



HELP DE HELDEN!

Eerste zelfhulp bij crisis in de kinderopvang

Hoe kun je sterk zijn voor de kinderen terwijl je het zelf ook spannend vindt? Hoe zorg je voor een fijne sfeer op de groep in deze pittige tijd? Hoe houd je werk en privé in balans als je thuiswerkt? 10 zelfzorgtips om door te blijven gaan als veel zekerheden wegvallen:



Haal bewust adem

Haal iedere keer als je je handen wast vijf keer diep adem. Zorg dat je je voeten voelt op de grond. Hierdoor laad je jouw batterij telkens weer op.



Deel positieve ervaringen

Zorg voor een lichtpuntenbord: wat is vandaag gelukt en waardoor? Deel ervaringen die jou persoonlijk geraakt hebben. Benoem een bijzonder moment of een mooi gebaar.

“Als je onzeker bent en bang is de behoefte aan contact met anderen extra groot.”

Koning Willem-Alexander, toespraak 20 maart 2020



Ken je energiebronnen

Ken je krachtbronnen; die van jezelf en die van de mensen om je heen. Doe waar je blij van wordt. Geef dit óók prioriteit. Zeker als het moeilijk is.



Blijf plezier hebben met anderen

Houd contact met dierbaren. Organiseer dit en zorg voor plezier (ook digitaal) met anderen. Maak het gezellig met de kinderen en collega's in de groep én met de kinderen die thuis zijn. Ga bijvoorbeeld koekjes bakken met elkaar.



Tank op tijd bij

Vergelijk jezelf met een auto. Een auto kan niet voortdurend 100 km per uur rijden. Hij heeft af en toe brandstof nodig. Wat is jouw brandstof? Wat heb jij nodig om bij te tanken?

Als kinderopvangheld ben jij van grote waarde. Jij geeft houvast door er voor kinderen en ouders te zijn. Jij draagt bij aan regelmaat én veerkracht. Jij zorgt er mede voor dat ouders hun cruciale functie kunnen (blijven) uitvoeren.

Wees er voor elkaar. Wees er voor de kinderen én de ouders. Een diepe buiging voor jullie allen!

Check jezelf

Hoe voel je je vandaag? Met welke energie en welk gevoel ga jij vandaag naar je groep of werk je thuis? Een elastiek kan niet uitgerekt blijven. Het gaat in deze crisis om een marathon en geen sprint. Vraag jezelf iedere dag af wat jij nodig hebt om door te blijven gaan, al is het maar twee minuten in de ochtend én de avond.

Laat zien wat je raakt

Toon kracht door kwetsbaarheid en deel dit met je collega's of naasten. Practice what you preach. Dit geeft verbinding, ook met de kinderen.

Praat over je ervaringen

Vertel wat je raakt. Heb je ergens last van, bespreek dit dan met je leidinggevende en praat er thuis over. Deel liever niet waar de kinderen bij zijn.

Schakel om naar ruststand

Zorg dat, als je klaar bent met je werk, je ook echt THUIS komt. Kies bewust een bepaalde handeling die bij je past, en waarbij je jezelf toestaat werkelijk terug te schakelen. Denk aan: even in de tuin of op het balkon zitten, en genieten van de zon. Of een spelletje doen met je kind of partner. Of digitaal met opa en oma.

Wees lief voor jezelf en anderen

Rouw wordt door het coronavirus extra rauw. Bedenk dat onzekerheid en verlies samen veel energie kosten. Blijf attent voor jezelf en de mensen om je heen.

WWW.HELP-HELDEN.NL / INFO@HELP-HELDEN.NL

© Alle rechten voorbehouden: Heidi van den Hout, Ilse Smoolenaars en Marieke van Noorden

© Noord-Brabant, 7 april 2020. Ontwerp & realisatie: Zuiver C (www.zuiver-c.nl) i.s.m. Heleen Verhoeven Ontwerpt