



VOL ENERGIE IN HET VAK

“Maïke, wat is er met je gebeurd? Je sprankelt niet meer zoals je vroeger deed voor de klas.” Ik zat met meerdere collega’s om mij heen achterin het computerlokaal en de IB’er sprak me aan. Ik haalde mijn schouders op; eigenlijk wist ik het ook niet zo goed. Maar de IB’er had wel degelijk goed gezien dat het niet zo goed ging met me. Nog voordat ik het zelf echt door had.

Hoe zit het met het welzijn van jouw collega’s? Weet je hoe het met ze gaat? En jijzelf? Sprankel jij nog wel in je werk? Wij verkennen deze vragen, met adviezen voor in de praktijk. Want onderzoek bevestigt wat onderwijsprofessionals al langer weten: gelukkige leraren hebben meer kans op goed presterende leerlingen! (Granziera e.a., 2023)

Tijdig het gesprek aangaan met collega’s

Als IB’er kan je veel betekenen voor je collega’s door simpelweg de vraag te stellen: ‘Hoe gaat het écht met jou?’ Het lastige daarbij is dat veel leerkrachten het liefst als professional op eigen benen staan. Sommigen kunnen een vraag als ‘hoe gaat het écht met jou?’ dan ook ervaren als controle of bemoeienis, hoe goed jij het ook bedoelt. En toch, er kan bij iedere leerkracht weleens iets misgaan. Een leerkracht komt vast te zitten in een lastige situatie met

je jezelf kwetsbaar opstelt, hoe meer collega’s dat ook zullen doen. Heb je ook een klein netwerk waar je je zorgen in kwijt kan? Werk je bijvoorbeeld met meerdere IB’ers in een team? Zit je in een collegiaal IB-overleg binnen je bestuur waar het gesprek vooral over praktische zaken gaat? Dan kan je ook zelf een netwerk opzetten, bijvoorbeeld met IB’ers van verschillende scholen waarbij je veilig over persoonlijke zaken kunt spreken en inhoudelijke casussen kunt inbrengen.

Zorg als IB’er ook goed voor jezelf

Een IB’er heeft nogal wat verantwoordelijkheden: de zorg rond leerlingen, de leerkrachten die begeleid worden, het beleid van school waarover meegedacht wordt en soms het voeren van pittige gesprekken met ouders over hun zoon of dochter. Collega’s kijken ook naar jou hoe jij je staande houdt in dit (soms pittige) vak. Ga jij weleens over je eigen grenzen omdat je voor alles en iedereen wil zorgen? Hoe ga jij om met alle verantwoordelijkheden? Neem je je werk mee naar huis of kun je het ook loslaten? En kun je je grenzen goed aangeven als het je teveel wordt? Ontspanning is cruciaal om het werk goed vol te kunnen houden en taken met focus te kunnen doen. Ook buiten vakanties is het goed om rust in te bouwen!

Er zijn verschillende aanpakken en technieken om zowel privé als in je werk als IB’er goed om te gaan met de ups en downs die nu eenmaal horen bij je werk en het leven. Voorbeelden zijn mindfulness en ACT: Acceptance and Commitment Therapy (Hayes, Wilson & Strosahl, 2012), waarbij je leert in het hier en nu te zijn, gevoelens en gedachten goed op te merken en hier ook wat luchtigheid aan te geven. “Het zijn mijn gedachten maar, ze maken niet wie ik



Hoe meer je als IB’er op de werkvloer zichtbaar aanwezig bent, hoe minder spannend het voor de leerkrachten wordt om hun zorgen met jou te delen.

een leerling of loopt zichzelf in het werk voorbij. Dan is het belangrijk dat er een IB’er of andere collega is die dit tijdig signaleert en aan de bel trekt.

Er lijkt een dunne scheidslijn te zijn wat je wel of niet als IB’er met je team kan delen. Zeker als je ook lid bent van het MT. Toch geldt de regel: hoe meer



nu ben.” Of: “Ik voel me nu down. Welke sensaties in mijn lijf kan ik hierbij opmerken?” om ze vervolgens goed te doorvoelen. Het zijn krachtige aanpakken om te werken aan persoonlijke veerkracht. Zo kan je ook voor jezelf op een rijtje zetten wat jij nodig hebt om je werk goed uit te kunnen voeren, of wie en/of wat je daarvoor nodig hebt.

Wat hebben leerkrachten nodig?

Ook leerkrachten kunnen profiteren van aanpakken als mindfulness en ACT. Zo kun je de zes verschillende kernvaardigheden waar ACT uit bestaat, bespreken met je collega's:

Acceptatie:	Ruimte maken voor vervelende ervaringen
Defusie:	Afstand nemen van je gedachten
Het Zelf:	Flexibel omgaan met je zelf(beeld)
Hier en Nu:	Aandacht voor het hier en nu
Waarden:	Stilstaan bij wat je echt belangrijk vindt
Toegewijd Handelen:	Investeren in je waarden

Een voorbeeld van een oefening die je met je collega's kunt doen, hoort bij de vaardigheden 'Waarden' en 'Toegewijd Handelen'. Je geeft je collega's eerst tijd om na te denken over de vraag wat er écht toe doet in hun werk. Wat heeft waarde voor hen, wat is belangrijk? Weten wat belangrijk is voor je betekent niet dat je er zonder meer naar handelt. Vandaar dat je je collega's vraagt om minstens één voor zichzelf belangrijke waarde te formuleren. En ze vervolgens te laten bedenken welke drie concrete, haalbare stappen zij de komende week kunnen zetten om te werken aan die waarde. Het mag niet meer dan een half uurtje kosten om deze stap te zetten. Belangrijk is vervolgens de check: wat is op een schaal van 1 tot 10 je vertrouwen dat je de stap daadwerkelijk gaat zetten? Is het vertrouwen minder dan 7, dan is waarschijnlijk de stap te groot. Wat kan de collega bedenken om het beter haalbaar te maken? Het levert mooie gespreksstof op wanneer je na deze week met de collega's reflecteert op het proces. Hoe verliepen de drie stappen? Kwam je echt toe aan de uitgekozen waarde? Zo ja, wat deed dat met je werkplezier? En klopte je inschaling van vertrouwen?



Samen aan de slag met dit type oefeningen kan ondersteuning bieden aan de veerkracht van het hele team. Maar voor jou als IB'er is het ook goed om te beseffen dat leerkrachten vooral graag gezien willen worden. De meeste rust in scholen is daar waar de deuren wijd openstaan en de IB'er en directeur regelmatig een ronde doen langs de klassen. Hoe meer je als IB'er op de werkvloer zichtbaar aanwezig bent, hoe minder spannend het voor de leerkrachten wordt om hun zorgen met jou te delen. Het mooiste is als jijzelf ook nog voor de klas blijft staan en alle scholingen van de leerkrachten meedoet. Op die manier weet je als IB'er goed wat er bij je collega's speelt en sta je zelf ook met 'je voeten in de klei'. Dit alles vraagt wel om een zorgvuldige werkplanning en korte lijntjes met de leerkrachten én directie. Maar uiteindelijk levert dat meer rust en ruimte op voor iedereen: voor jou, je teamleden en bovenal de leerlingen! ■

Meer weten?

- Douglas-Westland, M. (2023). *De relaxte leraar*. Pica.
- Granziera, H., Martin, A. J. & Collie, R. J. (2023). *Teacher well-being and student achievement: A multilevel analysis*, *Social Psychology of Education*, 26, 279-291.
- Hayes, S. C., Strosahl, K. D., & Wilson, K. G. (2012).

Acceptance and Commitment Therapy: The Process and Practice of Mindful Change (2nd ed.). New York: Guilford Press.

- Meer informatie over ACT en oefeningen: www.actinactie.nl.

Maike Douglas-Westland (Juf Maike) werkt als invalleerkracht op verschillende basisscholen en groepen. Ze begon in 2012 met haar website jufmaike.nl om naast haar werk als leerkracht haar creatieve ideeën een plek te geven. In 2021 kwam haar boek 'De gelukkige leraar' uit waarmee Maike veel leerkrachten helpt voor zichzelf op te komen en zich als de professional op te kunnen stellen die ze zijn. In 2023 verscheen haar boek 'De relaxte leraar' waarin ze leerkrachten leert om goed voor zichzelf te zorgen en daarbij de koppeling te kunnen maken naar hun professionaliteit.

Marald Mens (1973) begon als neuropsycholoog maar ging al na een jaar zijn hart achterna: hij zegde zijn baan op om de pabo te gaan doen. Na jaren met veel plezier voor de klas te hebben gestaan en IB'er te zijn geweest, ging Marald brein en onderwijs met elkaar combineren. Hij werkte als docent Neuropsychologie op de Fontys Hogeschool en later als schoolbegeleider bij de CED-Groep. Hij geeft vanuit zijn eigen bedrijf Mens op School trainingen en lezingen door het hele land.



Tips

- Probeer je kwetsbaar op te stellen naar je (IB-)collega's; dat stimuleert openheid binnen het team.
- Zorg voor genoeg rust voor jezelf. Gun jezelf échte pauzes, het komt je werk ten goede!
- Wees duidelijk zichtbaar op de werkvloer.

Samenvatting

Wanneer jij als IB'er goed voor jezelf zorgt, heb je ook de rust en energie om anderen goed te begeleiden. Door met een open houding zichtbaar op de werkvloer aanwezig te zijn, maak je het je collega's gemakkelijker om met jou in gesprek te gaan als zij problemen ervaren. Ook als jij de signalen van een gebrek aan welbevinden bij hen eerder opvangt dan zijzelf ...