun boodschap aankomt, vergroot dat hun gevoel van veiligheid. En vanuit die basis kunnen ze zich verder ontwikkelen." Pedagogisch professionals geven aan dat zij met andere ogen naar communicatie zijn gaan kijken. Niet alleen luisteren, maar ook zien wat een kind vertelt.

Een volgende stap in 2026

Het succes binnen de POV-groepen blijft niet beperkt tot deze leeftijdsgroep. Daarom is besloten om in 2026 ook de baby- en peutergroepen van de kinderdagverblijven te betrekken bij de inzet van Gebarenpret. Nancy: "Communicatie begint al vanaf de allereerste maanden. Juist bij baby's en jonge peuters kunnen gebaren helpen om elkaar beter te begrijpen. We kijken er enorm naar uit om dit verder uit te breiden."

"Je ziet kinderen letterlijk ontspannen zodra ze merken dat ze begrepen worden."

routines," vertelt Joyce. "Het weer, de dagen van de week en een vast fruitliedje. Dat zijn momenten die elke dag terugkomen en daardoor makkelijk te oefenen zijn." Ine vult aan: "Het gaf ons vertrouwen. We hoefden niet meteen alles te kunnen. En de kinderen pikten het zó snel op."

Gebaren als vaste waarde

Wat begon als een training, groeit uit tot een vanzelfsprekend onderdeel van het pedagogisch handelen. Met handen die spreken, ontstaat er verbinding. Of zoals Joyce het samenvat: "Je ziet kinderen denken: jij begrijpt mij. En dat maakt alle verschil."

Van routines naar thema's

Al snel werd duidelijk dat de inzet van Gebarenpret smaakte naar meer. Stap voor stap werd het aanbod uitgebreid met themagerichte gebaren die aansluiten bij wat er op dat moment speelt in de groep. "Je ziet kinderen echt genieten," zegt Ine. "Ze doen mee, maken oogcontact en gebruiken de gebaren zelf. Kinderen voelen zich begrepen en dat doet iets met de sfeer in de groep."

Ook Joyce merkt verschil: "Kinderen raken minder snel gefrustreerd. Ze kunnen zich uiten, zelfs als woorden nog lastig zijn. Dat geeft rust en zelfvertrouwen."

Welbevinden van peuters

Met handen die spreken

Pedagogisch coach Nancy hoeft niet lang over na te denken over de kracht van gebaren. Sinds de start van de scholing in Gebarenpret binnen de POV-groepen ziet zij dagelijks wat deze vorm van communicatie teweegbrengt.



De waarom-vraag centraal

Flow Kinderopvang is gestart met het opleiden van medewerkers in de peuteropvang (POV), met een duidelijke pedagogische insteek. Tijdens de eerste trainingen stond niet het hoe, maar vooral het waarom centraal. Nancy licht toe: "We zijn begonnen met de uitleg waarom gebaren zo waardevol zijn. Gebarenpret zorgt voor meer betrokkenheid, minder frustratie en geeft kinderen het gevoel dat ze gezien en gehoord worden. Dat raakt direct aan hun

welbevinden." Volgens haar sluit Gebarenpret naadloos aan bij de visie om kinderen serieus te nemen in hun communicatie, ook wanneer woorden nog ontbreken.

Praktisch en overzichtelijk starten

Tijdens de training is bewust gekozen om klein te beginnen. Joyce en Ine, beiden pedagogisch professional op de groep, herinneren zich die start goed. "We begonnen met gebaren bij vaste



Welbevinden op de BSO

Bende Happy

Natuurlijk meten organisaties vaak klanttevredenheid en medewerkerstevredenheid. Maar waarom wordt in de kinderopvang niet gemeten hoe tevreden de kinderen zélf zijn? Met deze verrassende, maar logische vraag kwam een van de kinderraden van Humankind.

De kinderraden zijn actief op Humankind-locaties in het hele land. Hier denken BSO-kinderen mee over bijvoorbeeld activiteiten, veiligheid, traktatiebeleid en de inrichting van de (buiten)ruimte. Zo krijgen zij invloed op hun eigen BSO: een plek waar zij zich prettig, veilig en gehoord voelen. Regelmatig vraagt Humankind de kinderraden om advies. De kinderen ervaren dat zij serieus worden genomen en dat hun mening ertoe doet.

“Met het welbevinden van kinderen centraal, blijft Humankind de app doorontwikkelen. Uiteraard met input van de kinderen zelf!”

Idee van de kinderraad

Een paar jaar geleden stelde de kinderraad van Zuid-Holland een eenvoudige vraag: “Waarom meten we eigenlijk niet hoe tevreden kinderen zijn? Dat is toch gek?” Volgens Marijke Koekkoek, directeur Pedagogiek & Kwaliteit



bij Humankind, was dat een waardevol inzicht. “Kinderen blijven me verrassen met hun denkkraft.” Wanneer kinderen met een goed idee komen, onderzoekt Humankind samen met hen hoe dat in de praktijk kan worden uitgewerkt.

Een app voor kindtevredenheid

Samen met kinderen werd daarom een programma van eisen opgesteld. Veel kinderen gaven aan dat zij hun mening het liefst via een



app wilden delen. Die moest leuk uitzien, eenvoudig in gebruik en kinderen moesten er zelfstandig mee kunnen werken. Want om vrij je mening te kunnen geven, wil je niet dat iemand over je schouder meekijkt. Leeftijd mocht geen drempel zijn. En ook leesvaardigheid niet.

Dat leidde tot de app BENE Happy. Toffe vragen als Als jij de baas was van de BSO, wat zou je dan willen doen? werden in de app meegenomen. Jongere kinderen worden begeleid door animatiefiguur ‘Vosje’, terwijl oudere kinderen hulp

krijgen van tekenfiguur ‘Gijs’. In plaats van cijfers kunnen zij ook smileys gebruiken en dankzij een voorleesfunctie is de app toegankelijk voor iedereen.”

Welbevinden centraal

Sinds de lancering in 2024 geven kinderen Humankind gemiddeld een ruime 8 voor zowel de pedagogisch professionals als de groepsruimtes. De uitkomsten vormen een waardevolle basis voor gesprekken over welbevinden en verbeterpunten. Waar mogelijk worden ideeën van kinderen meegenomen in plannen voor de locaties.





Welbevinden bij de gastouder

Buiten als basis

Gastouderopvang Sproet, Lotte Felix

Vorig jaar besloot ik mijn grote droom na te jagen: een eigen groene kinderopvang. Een plek waar natuurbeleving, pure voeding en responsief opvoeden samenkomen.

Sinds de geboorte van mijn zontje voel ik iets wat ik eigenlijk altijd al wist: wij zijn onderdeel van de natuur. Door zijn ogen zie ik hoe vanzelfsprekend die verbinding voor kinderen is. Zij zijn het nog niet afgeleerd. Als volwassenen kunnen wij die verbinding blijven voeden.

Slecht weer bestaat niet, verwondering wel, en die is overal te vinden. Buiten kun je bewegen, fantaseren, ontdekken en experimenteren. Kinderen leren samenwerken, oplossingen

bedenken en hun creativiteit gebruiken. Bovendien is veel buiten zijn goed voor het immuunsysteem.

Bij Sproet gaan we daarom elke dag naar buiten: soms twee keer, soms drie keer en soms bijna de hele dag. We wisselen af tussen de tuin, het veld, de moestuin en het bos. Buiten is er altijd iets nieuws te ontdekken.

En als een kindje even niet lekker in zijn vel zit of moeilijker tot rust komt, helpt buiten zijn vaak meteen. "Lijfjes ontspannen, hoofdjes worden leger en er ontstaat ruimte." Een fijne basis om te spelen, te leren en te groeien – voor kinderen én voor de pedagogisch professional.



Opgroeien in een groene omgeving

Gastouderopvang De Bijzondertuin, Lenie Amkreutz

Als gastouder geloof ik dat kinderen het meest leren door te ervaren, ontdekken en spelen. In mijn gastouderopvang staat de natuur daarom centraal. In de tuin – een groene, speelse omgeving met bomen, bloemen en dieren – krijgen kinderen alle ruimte om te bewegen, te onderzoeken en tot rust te komen.

"In de natuur vindt ieder kind vanzelf wat het nodig heeft: uitdaging, rust of verwondering."

Buiten ontstaat spel vaak vanzelf. Takken worden bouwmaterial, een boomstronk verandert in een klimplek en in de modderkeuken worden de heerlijkste heksensoepen bereid. Onze klauter-kabouters slepen met takken, bouwen hutten of klimmen en klauteren, terwijl andere kinderen juist genieten van kleine ontdekkingen: een glinstersteentje, een kriebelbeestje of even liggen in het gras.

De natuur biedt voor ieder kind iets anders. Voor het ene kind betekent buiten spelen uitdaging en avontuur, voor het andere rust en verwondering. Juist die afwisseling helpt kinderen om hun eigen plek te vinden in de groep. De avonturier laat zien dat iets durven leuk kan zijn, terwijl het rustigere kind anderen helpt om stil te staan bij kleine ontdekkingen.

Nicole Vankan, Het Groene Gastouderbureau Soof:

"Alles kan buiten."



Ik merk dagelijks hoe deze groene omgeving bijdraagt aan het welbevinden van kinderen. Buiten spelen stimuleert beweging, creativiteit en sociale vaardigheden. Kinderen gebruiken hun hele lichaam: ze rennen, rollen, bouwen, verzamelen en ontdekken met al hun zintuigen.

Zo groeit de tuin met ons mee. Samen verzorgen we planten en dieren, bouwen we nieuwe speelhoekjes en ontdekken we telkens weer iets nieuws. Buiten, in de natuur, krijgen kinderen de ruimte om op hun eigen tempo te groeien.



Welbevinden op de werkvloer

Van binnen naar buiten

Hoe jij je voelt, is voelbaar voor iedereen: collega's, ouders en zeker kinderen. Een medewerker die goed in zijn vel zit, straalt rust, veiligheid en plezier uit. En dat is precies wat kinderen nodig hebben om zich te ontwikkelen. Goed voor jezelf zorgen is dus geen luxe, maar een voorwaarde voor werkplezier, minder uitval én het welbevinden van ieder kind.

Zorgen voor een ander begint bij jezelf

Vitaliteitscoaches Monique Tossaint, Ingrid Maubach en Joyce Gabriel van MIK&PIW groep zien het dagelijks: professionals in de kinderopvang hebben hart voor hun werk. "Kinderen en ouders staan op één. Maar daardoor vergeten medewerkers soms zichzelf, met veel verzuim tot gevolg."



"Goed in je vel zitten én blijven is belangrijk om je werk met plezier te doen. Dat betekent dat je ook bewust voor jezelf mag kiezen," zeggen de coaches. Daarom werken zij met de training Positieve Gezondheid. Met deze training leren medewerkers stil te staan bij hun eigen welzijn. Het gaat niet alleen om lichamelijke gezondheid, maar ook om hoe je je voelt, wat je energie geeft en hoe je dag eruitziet.

Kijk breder: Positieve Gezondheid

Het spinnenwebmodel laat verschillende kanten van gezondheid zien, zoals mentaal welbevinden, zingeving en meedoen in het dagelijks leven. Het helpt om inzicht te krijgen én het gesprek te voeren: hoe gaat het écht met je? Want gezondheid is meer dan niet ziek zijn.

Het gesprek aangaan maakt het verschil

Tijdens de training vullen medewerkers samen het spinnenweb in en bespreken ze het met elkaar. "Durf een echt gesprek te voeren," adviseren de coaches. "Ook als het lastig is. Kijk naar elkaar om en vraag om hulp als dat nodig is."

Door stil te staan bij je eigen welbevinden en hierover te praten, ontdek je waar je energie van krijgt en waar je grenzen liggen. Het helpt je niet alleen zelf, maar heeft ook een positieve uitwerking op collega's en kinderen.

TIP!

Vul het spinnenweb zelf ook eens in en bespreek het met collega's. Zo zie je wat goed gaat en waar je kunt groeien. Ook voor ouders en kinderen is er een passende versie, kijk hier



Kleine momenten, grote impact

Ook bij Humankind krijgt werkplezier veel aandacht. Om collega's te helpen biedt Humankind allerlei mogelijkheden, zoals (pedagogische) coaching, workshops, podcast, webinars en vanzelfsprekend oprechte aandacht van leidinggevendenden. Melanie Scheuller, regiopedagoog bij Humankind: 'Werkplezier zit zelden in grootse plannen. Het zit in kleine, dagelijkse ervaringen. Wordt er naar je geluisterd? Mag je twijfelen? Voel je dat je er niet alleen voor staat, als het even minder gaat?' In organisaties waar welbevinden leeft, hoef je je niet groter voor te doen dan je bent. Je mag mens zijn. Met goede dagen en rafelrandjes.

Melanie Scheuller, Humankind



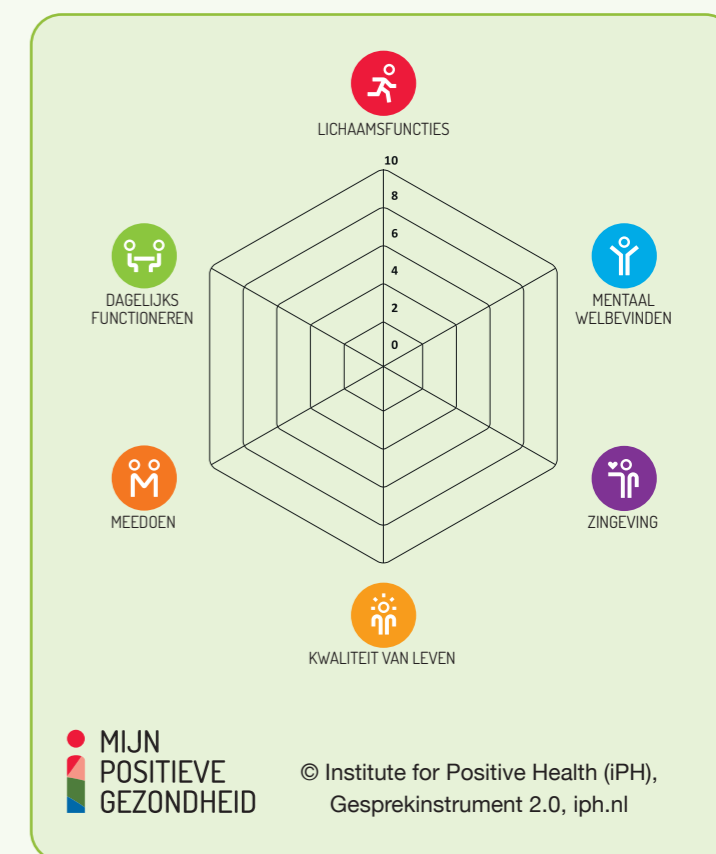
"Hoe jij je voelt straalt af op collega's, ouders én kinderen. Werkplezier begint bij jezelf."

Hartelijk welkomdag

Bij Humankind begint het werkplezier al op de Hartelijk Welkomdag, waar nieuwe medewerkers worden uitgenodigd voor een dag vol ontmoeting, informatie en verbinding. Met aandacht voor de professional én de mens. Melanie: "Je ziet het terug in hoe teams samenwerken, hoe leidinggevendenden met aandacht aanwezig zijn en hoe er ruimte wordt gemaakt voor vakinhoudelijke en persoonlijke ontwikkeling. Dat levert positieve energie, rust en betrokkenheid op".

Samen bouwen aan welbevinden

"Goed voor jezelf zorgen wordt soms gezien als egoïstisch, maar dat is niet zo. Het is een voorwaarde voor professioneel gedrag, optimale inzetbaarheid en minimaal verzuim. Het vraagt een werkcultuur waarin mensen zich veilig voelen en openheid normaal is. Dit is ook wat wij kinderen willen leren: als pedagogisch professional help je kinderen zichzelf te ontdekken en hun talenten te zien. Jij bent hun voorbeeld, niet alleen als professional, maar ook als mooi mens.





Creatieve tips! Vrije expressie, blij kind

Vrije expressie, blij kind

Kinderen zijn van nature creatief. Ze ontdekken, proberen en stellen vragen — de hele dag door. Voor hen gaat het niet om het eindresultaat, maar om het proces. Juist dáár zit de winst voor hun welbevinden.

Door vrij te experimenteren leren kinderen hun emoties uiten, oplossingen bedenken en zelfvertrouwen opbouwen. Even kliederen met verf, krassen op papier of een eigen spel bedenken: het geeft rust in het hoofd én plezier in het moment.

En misschien wel het belangrijkste: creativiteit heeft ruimte nodig. Ruimte om te proberen, te mislukken en opnieuw te beginnen. Ook verveling hoort daarbij. Want juist als er even “niks” is, ontstaat er iets nieuws.

“Maar ik ben niet creatief”

Creatief werken hoeft helemaal niet ingewikkeld te zijn. Geen grote knutselprojecten of perfecte eindresultaten, simpel werkt vaak het best.

Kijk bijvoorbeeld eens op pagina 13 naar hoe gastouder Dorien werkt met thema's: klein en concreet. Geen “winter”, maar “vogels”. Met wat open-eind materiaal en een paar extra spelelementen ontstaat het spel. Een bakje wordt een nest, een steen een vogel; het verhaal volgt vanzelf.

Ook knutselen kan klein: Een wc-rol als stempel, wat verf en een vel papier. Kinderen ontdekken, voelen en proberen. Jij hoeft het niet voor te doen, meedoen is al genoeg.



Romy Rademakers, Pedagogisch beleidsmedewerker/coach PLUK:

“Bij PLUK werken we met de Speelpleziermethodiek. We zien creativiteit als een natuurlijk en onlosmakelijk onderdeel van spel en ontwikkeling. Spel is het vertrekpunt: kinderen leren door vrij te spelen, zelf keuzes te maken en hun eigen interesses te volgen.”

Alledaagse creativiteit

Denk verder dan knutselen: ook toneelspelen, muziek, dans, samen bakken of schminken prikkelt fantasie en creativiteit. Het gaat er niet om wát je doet, maar dat kinderen ruimte krijgen om zelf te ontdekken.



Ruimte om te bewegen

Voor de oog-handcoördinatie van de kleintjes is een A4 vaak te klein. Een grote rol papier geeft hun expressie meer ruimte. Ook leuk voor buiten: tekenen schaduwen na of verf met de voeten of stoepkrijt.

Laat kinderen vertellen

Vraag wat ze gemaakt hebben. Het verhaal erbij bedenken is ook creatief.

Goed materiaal

Niets zo demotiverend als uitgedroogde stiften. Wissel ook eens af zodat kinderen nieuwe materialen ontdekken (wasco in plaats van stift).

Experimenteren

Zand en water (en vooral de combinatie) zijn ultiem open-eind speelgoed. Ze prikkelen fantasie, motoriek en ruimtelijk inzicht.

Oefen met knippen

Laat kinderen knippen in speelklei; zachter dan papier en het schuift niet zo weg.



Gratis materiaal

Verf met paardenbloemen, knutsel met stenen, spring in bladeren, maak een zandtekening of blotevoetenpad. De natuur biedt eindeloos materiaal.

Janet van Ek, gastouderbureau Joekie:

“Je hoeft niet creatief te zijn om creativiteit te stimuleren — ruimte geven is vaak al genoeg.”

Welbevinden is...

omgaan met emoties



Zelfzorg voor professionals

Werken met jonge kinderen en hun ouders vraagt om aandacht, afstemming en verbinding. Dat kan intens zijn. Juist daarom is zelfzorg belangrijk. Ellen gebruikt daarbij graag het beeld van de window of tolerance: het spanningsraam waarbinnen we goed kunnen blijven voelen, denken en reageren. "Als stress te hoog oploopt, reageren we sneller en minder gevoelig. Dan helpt het om te vertragen: een wandeling, een adempauze, of sparren met een collega. Zo kom je weer terug in rust en kun je opnieuw afstemmen op het kind. Ook kleine momenten helpen: rustige muziek, zitten of liggen, samen met kinderen een ademhalingsoefening doen. Door goed voor jezelf te zorgen, kun je er ook beter voor kinderen en ouders zijn."

"Er zijn ook voor kinderen veel eenvoudige activiteiten die rust brengen in de groep: een ballon hooghouden, bellenblazen of samen iets bouwen. Ga samen op zoek naar wat een kind nodig heeft om weer tot rust te komen."

Stilstaan en woorden geven aan

Belangrijk is vooral dat gevoelens er mogen zijn en benoemd worden. Het hoeft niet altijd perfect te gaan. In de drukte van de dag reageer je soms sneller of minder afgestemd dan je zou willen. "Dat is menselijk. Juist daar ligt een kans: om stil te staan, woorden te geven aan wat er gebeurde en opnieuw contact te maken. Kinderen ervaren en leren op deze manier dat relaties niet perfect hoeven te zijn, maar dat we kunnen herstellen en weer op een fijne manier samen kunnen verbinden."

Voor jonge kinderen is de wereld nieuw. Elke ervaring is er één om te leren. Ze kunnen hun emoties nog niet alleen dragen en hebben volwassenen nodig die helpen voelen, verwoorden en reguleren. "Door dichtbij te blijven, woorden te geven aan wat er speelt, help je kinderen stap voor stap om hun eigen emoties te leren begrijpen en hanteren."



Van spanning naar rust

De emoties kunnen soms hoog oplopen. Niet alleen bij kinderen. Ook bij ouders en pedagogisch professionals. Tijdens opleidingen leren we hier al veel over. Toch is het goed om er samen regelmatig bij stil te staan.

Kijken, luisteren, benoemen: je rol als professional

Ellen Schoonbrood is gezinsbehandelaar bij j Moventis. Ze ziet ouders hun best doen om alle ballen hoog te houden. Ze ziet ook hoe stress en emoties via onzichtbare lijntjes heen en weer bewegen tussen ouders en kind.

Waar kun je als professional op letten? "Kijk goed naar het binnenkomen: hoe verloopt het afscheid, is er warmte of juist spanning? Hoe reageren ouder en kind op elkaar? Mimiek en lichaamstaal vertellen al veel.

Stel open vragen, zonder oordeel.

Bijvoorbeeld: 'Ik zie dat het afscheid vandaag wat moeite kost. Hoe gaat het thuis?' Vanuit oprechte interesse kun je samen verkennen waar een ouder tegenaan loopt en naast de ouder staan."

Stress en emoties bij kinderen

Kinderen stemmen hun emoties af op de volwassenen om hen heen. Wat zij zien, wordt hun voorbeeld. Omdat jonge kinderen hun gevoelens nog niet goed onder woorden kunnen brengen, uit spanning zich vaak in gedrag: een driftbui, terugtrekken of druk worden. "Daarnaast kan het gebeuren dat emoties van een kind niet meteen wordt gezien. Een kind dat mama mist, kan bijvoorbeeld boos of onrustig reageren. Dan helpt het om het gevoel te benoemen: 'Ik zie dat je mama mist. Dat is lastig. Ik ben bij je, wat heb je nu nodig?' Zo geef je woorden aan wat een kind voelt en help je het om rustig te worden. Maak ook de verbinding met ouders; vertel dat het kind verdrietig was en hoe jullie het samen hebben opgevangen."



Welbevinden is... bewust bewegen

kleine beweging groot verschil

Bewegen is meer dan motoriek oefenen; het raakt direct aan het welbevinden van een kind. Wanneer een kind zijn lichaam leert kennen en succeservaringen opdoet, groeit niet alleen de kracht maar ook het zelfvertrouwen. Dat zie je terug in hoe een kind speelt, durft en ontspant. Kinderfysiotherapeuten Lindy Meeling en Janne Nijsten-Schmeitz leggen uit waarom bewust bewegen daarin zo belangrijk is.

Hoeveel we ook weten en hoe goed we het voor hebben met kinderen, soms is er nét iets extra's nodig om de ontwikkeling te stimuleren. Op blote voeten lopen is bijvoorbeeld goed voor kinderen, dat weten we meestal wel. Maar heb je al eens gehoord van rollend oppakken? In plaats van een baby recht omhoog te tillen vanuit lig, rol je hem rustig via de zij omhoog. "Dat is ook de manier waarop een kind later zelf vanuit ligstand opstaat," leggen Lindy en Janne uit. "Zo oefen je die beweging al en versterk je de juiste spieren."



Naast de mat

Ook de omgeving speelt een grote rol. Op de buik liggen versterkt de nekspieren, met de voetjes tegen een bal schoppen traint de benen en spelen op de knieën op een verhoging helpt de heupontwikkeling. Veiligheid staat altijd voorop, maar er is vaak meer mogelijk dan we denken. De ondergrond waarop een baby ligt of leert kruipen maakt verschil. Een andere structuur dan de vaste mat biedt nieuwe prikkels en bewegingskansen. En ja, ouders zijn soms voorzichtig. "Maar als je goed kunt uitleggen waarom je iets doet, merken wij dat ouders daar juist voor openstaan."

Ook speelgoed vraagt om een bewuste keuze. Beige is populair, maar jonge baby's zien eerst vooral contrast en daarna rood als eerste kleur. Speelgoed met duidelijke kleuren, goed vast te pakken en op de juiste kijkhoogte, biedt meer uitdaging en stimuleert gerichte beweging.

"Beweeg veel, weet waarom je het doet en doe het met plezier. Want wat jij bewust aanbiedt, maakt verschil in de ontwikkeling én het welbevinden van een kind."

Bewust bewegen betekent dus weten waarom je iets doet — in je handelen én in wat je aanbiedt. Als een kind zich lichamelijk zeker voelt, ervaart het rust in lijf en hoofd. En waar met aandacht en plezier wordt bewogen, groeit het welbevinden vanzelf mee.



Welbevinden is... omgaan met hooggevoeligheid

Hoe vol zit het emmertje vandaag?



Communicatie is de sleutel

Volgens Madelijn begint goede begeleiding met communiceren. Vraag ouders bijvoorbeeld of hun kind goed heeft geslapen of hoe het die ochtend thuis ging. Zo krijg je inzicht in hoe vol het emmertje al zit. Neem emoties serieus, praat erover en bied rust. Beperk keuzes en bouw voldoende ontspanningsmomenten in.

“Meer aandacht voor HSP zorgt voor meer begrip. En soms is één simpele vraag al genoeg: hoe vol zit het emmertje vandaag?”

Kleine aanpassingen maken vaak een groot verschil. Een voorbeeld: een kind wilde de regenkleding die de opvang aanbood niet aan. Misschien prikte het etiket, of was er een andere reden. Na een gesprek met de ouders gaven zij extra droge kleding en laarzen mee. Het resultaat: minder stress voor het kind én de pedagogisch professional.

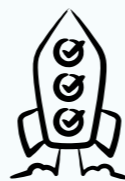
Ook voor volwassenen

Ben je zelf hoogsensitief? Bespreek het met collega's en geef je grenzen aan. Houd rekening met je eigen prikkelverwerking: laat je telefoon in je tas tijdens de pauze, maak een korte wandeling of begin de dag zonder social media.

Is hoogsensitiviteit (HSP) een modegril?

“Zeker niet,” weet pedagogisch coach Madelijn Metsemakers. “Er is tegenwoordig wel meer aandacht voor en dat is alleen maar goed. Door erover te praten en vragen te stellen, ontstaat er meer begrip.”

Kinderen én volwassenen met HSP verwerken prikkels intensiever. Ze voelen stemmingen feilloos aan, ervaren sneller stress bij drukte en leggen de lat vaak hoog voor zichzelf. Bij hoogsensitieve kinderen stapelen de indrukken zich sneller op. Als het ‘emmertje’ vol raakt, uit zich dat soms in drift- of huilbuien; heftige emoties waar ze zelf nog geen woorden voor hebben.



Welbevinden is... feest voor iedereen

Aandacht voor verschillen bij Peuterspeelzaalwerk Spelentère

Saida Ait-Moulid, Peuterspeelzaalwerk Spelentère: “Feestdagen kunnen voor gezinnen verschillende betekenissen hebben. Waar sommige ouders kerst of Sinterklaas vieren, spelen deze dagen voor anderen nauwelijks een rol. Toch bieden deze periodes mooie kansen om verbinding in de groep te versterken, het spel en de ontwikkeling van peuters te stimuleren en bij te dragen aan hun welbevinden. Het thema feest kan zo breed worden ingevuld dat ieder kind zich gezien en betrokken voelt.”

Rond kerst staat op een aantal locaties het thema feest centraal, zonder nadruk op het religieuze verhaal. Peuters versieren samen de groep met lichtjes en slingers, ontdekken materialen en pakken doosjes of andere voorwerpen in. Zo oefenen zij spelenderwijs met vormen en maten en ervaren ze de gezelligheid van samen iets maken.

Tijdens de Sinterklaasperiode wordt er op een andere locatie een schoenenwinkel ingericht. Peuters kunnen schoenen kopen,

verkopen, passen en inpakken, vormen vergelijken en tellen. Ook is er de mogelijkheid om een schoentje te zetten. Zo wordt de leefwereld van kinderen die Sinterklaas kennen erkend, terwijl andere kinderen op hun eigen manier mee kunnen doen.

Saida: “Ook ouders betrekken we actief bij deze thema's. Tijdens huisbezoeken of ouderactiviteiten horen we bijvoorbeeld dat sommige gezinnen Eid al-Fitr vieren. Kinderen komen op die dag vaak feestelijk gekleed naar de groep. Wij spelen hierop in door slingers op te hangen en door het feest op een eenvoudige manier zichtbaar te maken op de groep.”

Door samen te versieren, muziek te maken, kleine feestactiviteiten te doen en te spelen met materialen ontdekken peuters dat plezier maken samen het belangrijkste is.

“Zo worden feestdagen momenten van samen ontdekken, spelen en verbinden.”

Welbevinden is... erbij horen

Verschillen vieren, welbevinden versterken

Kinderen zien verschillen zonder oordeel. De één heeft krullen, de ander twee mama's, weer een ander spreekt thuis een andere taal. Door verschillen te benoemen, help je kinderen open en nieuwsgierig te blijven. Inclusie betekent namelijk niet dat je iedereen hetzelfde behandelt, maar dat je ieder kind ziet in wie het is.



Inclusief werken zit vaak in kleine, praktische keuzes. Kijk eens rond op je groep. Zien kinderen en ouders zichzelf terug in boeken en spel materiaal? Hangt er een welkom in meerdere talen op de deur? Is er ruimte voor verschillende gezinssamenstellingen, culturen en ontwikkelbehoeften?

Al die 'ja maars' waren niet nodig

Jarenlang had Peuteropvang Heerlen een locatie bij het AZC: 't Zonnetje. Omdat het aantal peuters daar steeds wisselde, werd de groep uiteindelijk gesloten en kregen de laatste zes peuters een plek bij locatie Snuffel in Heerlerbaan, het dichtst bij het AZC. Maar dat idee had in eerste instantie wat voeten in de aarde. Er waren bedenkingen, veel ja maars: de taal, de afstand, de acceptatie.

Enthousiasme en dankbaarheid

De peuters die voorheen naar 't Zonnetje gingen zijn er – op één zieke na- deze ochtend allemaal. Pedagogisch professional Helga wijst naar een meisje en vertelt dat zij vier talen spreekt. Ook de andere peuters gaan qua taal heel goed. De vader van één van de meisjes spreekt inmiddels goed Nederlands. Naar de VVE-thuis bijeenkomsten

neemt hij zijn vrouw, hun dochter, hun baby en een vriendin mee. Hij is die avonden niet alleen enthousiaste vader, maar ook tolk voor zijn familieleden. Helga: "Dat enthousiasme is zo mooi om te zien. En wat me ook opvalt: elke keer als ze hun peuter ophalen, zeggen ze oprecht dankjewel."

Het werkt gewoon

Ook bestuurder Ingrid van den Bunder kijkt met plezier terug op dit proces. "Al die bedenkingen vooraf bleken helemaal niet nodig. De afstand is geen probleem: ouders brengen hun peuter heel trouw en krijgen vanuit het AZC een buskaart of een fiets met kinderstoel. Het laat zien dat we soms te snel aannames doen."

Aannames loslaten

De komst van de kinderen van 't Zonnetje naar Snuffel vertraagt de taalontwikkeling van andere peuters niet. Kinderen leren juist van elkaar. Het zijn peuters zoals alle peuters: met plezier, verdriet, humor en ondeugd. En ouders zoals alle ouders, met hun zorgen en trots. Het mooiste resultaat? De meeste peuters stromen na de peuteropvang gewoon door naar het reguliere onderwijs. Van al onze bedenkingen is er geen één overleefd gebleven."



Ruimte voor elk kind

Bij MIK&Spelenderwijs Kindontwikkeling locatie Olleke Bolleke in Rothem draait sinds kort wekelijks een kindje met een medische achtergrond mee op de groep, samen met zijn PGB'er. De ervaring is voor iedereen positief: het kind kan meedoen in een vertrouwde groep, en de ouders ervaren steun en vertrouwen. Een mooi voorbeeld van hoe inclusief werken direct bijdraagt aan het welbevinden van zowel kind als ouder.



Materialen in verschillende talen

José Franken is gezondheidsbevorderaar Asielzoekers en Statushouders bij GGD Zuid-Limburg. Samen met tolken verzorgt zij voorlichtingen in de AZC's en heeft zij veel kennis van verschillende culturen. "Op de website van Pharos vind je veel voorlichtingsmaterialen in diverse talen. Denk aan een filmpje over veilig slapen in het Arabisch of een flyer over mondzorg in het Somalisch. Ook zijn er veel beeldmaterialen die geschikt zijn voor ouders die moeite hebben met lezen."

TIP!

Scan deze QR code voor informatie over werken met vluchtelingenkinderen in de kinderopvang.



Welbevinden is... een Taalrijke Start



“Woorden geven aan gevoelens helpt kinderen om zichzelf én de ander beter te begrijpen”

In de eerste 1000 dagen ontwikkelt het kinderbrein zich razendsnel en wordt de basis voor taal gelegd. Kinderen leren taal door contact met de mensen om hen heen, via stemmen, blikken, woorden en reacties. Met échte aandacht en interactie speel jij als pedagogisch professional hierin een belangrijke rol. In het dagelijks contact help je kinderen woorden te geven aan wat zij zien, voelen en meemaken.

Een taalrijke start is een kansrijke start

Taal stimuleren hoeft niet ingewikkeld te zijn. Het zit juist in de kleine momenten van de dag: tijdens het verschonen, buitenspelen, bij het eten. Door te benoemen wat er gebeurt: “Je pakt de bal”, “We doen je jas aan”, “Wat hoor je buiten?”, help je kinderen om de wereld om hen heen te leren kennen en begrijpen.

Taal groeit met aandacht

Babybreinexpert Marion van den Heuvel (Tilburg University) benadrukt hoe waardevol die interactie is: “Vertel een baby wat hij of zij ziet en hoort, zodat ervaringen gekoppeld worden aan

woorden. Dit verbetert de woordenschat. Baby’s en jonge kinderen leren vooral van contact met jou.”

Taal groeit met gevoel

Ook het leren verwoorden van gevoelens hoort bij taalontwikkeling. Wanneer een kind boos, blij of onzeker is, helpt het als je dat gevoel benoemt. Zinnen als “Ben je geschrokken?” of “Je bent trots, hè?” geven kinderen woorden voor hun emoties. Zo leren ze stap voor stap begrijpen wat er in hen omgaat en hoe ze dat zelf kunnen uitdrukken.

“Taal groeit in gesprekken, niet in stilte”

Elk moment dat je praat, luistert en reageert, bouw je mee aan de taalbasis van een kind. En dat is onbetaalbaar, want een taalrijke start is een kansrijke start.

TIPS!

Praktische tips

- **Benoem gevoelens en behoeften:** *boos, blij, wil je dit?*
- **Stel vragen, ook aan baby’s:** het houdt hun aandacht vast.
- **Maak gebruik van boekjes en spel:** verhalen en rollenspel bieden veilige situaties om emoties te oefenen.

Voorlezen in de taal van het hart

Debbie en Kim, leesconsulenten VVE van SCHUNCK

Bibliotheek: “Veel kinderen groeien op met meerdere talen. Ook voor ouders kan het helpend zijn om te weten dat voorlezen in hun moedertaal juist waardevol is. In die taal kun je het meest natuurlijk vertellen, vragen stellen en emoties delen. Een sterke basis in de moedertaal ondersteunt ook de verdere taalontwikkeling.

Moedig ouders daarom aan om thuis veel te praten, zingen en voor te lezen in de taal van hun hart. In de bibliotheek zijn prentenboeken in allerlei talen te vinden, maar ook tweetalige boeken. En natuurlijk tekstloze prentenboeken, daar kun je in elke taal een verhaal bij vertellen.”

Ondersteunende materialen

Bekende prentenboeken worden voorgelezen in verschillende talen



Samen (meertalige) voorleesfilmpjes kijken



Tips en inspiratie voor taalontwikkeling thuis en in de opvang



Taalgebruik en dialect in de kinderopvang

Het gebruik van de ‘taal van het hart’ in de opvang, zoals een dialect of een andere taal, kan kinderen een veilig en vertrouwd gevoel geven.

Tegelijk is het belangrijk dat kinderen voldoende Nederlands leren voor hun schoolloopbaan. De Wet kinderopvang schrijft daarom voor dat Nederlands de voertaal is, met ruimte om daarnaast een andere taal of dialect te gebruiken. Dit moet wel bewust gebeuren, passen bij het kind én goed uitgelegd zijn in het pedagogisch beleid. Tijdens een inspectie kijkt de toezichthouder of het beleid overeenkomt met de praktijk.

Bij VVE-locaties gelden er extra regels: VVE bereidt kinderen voor op de basisschool, waar Nederlands de instructietaal is. Het VVE-programma wordt daarom in het Nederlands aangeboden en is gebonden aan specifieke voorwaarden en subsidieregels.





Welbevinden als basis

Ook in je beleid

In de kinderopvang én als gastouder werk je elke dag aan het welbevinden van kinderen. Tijdens spel, gesprekken en dagelijkse momenten leren zij omgaan met gevoelens, krijgen ze zelfvertrouwen en leren ze samen spelen.

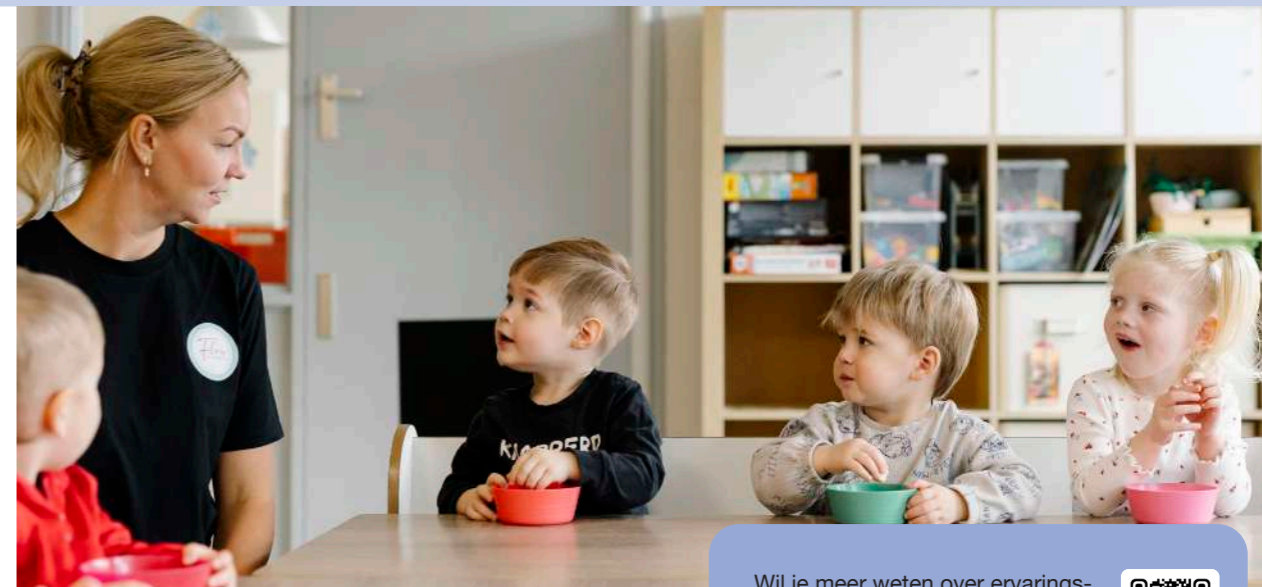


Door hier bewust aandacht aan te geven en dit vast te leggen in je pedagogisch werkplan of beleid, help je kinderen groeien. Binnen Gezonde Kinderopvang wordt er gewerkt met vier pijlers: beleid, ontwikkelen, omgeving en signaleren. Deze geven richting en zorgen samen voor blijvend resultaat.

Ook voor gastouders wordt dit steeds belangrijker. Vanaf 2025 werk je met een pedagogisch werkplan. Daarin laat je zien wat je doet en hoe je de ontwikkeling en het welbevinden van kinderen volgt.



Op de website van Gezonde Kinderopvang vind je voorbeelden van activiteiten en teksten uit beleidsplannen waar je direct mee aan de slag kunt.



Wil je meer weten over ervaringsgericht werken in de voorschoolse kinderopvang, kijk dan op:



Welbevinden op papier, maar hoe weet je eigenlijk of kinderen zich écht goed voelen?

Volgens Ferre Laevers, emeritus-hoogleraar aan de Universiteit van Leuven en directeur van het centrum voor ervaringsgericht onderwijs (CEGO), begint dat met goed kijken. Zijn motto is: *“Als we anders kijken, zien we meer.”* Hij ontwikkelde een manier om te kijken naar de kwaliteit op de groep, door de ogen van het kind. Daarbij staan twee dingen centraal: welbevinden en betrokkenheid.

Pedagogisch coach Madelijn Metsemakers en pedagogisch professional Angelique Bongers (MIK & Spelenderwijs Kindontwikkeling) volgden een training in deze methode. Zij delen deze kennis met collega's, vooral in de BSO.



Scannen en screenen

Madelijn vertelt: “Met een scanningsformulier kijken we naar wat er op dat moment op de groep gebeurt. We letten bijvoorbeeld op het aanbod, de sfeer, de ruimte voor initiatief van kinderen en de begeleidersstijl. Zo zien we waar we dingen kunnen verbeteren en daarmee dus ook het welbevinden en betrokkenheid kunnen verhogen.”

Stil, maar niet betrokken

Het lijkt misschien dat een kind meedoet of zich goed voelt in de groep. Maar als je anders kijkt, door de ogen van het kind, blijkt dat soms helemaal niet het geval.

Angelique gebruikt een voorbeeld uit haar peutergroep: “Mijn collega deed de kring en ik keek eens goed rond. Ik zag dat alle peuters zaten, ook wel stil waren, maar dat een groot deel helemaal niets meekreeg van wat mijn collega deed of zei. We zijn de groep gaan opsplitsen, dus twee kringen, zodat de peuters die een andere aandacht nodig hebben, die ook krijgen.”



Even uitzoomen

Kijk door de ogen van het kind, is dan ook de eerste tip die Madelijn en Angelique ons meegeven. “Probeer je in het kind en zijn beleefwereld te verplaatsen. Kijk goed wat er in een groep gebeurt. Probeer eens vijf minuten buiten de groep te gaan zitten en overzie het geheel.”

Kinderen aan zet

“In de BSO, waar wij de training aanbieden, hebben we óók te maken met oudere kinderen. Die willen chillen, zijn wat moeilijker te animeren. Maar juist daar is op het gebied van welbevinden veel te behalen. Zo zijn er nu BSO's met een eigen kinderraad, met vergaderingen en een klein budget voor activiteiten. Die eigen inbreng geeft de kinderen een goed gevoel.”

Ouder- betrokkenheid in een culturele smeltkroes

*“Door samen iets
te beleven, groeit begrip
en verbondenheid”*

Bij Flow Kinderopvang staat ouderbetrokkenheid hoog op de agenda. Iedere locatie geeft daar op een eigen manier vorm aan. Maar wat doe je als je werkt met gezinnen uit allerlei culturen, met verschillende gewoonten en tradities? Hoe zorg je dan dat ouders zich echt gezien en verbonden voelen?

Bij locatie Steltloper in Kerkrade ontstond een mooi idee: de Smulti-Culti. Een warm en smakelijk evenement waarbij ouders gerechten uit hun land van herkomst meenamen. Zo deelden zij iets persoonlijks én cultureels. Van Amerika tot Syrië, van Polen tot Congo: de tafels stonden vol met kleurrijke en geurige gerechten. Het werd een feest van herkenning én ontdekking.

Nancy Deserno is pedagogisch coach voor deze locatie: “Wat zo mooi was: het bleef niet bij samen eten. Ouders raakten met elkaar in gesprek. Er werden verhalen gedeeld en nieuwe contacten gelegd. Ook tussen ouders en pedagogisch professionals ontstonden andere gesprekken dan tijdens de dagelijkse overdracht. De sfeer was open en ontspannen.”

“Je merkt dat wanneer ouders zich welkom voelen, ze ook meer durven te delen. Dat zorgt voor vertrouwen — en dat zie je terug bij de kinderen.”



De pedagogisch professionals speelden hierin een belangrijke rol. Zij zorgden voor een welkom gevoel en hielpen alles soepel te laten verlopen. Zo ontstond er ruimte voor echte ontmoeting. Nancy: **“Het was een moment waarop de grenzen tussen werk en privé vervaagden, iedereen voelde zich onderdeel van dezelfde gemeenschap.”**

De Smulti-Culti laat zien hoe ouderbetrokkenheid in een multiculturele setting tot bloei kan komen. Verschillen in cultuur hoeven geen afstand te creëren. Juist door samen iets te beleven, groeit begrip en verbondenheid. Een mooie basis voor samenwerking — en daarmee ook voor het welzijn van de kinderen.



“dichter bij elkaar door de leestas”



Samen met ouders op leesavontuur

De leestas om meer te lezen en te beleven

Drie leestassen zijn er bij BieNeeke kinderopvang en BSO in Genhout. Die tassen mogen om de beurt met de kinderen mee naar huis. In de tas met een kleurrijke opdruk van een boekenworm zitten een prentenboek, kleurplaat, knuffel, spelletje en een schriftje. In dat schrift schrijven ouders iets op over het voorlezen, hoe hun peuter het vond maar ook hoe zij het zelf beleefden. De reacties lopen uiteen van ‘wat een leuke tas weer’ tot ‘de knuffel heeft een naam gekregen en mocht in het poppenbedje slapen’.

“De ouders en ook de peuters zijn enthousiast,” weet pedagogisch professional Marjolein Nelissen, “ook als ouders niet zo van voorlezen houden, of het kind niet lang stil kan zitten, is er genoeg te doen en te beleven met de tas. Samen een spelletje doen, kleuren, kleuren benoemen, met de knuffel praten; het draagt allemaal bij aan de taalontwikkeling van het kind. En aan een gezellig moment samen met ouders of grootouders. De leestas is een waardevolle aanvulling op wat we al taalontwikkeling doen in de groep.”



Samen spelen tijdens de Vlaggetjesweek

Bij BieNeeke kinderopvang en BSO in Genhout weten de ouders en kinderen al hoe laat het is als de herkenbare vlaggen ophangen. Dan is het Vlaggetjesweek; de week dat ouders tijdens het breng- of haalmoment de mogelijkheid krijgen om langer te blijven om de werkjes en speelhoeken te bewonderen, om mee te spelen en vragen te stellen.



Sabrina Janssen, algemeen directeur en Marjolein Nelissen pedagogisch professional bij BieNeeke lichten het toe: “Voorheen waren er iedere dag wel ouders in de groep en dat bracht onrust met zich mee. Of er was één moment in de week, waardoor sommige werkende ouders er nooit bij konden zijn. Nu bieden we ouders een weeklang de mogelijkheid om bij het breng- of haalmoment een kwartier langer te blijven of eerder te komen. Iedere eerste volle week van de maand is het Vlaggetjesweek. We

communiceren dat een week van tevoren nog eens met ouders en we hangen herkenbare vlaggen op.

Tijdens de week besteden we extra aandacht aan de inrichting van de groepen. We hangen foto's op, stellen de knutselwerkjes uit, zetten van alles klaar in de hoeken. De BSO bakt iets lekkers of voert een toneelstuk op. (Werkende) ouders kunnen het bezoekje aan de peutergroep of BSO goed plannen en kinderen vinden het heel leuk om hun ouders alles te laten zien wat ze hebben gedaan en gemaakt. **We zien trotse ouders. Ze doen mee, lezen voor en nemen de tijd voor een praatje. Met ons, maar ook met elkaar. De Vlaggetjesweek verbindt.**”



Als de roze wolk zwart is 'Oordeel niet, maar bied een luisterend oor'

Het is een niet veel besproken onderwerp: de postpartum depressie (PPD). Toch ontwikkelen 10 tot 20 procent van alle pas bevallen vrouwen een postpartum depressie. Volgens de cijfers van 2024 zijn dit jaarlijks 25.000 moeders in Nederland, zo'n 68 per dag. Dit zijn de cijfers van de vrouwen die naar buiten durfden te komen met hun klachten. Door bijvoorbeeld gevoelens van schuld en schaamte praten veel vrouwen niet over hun ziekte.

Liesbeth Heinemans bezocht een babycongres waar PPD kort werd besproken. "Ik ben me in het onderwerp gaan verdiepen; luisterde naar podcasts, las boeken over PPD en zocht het internet af naar informatie. Ook vertelde ik erover tegen mijn collega's van MIK-Spelenderwijs." Senna Petitjean is één van die collega's. "Ik had meteen interesse in dit onderwerp, want ik heb zelf een postpartum depressie gehad."



Liesbeth Heinemans

Training

Liesbeth en Senna zette de training 'Als de roze wolk zwart is' op. Die gaven ze ondertussen al heel wat keren aan collega pedagogisch professionals. "Veel vrouwen lijden in stilte. Daarom is ons doel om pedagogisch professionals meer kennis te bieden over het onderwerp;

dat ze de signalen herkennen en dat ze moeders, maar dat kunnen ook vaders zijn, durven aan te spreken. Want de gevolgen van PPD kunnen heftig zijn en lang doorwerken als er niets wordt gedaan. Vaak zijn we te voorzichtig, maar durf door te vragen. Oordeel niet, toon interesse, bied een luisterend oor. De eerste stap bij hulp zoeken bij een PPD is erover praten, het erkennen. Delen is helen."

"Vaak zijn we te voorzichtig, maar durf door te vragen. Oordeel niet, toon interesse, bied een luisterend oor."

Signalen PPD

Welke signalen kunnen op een PPD wijzen? "Gedragsveranderingen, desinteresse naar het kind toe, een gezichtsuitdrukking, lichaamstaal of houding, of bijvoorbeeld heel moeilijk doen over eenvoudige dingen. Kleine signalen die je kunt opmerken als je de ouder in de ogen aankijkt. Wij zijn vaak geneigd tegen het kind te praten. Maar kijk die ouder aan als je vertelt hoe het die dag ging. Let op de reactie en houding. En bedenk dat de moeder of vader in kwestie er niets aan kan doen. Hun hoofd maakt ze ziek."

Je merkt iets, en dan?

In eerste instantie kun je ouders naar de huisarts verwijzen. Daarnaast kunnen ouders met hun vragen ook terecht bij het consultatiebureau. "Ons advies aan ouders als ze een afspraak bij huisarts of hulpverlener hebben: neem iemand mee die jou kent en die je vertrouwt. Twijfel niet, maar onderneem actie, de wachtlijsten zijn lang. De een heeft baat bij een wekelijks

gesprek, de ander heeft intensieve therapie nodig en weer een ander medicatie."

Wat kunnen de triggers zijn voor een PPD? Onder andere onverwerkte trauma's, een ouder is alleenstaand, huiselijk geweld, falende borstvoeding, moeilijke zwangerschap en/of bevalling, stress, zorgen, alles wat voor stress en spanning zorgt.

Kwetsbaar

"Het krijgen van een kind wordt onderschat," weten Liesbeth en Senna, "je leidt ineens een heel ander leven en je moet je constant aanpassen. Eigenlijk zou er tijdens de zwangerschap meer aandacht mogen zijn voor wat je kunt verwachten." Senna: "Bij mij was de falende borstvoeding een trigger. Nu ik in verwachting ben van de tweede ben ik me beter gaan voorbereiden op de borstvoeding. Met onder anderen het volgen van een borstvoedingscursus bij een lactatiekundige. Op geen enkel ander moment in haar leven is een vrouw mentaal zo kwetsbaar als tijdens en na haar zwangerschap. Veel onderwerpen zijn tegenwoordig bespreekbaar, behalve de mentale gezondheid, zoals de postpartum depressie. Daarom blijven we de training geven en PPD onder de aandacht brengen, zodat vrouwen zich gehoord en gezien weten en ze eerder geholpen kunnen worden."



Senna Petitjean



Aanbod CJG Zuid-Limburg

Opvoeden en opgroeien is leuk, maar soms ook best uitdagend. Het is heel normaal dat ouders vragen hebben, en ook als pedagogisch professional kun je tegen situaties aanlopen waarbij je graag meer wilt weten.

In Zuid-Limburg heeft iedere regio een eigen online platform met betrouwbare informatie over opvoeden en opgroeien. Je vindt er informatieve artikelen, webinars over verschillende opvoedthema's én een overzicht van cursussen en activiteiten voor ouders en kinderen in de regio. Handig voor jezelf én voor ouders!



Bekijk hier de webinar:
'Emotieregulatie bij
jonge kinderen'



CJG 046



Lees hier het artikel:
'Zelfvertrouwen in de
peuterspeelzaal - MIK &
Spelenderwijs blogt'

Bekijk hier de webinar:
'Prikkelverwerking bij 0-4
jarigen; praktische tips
voor ouders'



cjg⁰⁴³



Babyfase: bekijk deze
pagina met tips, informatie,
webinars en meer:

Peuterfase: bekijk hier het
aanbod en vind (opvoed)
partners in de regio



Jouw idee in de volgende Spring Mee!

Dit magazine maken we samen met de deelnemers van het lerend netwerk. De onderwerpen sluiten aan bij wat er speelt in de praktijk: waar we tegenaan lopen, wat goed werkt en welke mooie initiatieven ontstaan op de werkvloer.

Heeft jouw kinderopvang een leuk, praktisch of origineel idee dat andere pedagogisch professionals kan inspireren? Laat het ons weten!

Mail naar gezondekinderopvang@ggdzl.nl en misschien staat jouw verhaal wel in de volgende editie van Spring Mee!



Colofon

Trendbreuk Zuid-Limburg
p/a GGD Zuid-Limburg
Het Overloon 2
6411 TE Heerlen
www.trendbreukzuidlimburg.nl
 Trendbreuk Zuid-Limburg

Tekst en redactie: Sandra Israel, Dorien Reijnders
en Madelon Koopmans
Foto's: Jonathan Widdershoven en MOOI!
Kinderopvanginrichting
Communicatiebureau: Van Hulzen Communicatie
Drukker: Sync Parkstad

Deze uitgave is ook digitaal in te zien op www.trendbreukzuidlimburg.nl, wordt aangeboden door de deelnemende organisaties uit het Lerend Netwerk Gezonde Kinderopvang Zuid-Limburg en is mede mogelijk gemaakt door ZonMw en Provincie Limburg.

Dank aan het Lerend Netwerk en alle betrokkenen die mooie teksten, foto's, tips en inspiratie gedeeld hebben.

Reacties?

Mail naar gezondekinderopvang@ggdzl.nl

