

Samen staan we sterk!

Leer-kracht door veerkracht

Iedereen in het onderwijs weet hoe belangrijk veerkracht is voor leerkrachten. Hoe kunnen we, vanaf de start van het nieuwe schooljaar, aandacht hebben voor de veerkracht van onze collega's? Van schoolleider tot conciërge en zeker ook voor starters en studenten!

TEKST GERBERT SIPMAN

Veerkracht gaat over doorgaan in lastige situaties of opkrabbelen na tegenslag. Het kan stress verminderen en burn-outs voorkomen. Veerkracht is een belangrijke basis voor goed onderwijs, dus moeten we pro-actief de veerkracht van collega's binnen scholen ondersteunen. Veerkracht start vanuit zelfcompassie, oftewel met zachte ogen naar jezelf kijken (Dewulf, 2016). In dit artikel lichten we eerst zelfcompassie verder toe. Daarna geven we voorbeelden van hoe je aan je eigen veerkracht kunt werken en anderen hierbij kunt ondersteunen. Hierbij gaan we uit van de dimensies van veerkracht van leerkrachten: professionele, emotionele, motivationele en sociale veerkracht (Mansfield, et al., 2016). Tot slot gaan we in op hoe je samen kunt bouwen aan veerkracht in je team.

Het onderwijs is onvoorspelbaar en als leerkracht kom je geregeld in lastige situaties die om veerkracht vragen. We neigen dan vaak naar mechanismen als harder werken, je terugtrekken, afleiding zoeken en/of strijden om de vervelende gevoelens niet te voelen. Dit leidt op langere termijn vaak ook weer tot vervelende gevoelens. Uiteindelijk

heb je meer aan zelfcompassie. Erken je gevoelens, besef dat deze onderdeel zijn van mens-zijn en deel ze met anderen om vervolgens te bedenken wat jôu kan helpen. Help anderen door te luisteren, probeer de ander te begrijpen en erken diens gevoelens. Ondersteun bij het zoeken naar oplossingen. Dat is op de langere termijn veel zinvoller.

PROFESSIELE VEERKRACHT

Zelfcompassie helpt om tegenslagen op school te overwinnen, bijvoorbeeld als je niet meer weet wat je moet doen. Denk hierbij aan omgaan met uitdagend gedrag van leerlingen of ouders, maar ook aan de omgang met collega's en/of leidinggevend. Professionele veerkracht gaat over hoe je problemen oplost en reflecteert op je eigen handelen, maar ook over hoe georganiseerd en flexibel je bent. In situaties die vragen om professionele veerkracht helpt het om je talenten in te zetten. Dit kan leiden tot positieve gevoelens en een verhoogd zelfvertrouwen, maar ook tot betere probleemoplossende vaardigheden (Dewulf, 2021).

De volgende oefening kan je helpen om te ontdekken welke talenten je in kunt zetten om je professionele veerkracht te versterken.

- Pak een leeg vel papier, schrijf je naam in het midden.
- Noteer dingen waar je blij van wordt in kernwoorden rond je naam.
- Schrijf bij de kernwoorden op waaróm je hier blij van wordt.
- Onderstreep werkwoorden die voor jou belangrijk zijn: dit zijn wellicht jouw talenten.
- Bepaal welke talenten je kunt inzetten in situaties die om veerkracht vragen.

EMOTIELE VEERKRACHT

Een belangrijk aspect van veerkracht is het omgaan met emoties die ontstaan naar aanleiding van moeilijke onderwijssituaties, bijvoorbeeld tijdens of na een conflict met een leerling, ouder of collega. Emoties als boosheid, verdriet en stress gieren door je lijf. Je blijft er maar over malen of je wel goed hebt gehandeld. Een growth mindset kan helpen om veerkrachtig te reageren op dit soort situaties, aangezien uitdagingen worden benaderd als kansen om te leren (Bazaltgroep, z.d.).

Met onderstaande oefening kun je werken aan een growth mindset. Neem hierbij een situatie die jou raakt en om veerkracht vraagt als uitgangspunt.

- Schrijf op welke gedachten maken dat jij deze gevoelens hebt.
- Bepaal voor iedere gedachte of je uitgaat van een:
 - a. fixed mindset: dingen kunnen niet veranderen, je hebt er geen controle over.
 - b. growth mindset: er is ontwikkeling mogelijk, je mag leren, fouten maken hoort daarbij.
- Vervang fixed voor growth gedachten, schrijf de nieuwe gedachten op.
- Bedenk wat je zou doen in de gekozen situatie als je uitgaat van growth gedachten.

Door dingen
inzichtelijk te maken,
zie je de oplossing
makkelijker

Voorbeeld teamgesprek

In het kader van het thema 'veerkracht' nodigde de directeur van bs De Regenboog tijdens de opstartdagen alle collega's uit om in tweetallen met elkaar in gesprek te gaan aan de hand van de Praatplaat Leerkracht Veerkracht. Ieder teamlid noteerde wat hij van het team nodig heeft.

Myra: Ik kan nogal blijven malen en trek me dan terug. Ik merk dat vaak (te) laat, dus geef me een seintje als dit mocht gebeuren.

Arno: Ik krijg dit jaar een moeilijke klas en zie daar nogal tegenop. Ik wil het graag goed doen. Help me om lastige situaties te relativeren.

De notities werden gezamenlijk besproken en er werden afspraken gemaakt over onderlinge hulp. Afgesproken is dat MT-leden minstens een keer per maand checken bij alle teamleden of zij iemand/iets nodig hebben om zich veerkrachtig te (blijven) voelen. Daarnaast is besloten dat er op studiedagen ook aandacht is voor het omgaan met gevoelens en het geven/ontvangen van feedback. Aan het einde van het jaar worden de plannen geëvalueerd.

MOTIVATIONELE VEERKRACHT

Emoties hebben een sterke invloed op je motivationele veerkracht, je doorzettingsvermogen om je onderwijs te verbeteren en te blijven leren. Deze dimensie gaat over hoe je omgaat met tegenslagen, maar ook over hoe zeker je bent dat je iets kunt. Als bijvoorbeeld je klas niet lekker loopt of er thuis iets speelt waardoor de periode tot de volgende vakantie net te lang is, kan het lastig zijn om gemotiveerd te blijven. Je maakt je druk om van alles en nog wat en ziet door de bomen het bos niet meer. Het helpt dan om te focussen op waar je wel invloed op hebt en los te laten waar je geen invloed op hebt (Covey, 2020).

Onderstaande oefening kan je helpen bij het versterken van de motivationele veerkracht.

- Noteer de dingen die je bezighouden en ervaar de gevoelens die ze oproepen.
- Bepaal bij alles wat je hebt opgeschreven of jij hier zelf invloed op hebt of niet.
- Probeer de zaken waar je geen invloed op hebt los te laten: het is wat het is.
- Focus op de dingen waarop je wel invloed hebt:
 - a. start met dingen die urgent en belangrijk zijn, plan minder urgente maar wel belangrijke dingen in.
 - b. stop met dingen die niet urgent en belangrijk zijn, draag over wat urgent maar niet belangrijk is.



FOTO: WILBERT VAN WOENSEL

Praat regelmatig met collega's over hoe veerkracht versterkt kan worden.

SOCIALE VEERKRACHT

Bij het werken aan je professionele, emotionele en motivationele veerkracht helpt het om je door anderen te laten ondersteunen. Sociale ondersteuning werkt (Buijs & de Lange, 2023). Deze dimensie gaat over het ontwikkelen van ondersteuningsnetwerken. Het is niet altijd makkelijk om toe te geven dat je hulp nodig hebt. Je voelt je kwetsbaar. Vaak wil je je collega's niet belasten, omdat je ziet hoe druk zij met hun eigen klas zijn. Toch is het belangrijk om tijdig om hulp te vragen.

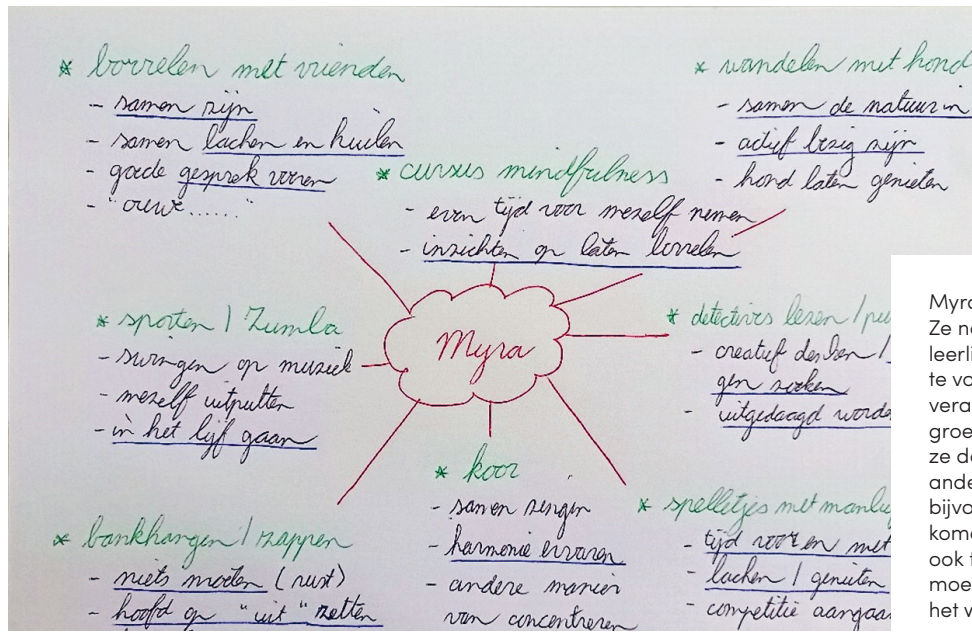
Met onderstaande oefening kun je in kaart brengen bij wie je in bepaalde situaties steun kunt vragen.

- Neem een vel papier, zet je naam in het midden en trek een ruime cirkel om je naam.
- Plaats personen die je kunnen helpen en met wie je veel contact hebt binnen de cirkel.

- Noteer mensen die ook kunnen helpen, maar met wie je minder contact hebt, buiten de cirkel.
- Zet bij iedereen een beschrijving van hoe de ander jou zou kunnen helpen.
- Omcirkel personen van wie je weet dat ze je zullen helpen.
- Zet een uitroepteken bij personen bij wie je je prettig voelt om om hulp te vragen.
- Bepaal aan welk(e) persoon/personen met een cirkel en een uitroepteken je het eerste hulp zou willen vragen.

SAMEN STERK

Vanuit sociale veerkracht is het belangrijk om elkaar als team te ondersteunen. Voorkomen is beter dan genezen, dus voer regelmatig het gesprek met collega's over hoe veerkrachtig zij zich voelen en wie of wat er eventueel nodig is om deze veerkracht te versterken. Bespreek ook met elkaar wat jullie al doen in relatie tot de vier dimensies van veerkracht en hoe die



Myra maakte dit talentenoverzicht. Ze nam ze zich voor om met de leerlingen geregeld het gesprek te voeren over de gezamenlijke verantwoordelijkheid voor de groep. Daarnaast (her-)ontdekte ze dat ze leerlingen ook graag op andere manieren wil laten leren, bijvoorbeeld door in beweging te komen of juist te verstillen. Er moest ook tijd voor plezier en 'even niets moeten' zijn, dus dat kreeg plek in het weekrooster.

GERBERT SIPMAN

is onderzoeker in het
lectoraat Samen Opleiden &
Professionaliseren van lector.

MIRANDA TIMMERMANS

van de Marnix Academie
(zie ook www.marnixacademie.nl/lectoraat-samen-opleiden-professionaliseren).

wellicht beter ondersteund kunnen worden.

Denk na over wat dit van wie vraagt, maar ook wat jij zelf hiervoor zou kunnen doen. Start het schooljaar met dit gesprek en kom er op gezette tijden op terug.

Bij het bouwen aan veerkracht met je team kun je gebruikmaken van de gratis downloadbare Leerkracht Veerkracht Toolkit en bijbehorende praatplaat (zie onze mediatips op de site). De oefeningen in dit artikel komen uit deze toolkit. De toolkit geeft je verder handvatten om veerkrachtig te reageren op situaties, tips & tricks om iemand te ondersteunen en extra materialen (oefeningen, informatie, filmpjes, etc.).

Het werken aan veerkracht is een proces dat nooit af is en met vallen en opstaan gepaard gaat. Wees mild als je even 'valt', maar vier ook ieder klein stapje vooruit. Zoek de kracht in het kwetsbaar zijn en ga uit van mogen in plaats van moeten. En bovenal, doe het samen, zodat we met elkaar bouwen aan veerkrachtig onderwijs!



Toolkit



De literatuurlijst en media-
tips zijn te vinden op
www.jsw.nl/artikelen