



Geurig

Aromatherapie in de kinderopvang

Weet jij ook nog precies hoe je oude school ruikt? Wat voel je dan?

Geur en emoties liggen heel dicht bij elkaar. Marcia Korenhof introduceert Aroma Kids in de kinderopvang: 'Dit kan wel eens de nieuwste rage worden.' **MARIANNE VELSINK**

Zeg 'geurenaroma's' en 'werken met geurenaromatherapie' en dan gaan veel wenkbrauwen de hoogte in. Aromatherapie, dat is toch veel te zweverig? Marcia Korenhof kwam er tijdens haar studie achter hoe groot de werking van geuren en aroma's is en besloot van aromatherapie haar beroep te maken. Ze richtte het bedrijf Mooi & Machtig op. Nu is het haar missie om aromatherapie uit het zweverige te trekken en de kinderopvangsector te laten zien dat aroma's van toegevoegde waarde kunnen zijn voor volwassen én kinderen.

Geur is persoonlijk

Die boodschap kwam goed over op Nathalie Arnhem, eigenaar van kinderdagverblijf en bso Small Kidz: 'Ik had er eerlijk gezegd nog nooit van gehoord: kinderaromatherapie, maar ik heb de kussensprays van Marcia geprobeerd bij mijn eigen zoon. De droommix is een kussenspray met lavendel en mandarijn,

voor ontspanning en rust. Na drie keer sprayen op het kussen of op de pyjama moest het z'n werk doen en het werkte goed. Het enthousiasme van mijn zoon zette me op mijn tenen en ik besloot om ook in onze kinderopvanglocaties te gaan experimenteren met aroma's.' Er staat nu een aromastreamer te geuren in de gezamenlijke hal van de locaties van Small Kidz. Iedere vijftien minuten komt er een zachte geur vrij. Welke dat is, kun je zelf instellen. Rond de Kerst en Oud en Nieuw koos Nathalie voor een toepasselijke dennengeur. De reacties van ouders en kinderen zijn positief. Pedagogisch medewerkers reageren heel wisselend op de geuren. De één moet eraan wennen, de ander is razend enthousiast. Nathalie: 'Het is nog even wennen hoe we de geuren moeten doseren. Uiteindelijk wil ik ook op de groepen met aroma's werken. Dan kan iedereen zelf bepalen welke geur en in welke dosering. Geur blijft toch iets heel persoonlijks'

Aroma's zijn eigenlijk niets minder dan sappen (extracten) van planten. Die extracten hebben verrassende eigenschappen die soms beter werken dan medicijnen. Lavendel zou volgens Engelse onderzoekers zorgen voor een betere nachtrust en een uitgeruster gevoel de volgende dag. Het zou zelfs invloed hebben op de stemming. Op Marcia maakte het voorbeeld van de Franse professor met brandwonden indruk: hij was zo in paniek dat hij zijn verbrande hand in zijn laboratorium met pure lavendelolie behandelde. De brandwonden genazen wonderbaarlijk goed. Voor kinderen werkt lavendelolie ook erg goed bij wondjes (een druppel puur op de huid).

Rustgevend effect

Voor de kinderopvang ziet Marcia veel mogelijkheden. In de eerste plaats om de typische kinderdagverblijfsgeur van luiers eindelijk eens aan te pakken. En in de tweede plaats voor kinderen die bang of onrustig zijn en moeite hebben met slapen. Aroma's van de mandarijn, ook weer in combinatie met lavendel, hebben een rustgevend effect op kinderen met ADHD. Een nog onbekende eigenschap van aroma's is dat ze bacteriedodend zijn en daardoor de luchtkwaliteit verbeteren. Aromatherapie kan ook bij astmatische kinderen werken, al is het

wel belangrijk om kwalitatief goede oliën te gebruiken. Om het effect van aroma's wat te verlichten, kun je de oliën met elkaar vermengen. Lavendel heeft een goed effect op de luchtwegen, en ook cipres, citroen of de citrusoliën. Marcia waarschuwt om er altijd goed op te letten dat je honderd procent essentiële oliën koopt. Alleen al in lavendelolie zijn er 700 verschillende soorten en er is een enorm verschil in kwaliteit.

Ook veel bedrijven in andere sectoren kiezen steeds vaker voor aromatherapie. Bij de entree van een bedrijf zorgen geuren voor een welkom gevoel, in vergaderruimtes zouden ze zelfs invloed hebben op besluitvaardigheid, inspiratie en creativiteit. In scholen heeft pepermunt een positief effect op het geheugen. Marcia merkt dat vooral jonge ondernemers in de kinderopvang en pedagogisch medewerkers geïnteresseerd zijn in de werking van aromatherapie. Marcia: 'Maar dan moeten zij de ouders nog zien te overtuigen van de voordelen van aroma voor kinderen. Dat is niet altijd even makkelijk. Ik merk dat er veel verschillen zijn. Ouders in grote steden staan vaak wel open voor dit soort experimenten, maar conservatieve ouders staan soms sceptisch tegenover aromatherapie.' Nathalie van Small Kidz ziet gearoma's voor kinderen juist als een toegevoegde waarde en wil zich met dit soort experimenten onderscheiden van andere kinderopvangorganisaties.

Wennen

Om ouders en pedagogisch medewerkers te enthousiasmeren, organiseert Marcia Korenhof workshops. Wat is aromatherapie en wat doet het met je? Welke geuren vinden kinderen lekker en wat zijn de effecten? Nathalie van Arnhem deelt tijdens de workshops geurtjes uit aan ouders, zodat die het thuis kunnen uitproberen. 'Dan zegt het ze ook veel meer en gaan ze het misschien zelf ook wel gebruiken.' In Frankrijk en de Verenigde Staten is aromatherapie voor kinderen al heel gewoon. In Nederland moeten veel volwassenen er nog aan wennen.

Nathalie en Marcia geloven dat het een nieuwe rage in de kinderopvang kan worden. Marcia: 'Mensen gaan steeds bewuster leven en staan steeds meer open voor gezonde alternatieven voor medicijnen. Zeker als het om hun kinderen gaat, zijn ouders bereid hun nuchterheid aan de kant te zetten.' <<

Welke geur voor wat?

Lavendel werkt kalmerend bij

- slaapproblemen
- verkoudheid
- stemmingswisselingen
- stress en nervositeit
- wonden

Mandarijn werkt verfrissend bij

- spanning
- verdriet

Vanille werkt troostend voor

- huilbaby's

Ylang Ylang brengt balans bij

- angst
- frustratie
- emotionele blokkades

Eucalyptus vergroot het concentratievermogen en werkt tegen

- kou- en griepsymptomen
- virussen en bacteriën

Citroen werkt zeer verfrissend voor

- piekerende kinderen
- concentratieproblemen
- twijfel en onzekerheid

Limoen (zoeter dan citroen) is heel opbeurend in droevige momenten en is zeer in trek bij pubers!

Wat is Aroma Kids?

Aroma Kids is gebaseerd op zachte aromatherapie (met gebruikmaking van zachte, lichte oliën) voor baby's en kinderen. Met natuurlijke extracten uit bloemen en planten creëer je een sfeer van ontspanning, geborgenheid en veiligheid. Aromatherapie maakt gebruik van essentiële oliën, die een fysieke en psychische werking hebben. De aromatherapie voor kinderen wordt toegepast in elektrische aromalampjes, als kussensprays en huidverzorgingsproducten. Kijk voor meer informatie op www.mooienmachtig.nl.

De één moet er aan wennen, de ander is razend enthousiast

Feitjes en weetjes over aromatherapie

- Prettige geuren bezorgen leuke dromen. Vervelende geuren veroorzaken nare dromen.
- Je geurzintuig is 10.000 keer sterker dan je smaakzintuig.
- Het inhaleren van lavendel resulteert in minder alertheid en meer ontspannenheid.
- Het inhaleren van rozemarijn resulteert juist in extra alertheid en minder angst.
- De geur van citroen zorgt ervoor dat je minder typefouten maakt.
- Lavendel zorgt niet alleen voor een betere nachtrust, maar ook voor een uitgeslapen gevoel.
- Bloemengeur in een winkel stimuleert het koopgedrag.

Bron: www.mooienmachtig.nl > aroma voor je business > feiten & onderzoeken.

De Aromakidsproducten (nul tot twaalf jaar)

- Kinderkussensprays om lekker te slapen.
- Aromastreamer: verspreidt lekkere geuren.
- Kidsmix Relax: om te ontspannen of een leuke sfeer te creëren.
- Kidsmix Winter: met eucalyptus, pepermunt en tijm, voor tijdens winterperiodes.
- Kidsmix Anti-Luis: met lavendel, citroen en teatree.
- Lavendelbeer: een warme beer bij buikpijn (magnetron). Leg de beer in de vriezer bij koorts en verstuikingen.
- Maak je eigen natuurlijke parfum of badzout. De kinderparfum en badzoutpakketten zijn ook geschikt voor de bso.
- Rustgevende muziek om kinderen te laten ontspannen voordat ze gaan slapen.
- Huidverzorgingsproducten voor de gevoelige huid met een heerlijke zachte geur.