



Veerkrachtig voor de klas

Zelfzorg voor de leerkracht

Wist je dat jouw welbevinden en veerkracht, maar ook jouw stress direct invloed hebben op je leerlingen? Zelfzorg is essentieel om een goede en energieke leerkracht te zijn.

TEKST **FEMKE KLOMP**

Het afgelopen schooljaar heeft veel gevraagd. Veel leerkrachten hebben flink de schouders eronder gezet en hard gewerkt om er in de zomervakantie achter te komen hoeveel het is geweest. Dat heeft niet alleen te maken met corona: al jaren wordt volgens het CBS de werkdruk als hoog ervaren en is het onderwijs de sector met de meeste uitval door burn-out (Traag, 2018). Leerkrachten spelen een belangrijke rol in het leven van kinderen. Niet alleen didactische en pedagogische competenties zijn daarbij van invloed, maar aangetoond is ook dat het welbevinden en de veerkracht van de leerkracht direct invloed hebben op het welbevinden én de leerresultaten van leerlingen (Briner & Dewberry, 2007).

WANNEER LEER JE MEER?

Stress en emotionele vermoeidheid hebben daarentegen een negatieve invloed op de kwaliteit van de leerkracht. Vanuit de Kennisrotonde (2017) is bijvoorbeeld onderzoek verzameld naar stress in de klas. Daaruit blijkt dat stress niet alleen invloed op gezondheid en werkplezier heeft, maar dat stress ook de gezondheid en het schoolsucces van kinderen negatief beïnvloedt.

STRESS IS NIET TE VOORKOMEN

Alle reden dus om goed voor jezelf te zorgen, omdat te veel stress niet goed is voor jezelf én voor de kinderen in je klas. Maar hoe voorkom je dat nou? Stress hoort bij het leven en

is op zichzelf ook geen probleem. Chronische stress is wél een probleem. Na een stressvolle situatie zijn hersteltijd en ontspanning belangrijk (Steeleman & Klomp, 2020), zodat de balans hersteld kan worden.

FACTOREN BUITEN JEZELF

We weten allemaal dat de werkdruk hoog is in het basisonderwijs (Traag, 2018). Aan de ene kant ligt dat aan factoren waar je als leerkracht weinig invloed op hebt: lerarentekort, volle klassen, hoge taakeisen en grote verschillen tussen kinderen. Directie, bestuur en ministerie hebben daar vaak het meeste invloed op en jijzelf maar weinig. Toch begint verandering altijd bij jezelf. Als jij je chronisch gestrest voelt op je werk, is het belangrijk er werk van te maken. En daar begint zelfzorg.

DOEN WAT VOOR JOU GOED IS

Bij zelfzorg denk je misschien vooral aan een saunabezoek of wat vroeger naar huis gaan. Maar dat is het niet. Zelfzorg is doen wat voor jou goed en nodig is. Ervoor zorgen dat jouw basisbehoeften als veiligheid, verbinding, zorg voor je lichaam en autonomie worden vervuld (Steeleman & Klomp, 2020).

Je hebt misschien niet direct invloed op het aantal FTE voor de klas, op het aantal vacatures, of op het schoolplan, maar je hebt wél invloed op hoe jij voor jezelf zorgt, het gesprek aangaat met je directeur, hoe je ontspant, hoeveel water je drinkt, hoe je je grenzen bewaakt en met je takenlijst omgaat of

FEMKE KLOMP

is coach voor het basisonderwijs en focust op veerkracht, onderwijskwaliteit en werkgeluk (www.femkeklomp.nl)

misschien zelfs een andere werkplek zoekt. Goed voor jezelf zorgen, is iets voor elke dag, maar komt vaak op de laatste plaats. Het zit hem in kleine dingen, maar ook in grote stappen zetten die voor jou nodig zijn.

ZELFZORG: HOE DOE JE HET?

Eigenlijk is zelfzorg heel simpel:

1. Je voelt hoe het met je is (bijvoorbeeld gestrest).
2. Je merkt op wat je nodig hebt (bijvoorbeeld rust, minder taken).
3. Je maakt een keuze (bijvoorbeeld: ik kies ervoor om minder taken uit te voeren).
4. Je voert het uit (bijvoorbeeld: ik doe twee taken niet en laat dat weten aan mijn directeur).

Eenvoudig toch? Helaas blijkt zelfzorg helemaal niet zo gemakkelijk. Er zitten veel haken en ogen aan. Er is vanuit de psychologie veel onderzoek gedaan naar het welbevinden van mensen en waarom we niet altijd doen wat goed voor ons is, met name vanuit acceptatie- en commitmenttherapie (ACT) en positieve psychologie.

WE RENNEN MAAR DOOR

Zo is er vanuit ACT en mindfulness veel bewijs dat het lastig is om in de gaten te hebben hoe het met je gaat en wat je nodig hebt (Khoury et al., 2013). Juist als je het druk hebt en maar doorrent, merk je vaak niet op hoe het met je is. En in het onderwijs is er altijd wel iets dringend en belangrijk. Je bent vaak zo hard aan het werk dat je niet doorhebt dat je honger hebt, je onzeker voelt, toe bent aan beweging,

check. Je. Behoeft.

Door er een gewoonte van te maken enkele keren per dag vliegensvlug bij jezelf in te checken, hou de vinger aan de pols en lukt het je beter om goed voor jezelf te zorgen.

Supersnelle incheckoefening

Voel hoe je voeten op de grond staan. Haal drie keer langzaam adem. En voel bij jezelf: hoe is het met me? Wat heb ik in dit moment nodig? Wat is goed voor mij?



Zelfzorg is doen wat voor jou goed en nodig is

overprikkeld bent of iets anders. Daarnaast zie ik in mijn coachpraktijk veel onderwijzers die uitstekend zijn in het opmerken van de behoeften van de ander: van leerlingen, ouders, collega's. Daar speel je vaak al op in, voordat je je bewust bent van je eigen behoeften. Direct in de actiemodus, zonder een rustige afweging te maken.

Juf Annemiek: 'Twee jaar geleden ben ik onderuitgegaan. Het was veel te veel. Ik heb veel geleerd van die tijd, vooral om te voelen. Je lijf geeft duidelijk aan als het iets nodig heeft.'

STILSTAAN BIJ EN VOELEN

Om goed voor jezelf te zorgen en stress tegen te kunnen gaan, blijkt het belangrijk om bewust te voelen én jezelf dan af te vragen wat goed voor je zou zijn. De wetenschappelijke

onderbouwing van het effect hiervan is aanzienlijk (Khoury et al., 2013). Juist door mindfulness, door stil te staan en te voelen, wat heel zweverig klinkt misschien, zijn we beter in staat onze behoeften helder te krijgen en de stappen te zetten die daarvoor belangrijk zijn. Op die manier maak je de weg vrij voor goede zelfzorg (zie het kader 'Check. Je. Behoeftes.').

ONZE EIGEN REGELS ZITTEN IN DE WEG

Stel, je hebt gevoeld hoe het met je is en wat je nodig hebt, dan nog is er een grote kans dat je je behoefte niet gaat vervullen. Je zet toch die stap naar de directeur niet. Je gaat toch niet tussen de middag een rondje wandelen. Je werkt toch door tot diep in de avond, terwijl je eigenlijk rust nodig hebt. Hoe komt dat? Vanuit psychologisch onderzoek (Hayes, 2019) zien we dat, en dat zie ik als onderwijscoach dagelijks, onze eigen regels en overtuigingen ons belemmeren om in onze eigen behoeften te voorzien. Als jij beter voor jezelf wilt zorgen, en het keer op keer niet doet, ga dan eens op zoek naar jouw 'ontrouwzinnen' (zie het kader 'Herken je ontrouwzinnen').

'Wat ik geleerd heb, is aangeven als het me teveel wordt. Ik heb lang gedacht: ik móet het allemaal doen. Ik check tegenwoordig: moet ik het doen of mág het? En dan blijkt dat ik vaker nee kan zeggen dan ik eigenlijk dacht', lacht juf Annemiek.

OPKOMEN VOOR JE BEHOEFTE IS SPANNEND

Als je gaat handelen naar je behoeften en grenzen, dan kan er spanning en angst opkomen (Hayes, 2019), zeker als je het niet gewend bent om te doen. De neiging bestaat dan om niet door te zetten. Realiseer je dat die spanning erbij hoort als je iets nieuws en belangrijks gaat doen, maar dat die je niet hoeft te belemmeren om voor jezelf te zorgen.

Zelfzorg is niet egoïstisch, maar is doen wat goed is voor jou, je leerlingen en je school.

Herken je ontrouwzinnen

Ontrouwzinnen zeg je tegen jezelf om je grenzen op te schuiven en je behoeften weg te duwen (Offenberg, z.d.). Ze klinken geloofwaardig en je trapt er vaak in, maar ze houden je af van zelfzorg. Dus merk het op als je dit soort dingen tegen jezelf zegt en neem de tijd om een bewuste keuze te maken.

- Als ik nu nog even doorwerk, heb ik straks meer rust.
- Ik kan mijn collega hier niet mee opzadelen.
- Afspraak is afspraak.
- Dit hoort er nu eenmaal bij.
- Als ik dit niet doe, dan ben ik geen goede leerkracht.
- Anderen kunnen dit toch ook.

Tips voor zelfzorg

- Stel jezelf de vraag: wat zou ik (niet) doen als mijn werk licht, leuk en makkelijk mag zijn?
- Maak een lijstje met prettige dingen die je kunt doen als je wilt ontspannen.
- Zet elke ochtend een intentie voor jezelf: hoe wil jij vandaag voor jezelf zorgen?
- Bouw in de klas relaxmomenten in voor jou en de kinderen, bijvoorbeeld met yoga of mindfulnessoefeningen.
- Verander eens van perspectief. Stel dat je fijne collega in jouw situatie zit: welk advies zou je hem of haar geven? Je bent vaak milder voor een ander dan voor jezelf.
- Als je ondanks goede voornemens regelmatig niet goed genoeg voor jezelf zorgt, kan het heel fijn zijn om eens met een coach te gaan praten. Een coach ontdekt met jou je blinde vlekken, helpt je je weerstanden te onderzoeken en patronen te doorbreken om te leven en te werken op een manier die bij jou past.



De literatuurlijst is te vinden op:
www.jsw.nl/artikelen

Op de hoogte blijven van de ontwikkelingen in het basisonderwijs?

Neem een abonnement op JSW

JSW

nr 9
Mei
2020

Ontvang 10 x JSW

JSW lezen op
tablet en pc

Voor
slechts
€79,95 per
jaar

Studenten
ontvangen
50%
korting

Krijg toegang
tot het digitaal
archief
(>1.000 artikelen)

Debatteren
om te leren
Selectief mutisme: wat
als een kind niet praat?
Interview
Ronald Heidanus

Betrokken bij wereld- problemen

Meer weten?
Ga naar www.jsw.nl of
bel 088-2266692