



Leerkrachten moeten investeren in zichzelf

Kom in beweging!

Angela Kouwenhoven & Maarten van Dijk

Lesgeven is het mooiste vak ter wereld. Daarover is iedere docent het hopelijk met ons eens. Helaas horen we dat zo weinig. Het gaat de laatste tijd vooral over werkdruk, werklast en tijdrovende administratie. Bovendien kampt maar liefst een op de vijf docenten met burn-outklachten.

Er moet iets veranderen, want we rennen onszelf vaak keihard voorbij. Misschien ligt het ook wel in de aard van veel docenten: hard werken, soms hard klagen, maar vooral veel van jezelf geven omdat je een groot hart hebt voor je leerlingen of studenten. Je investeert dus veel in anderen, maar investeer je ook genoeg in jezelf? Waar ligt de grens tussen geven en nemen? Wanneer neem je echt tijd voor jezelf om eens stil te staan bij alles wat je doet, wie je bent en wat je wilt?

EEN HOOFD VOL MET LIJSTJES

Die ruimte voor reflectie kan een leerkracht zelf nemen, maar dat is lastig. Je hoofd zit vaak vol met lijstjes. Alles wat je nog moet doen en niet mag vergeten. Alles wat je had moeten doen, en niet aan

toe bent gekomen. En dan hebben we het nog niet eens over alles wat op ons afkomt. Dat leuke vaktijdschrift met ideeën, Pinterest, de mail van jouw directeur over de volgende vergadering, de voorbereiding van de studiedag en die afspraak met jouw leerling of zijn ouders. En als je dan de schooldeur achter je dicht doet... zit je hoofd nog steeds vol. Het is misschien niet eens verwonderlijk dat zoveel mensen uit het onderwijs overwerkt raken.

Over bovenstaande zaken spraken wij met professionals uit de medische wereld en het onderwijs. Interessante gesprekken over werkdruk, betrokkenheid van leraren, de werking van het brein en bipolariteit, maar natuurlijk ook wat er primair nodig is om met plezier te blijven werken.



BIPOLARITEIT

Derk Runhaar (38) is huisarts te Oostzaan en herkent de geluiden van werkdruk in het onderwijs: “Docenten vertellen me in de spreekkamer dat ze vooral bezig zijn met papier en vergaderen en weinig tijd overhouden voor het vak waar ze van houden. Ze werken hard en hebben passie voor hun werk. Juist de gemotiveerde en betrokken docent heeft daardoor vaker last van stress, slapeloze nachten en zelfs burn-out. Wanneer je deze professionals het gevoel van controle over hun eigen vak ontnemt, dan creëer je een ideale voedingsbodem voor dit soort klachten,” aldus Runhaar.

Docenten zijn vaak mensen die er vol voor gaan.

Ook Armando Theunisse (52), psycholoog bij de gelijknamige psychologenpraktijk in Naarden, heeft regelmatig gesprekken met mensen uit het onderwijs. Theunisse: “In onze praktijk houden we ons onder meer bezig met coaching, counseling en mindfulness en niet zelden is een van onze cliënten iemand uit het onderwijs. Wij werken in onze praktijk vanuit het principe van bipolariteit¹,” legt hij uit. “Simpel gezegd, we weten wat koud is omdat we weten wat warm is. Die tegenstelling komt eigenlijk in alles naar voren. Soms ben je ijverig en soms ook lui. Dat moet ook, want je kunt niet altijd maar ijverig zijn, net zomin als

het idee dat we altijd maar gelukkig moeten zijn. Zonder verdriet verliest geluk immers zijn betekenis. Veel klachten zijn in dit licht te herleiden: men is te lang eenzijdig actief geweest, wij noemen dat unipolair. Een bipolaire levensstijl - niet te verwarren met een bipolaire stoornis - betekent dat er balans is tussen de vier basisemoties; bang, boos, blij en verdrietig. Ze moeten elkaar afwisselen want dat geeft gevoel van leven. Docenten zijn vaak mensen die er vol voor gaan, zichzelf ten dienste van de ander stellen en dan vergeten ze zichzelf en raken uit balans,” aldus Theunisse.

EEN STUKJE HARDLOPEN

Dat balans belangrijk is erkent ook Mehran Eghtesad (47), bestuursvoorzitter van de Koninklijke Vereniging voor Lichamelijke Opvoeding (KVLO), afdeling Amersfoort en tevens docent LO op het Christelijk Lyceum Zeist. “Wat ik in mijn omgeving zie, is dat men regelmatig een mentale opkikker nodig heeft. Het zal dan ook niemand verbazen dat ik pleit voor een stukje hardlopen of een stevige wandeling na een stressvolle dag. Daarnaast worden mensen die regelmatig bewegen ook positiever over hun uiterlijk, dat kan het zelfvertrouwen stimuleren en het gevoel van eigenwaarde opkrikken,” aldus Eghtesad.

Doe je nog wat je leuk vindt?

Huisarts Runhaar: “Het zou goed zijn om vaste momenten van bezinning in te bouwen: je hoofd leeg te maken, terug naar de basis te gaan, te reflecteren - doe je nog wat je leuk vindt? - en fysiek fit te blijven. Als huisarts zie ik talloze lichamelijke kwalen die ontstaan door stress. Maar andersom werkt het ook: door fysiek fit te blijven, vergroot je je lichamelijke en mentale weerbaarheid. Het menselijk lichaam is erop gebouwd om veel in beweging te zijn, stilzitten wordt daarom ook wel het nieuwe roken genoemd. Als we gaan bewegen, en dat begint al bij stevig wandelen, komt er onder meer endorfine vrij. Dit is een antistresshormoon dat ook angst en somberheid kan verminderen. Paradoxaal genoeg wordt tijdens lichamelijke activiteit ook het stresshormoon adrenaline aangemaakt. Dit hormoon zet het lichaam in actiestand - klaar om te vechten of vluchten - en is nuttig bij sporten. Bij een burn-out blijft je lichaam trouwens ook in rust adrenaline aanmaken en dan raakt je lichaam uitgeput. Sporten helpt bij het aan- en uitzetten van dit hormoon. Verder heeft beweging ook een positief effect op geheugen en motivatie.”

¹ Bipolariteit (bijvoeglijk naamwoord: bipolar, letterlijk ‘tweepolig’) is een term die twee tegengestelde uitersten aanduidt en die in verschillende contexten voorkomt. (bron Wikipedia)

IN DE BUITENLUCHT

Bewegen zet dus meer in gang zet dan alleen het lichaam. Dat merken wij, de auteurs van dit artikel, ook tijdens onze coachingsgesprekken met docenten. We kiezen er regelmatig voor om zo'n gesprek in de buitenlucht te voeren. Deels omdat het in een leslokaal, onder tl-balken nou niet bepaald uitnodigt een goed gesprek te voeren, maar vooral omdat we letterlijk en figuurlijk in beweging komen. Wij zien dat fysieke beweging ook een mentale beweging in gang zet. Bijkomend voordeel is dat je naast elkaar loopt en elkaar niet de hele tijd hoeft aan te kijken. Door het bos wandelen terwijl je geniet van de natuur, nadenkt en praat over de zaken die je bezighouden, maakt dat zo'n gesprek elke keer heel verfrissend is, zowel voor het lichaam als voor de geest.

VAN OPSLAGHOK TOT FITNESSZAAL

Egthesad vervolgt: "Het platform onderwijs 2032, onder voorzitterschap van Paul Schnabel, beschrijft met haar 'Hoofdlijn advies' over hoe het onderwijs er in 2032 uit zou kunnen zien en onderschrijft het belang van bewegen voor persoonlijke ontwikkeling. Daarom vind ik ook dat we niet alleen de kinderen moeten leren om een sportieve leefstijl te leiden maar

Beweging heeft een positief effect op geheugen en motivatie.

ook de volwassenen stimuleren om actiever werk te maken van een gezondere manier van leven. Om die reden hebben we hier op het Christelijk Lyceum Zeist een voormalig opslaghok omgebouwd tot fitnesszaal waar docenten zich in meer of mindere mate kunnen uitleven na hun lesdag. Dat wordt door hen zeer gewaardeerd. Op die manier kunnen we op school niet alleen iets betekenen voor onze kinderen, maar ook voor docenten."

BASISEMOTIES

Hoe wij ons verhouden tot kinderen, en dan vooral het 'kind in onszelf', is een van de zaken waar psycholoog Theunisse vaak mee te maken krijgt in zijn praktijk. Aanvullend op de vier basise moties



boos, bang, blij en bedroefd, zegt hij: Die vier zie je vooral heel duidelijk bij kinderen, die ongeremd boos of bang kunnen zijn. Om even de diepte in te gaan; wat kinderen willen is zich één voelen met hun ouders, eten, slapen en spelen. Ik noem dat ook wel de kinderlijke dimensie. Al deze zaken leveren veel energie op. Wij als volwassen - en docenten misschien wel des te meer - zitten in de ouderlijke dimensie; we beslissen de hele dag of iets goed of fout is aan de hand van normen, waarden, regels en 'wat men vindt'. Dit is vaak nodig, maar kost ook een hoop energie. Bovendien, wanneer spelen we nog als volwassene? Daarom zou het helemaal niet gek zijn als we wat meer kind zouden zijn en wat minder volwassen, wat ongeremder. Misschien wel fifty-fifty, mooi in balans."

OUTDOOR COACHING

Stefanie Blum (32) is docente Duits, staat een stevig aantal uur voor de klas en is daarnaast actief als coach voor de Onderwijscoöperatie. Al met al een druk professioneel leven. Op persoonlijk vlak had ze een tijd terug te kampen met een aantal heftige gebeurtenissen. "Werk en privé zaten elkaar behoorlijk in de weg. De tijd om alles rustig te verwerken had ik niet," legt ze uit. "Ik voelde aan alles dat ik niet alle ballen in de lucht kon houden." Op aanraden van een collega schreef ze zich in voor een outdoor coachingsweekend speciaal gericht op docenten. "Om wat handvatten te vinden om verder te kunnen," legt ze uit. "Actief zijn in de buitenlucht, grenzen verleggen, angsten voelen en ook durven loslaten, het waren ingrediënten waar ik echt behoefte aan had. Bovendien heb ik prachtige en waardevolle gesprekken kunnen voeren met andere docenten. Ze gaven me een boost en nieuwe inzichten waar ik mee vooruit kon."



DE SCHOOL VAN EEN AFSTANDJE BEZIEN

Bob Lefeber (38) is docent Scheikunde en Evelien van der Wal (38) leerkracht op een basisschool herkennen beiden de impact die Stefanie schetst over het actieve buitenleven in combinatie met een dergelijk coachingsweekend voor docenten. Bob: "De inspanning buiten maakt voor mij dat ik los kan komen van

Buiten bewegen geeft inzicht in wat er binnen speelt.

de normale gang van zaken. Door de samenwerking tijdens het outdoor weekend met mijn collega's zijn de contacten zeer verdiept. Tijdens activiteiten als koken aan een kampvuur, kaartlezen, wandelen en dat alles zonder je telefoon, kon ik van een afstandje de school en mijn werkzaamheden bezien. Tijdens je werk op school is dat zo goed als onmogelijk. Al met al kom je tot nieuwe inzichten die je weer meeneemt naar de lespraktijk."

Evelien vult aan: "Wat ik zo bijzonder vond is dat je lichaam en geest zo met elkaar samenwerken, en echt onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Door met je lichaam bezig te zijn, kun je je hoofd weer resetten en een begin maken om nieuwe dingen te leren."

FYSIEKE BEWEGING GEEFT ENERGIE

Wij (Angela en Maarten) geven beiden les en weten hoe intensief een dag op school kan zijn. Daarom proberen wij de drukte van het onderwijs een paar keer per week doelgericht los te laten en iets

compleet anders te doen. Je hoofd even op pauze zetten, je hart volgen en je lichaam laten werken; daar schuilt een ontzettende kracht in. Dat kan klein door bijvoorbeeld heel aandachtig te spelen met je kinderen, door hout te hakken, een wandeling te maken of naar de sportschool te gaan. En het gaat hierbij niet per se om het afleggen van tientallen kilometers, het drukken van vele kilo's in de sportschool of een work-out van Insanity. Het gaat primair om fysieke beweging en de energie die daaruit voortvloeit opnieuw in te zetten in je dagelijkse werk. Onze ervaring is dat het effect van 'spelen' of sporten bovendien versterkt wordt als je dat in de buitenlucht doet. Wandelen door een park of bos voelt heel anders dan struinen door een centrum van een grote stad. Hoewel het stadsleven enorm bruisend kan zijn, horen wij vaak dat mensen het als vermoeiend of energie slurpend ervaren. De natuur geeft alleen maar, de geuren en geluiden van het bos. Kortom, genieten van al het moois dat de natuur te bieden heeft. Even back-to-basic. Gedurende het sporten maar ook tijdens onze coachingsgesprekken met docenten ervaren we telkens weer dat buiten bewegen inzicht geeft in wat er binnen speelt. Een fit gevoel maakt dat we fysiek en mentaal weerbaar zijn en met plezier naar ons werk blijven gaan. Lesgeven is inderdaad het mooiste vak ter wereld en het zou mooi zijn als we dat nóg vaker kunnen horen.



MAARTEN VAN DIJK IS DOCENT, COACH EN TRAINER IN HET VOORTGEZET ONDERWIJS



ANGELA KOUWENHOVEN IS TRAINER, COACH EN AUTEUR EN WERKT IN HET PRIMAIR ONDERWIJS.

In Nederland en België is Teachers' Trail een van de (weinig) bedrijven die zich specifiek richten op de combinatie van onderwijs, coaching en outdoor-activiteiten. Voor meer informatie: www.teacherstrail.nl.