

Hoe zorg je als leerkracht voor veerkracht?

'Als je als leerkracht onrustig bent, is een leerling dat ook', aldus een basisschoolleerkracht. Het welbevinden van leerkrachten en docenten is van groot belang. Voor henzelf, hun functioneren én voor het welbevinden van leerlingen. Hoe zorg je als leerkracht voor balans en veerkracht? **ANIEK DE LANGE**

'Op school ben je continu bezig met de leerling, maar een belangrijke vraag is ook: hoe gaat het met jezelf? Bouwen aan het welbevinden als collega's, is het fundament.' – leerkracht basisschool

Het zijn pittige tijden in het onderwijs. Coronamaatregelen gingen gepaard met hogere werkdruk en meer stress onder leraren en docenten. Ook kampt het onderwijs met een lerarentekort, de gevolgen van corona en burn-outs onder onderwijspersoneel. Juist nu is het belangrijk om aandacht te hebben voor het welbevinden van leerkrachten. Leerkrachten en docenten die goed in hun vel zitten hebben minder stress. Ook zijn ze beter in staat les te geven en leerlingen op een goede manier te begeleiden. Dit komt regelmatig terug in gesprekken met onderwijspersoneel, Gezonde School Adviseurs (GSA's) en gemeenten.

LEERKRACHT ALS ROLMODEL

Jelle Rommers staat voor de klas in groep 8. Hij werkte mee aan de recent ontwikkelde handreiking 'Preventief werken aan welbevinden' met concrete handvatten en inspiratie voor leerkrachten en docenten in het primair en voortgezet onderwijs. Leerkrachten en docenten



staan centraal in de handreiking. Om leerlingen zo goed mogelijk te ondersteunen, is niet alleen het welbevinden van leerlingen van belang, maar ook dat van de leerkracht zelf. Het welbevinden van leerlingen is namelijk ingebed in het welbevinden van de leerkracht of docent (van Zundert, 2017). Het raamwerk van Viac & Fraser (2020) legt de verbinding tussen het welbevinden van de leerkracht en leerlingen (Onderwijskennis, 2022).

HET GEVOEL DAT JE ER NIET ALLEEN VOOR STAAT, IS AL HELPEND

Jelle Rommers gebruikt de handreiking 'Preventief werken aan welbevinden' op school. De handreiking heeft hem bewuster gemaakt van de leerkracht als rolmodel: 'Hoe doe je dat. Jezelf wel bevinden, emoties voelen, reguleren van emoties en woorden vinden voor emoties.' Jelle vertelt over de afscheidperiode aan het einde van het schooljaar van groep 8. 'Ik ervaar ook emoties. Ik moet leerlingen loslaten terwijl je een band met hen opgebouwd hebt. Ik probeer open hierover te zijn en te vertellen wat het met mij doet.'

WELBEVINDEN BINNEN TEAM

Het gaat niet alleen om het welbevinden van individuele leerkrachten of docenten, maar (juist) ook om welbevinden binnen een schoolteam. Leerkracht Jelle vertelt hoe er binnen zijn schoolteam concreet aandacht is voor het eigen welbevinden: 'Als we vergaderen gaat het in eerste instantie over: hoe zit je erbij, waar loop je tegenaan. En: wat heb je nodig? Het gevoel dat je er niet alleen voor

staat, is al helpend'.

Laura Stroo, schoolpsycholoog vanuit het Nederlands Instituut voor Psychologen (NIP), benadrukt het belang van sterke schoolteams als fundament voor goed onderwijs en welbevinden.

'Wat kunnen we als schoolteam doen om te kijken hoe het met ons zelf gaat? Als je als team veerkrachtig bent, gaat het ook beter met leerlingen. Als je het zelf normaal vindt om over welbevinden te praten, gaan je leerlingen dat ook doen.' – Laura Stroo (NIP)

Schoolleiders hebben een belangrijke rol in het bevorderen van welbevinden van hun personeel (Onderwijskennis, 2022). Denk bijvoorbeeld aan ruimte bieden voor betekenisvolle professionele ontwikkeling; personeel zeggingskracht geven bij besluiten en veranderingen; en ervoor zorgen dat personeel zich gewaardeerd voelt (Cann et al., 2021). De kernvraag is: wat heeft dit schoolteam, op deze school, met deze leerlingen en deze ouders, in deze tijd nodig om aan de onderwijs- en ontwikkelbehoeften van leerlingen te voldoen om gestelde doelen te behalen? De praktijkkaart 'Duurzaam investeren in welbevinden' biedt scholen concrete stappen hiervoor.

GROOT DENKEN, KLEIN DOEN

Veel scholen zijn al bezig met welbevinden. In tegenstelling tot het inzetten van losse initiatieven of programma's, is het goed om stil te staan bij wat je ziet bij leerlingen en het schoolteam en hoe je hier structureel aandacht voor kan houden. Het uitgangspunt hierbij is: versterken wat goed gaat en aanpassen wat beter kan.

Ook met kleine dingen kun je veranderingen inzetten. Wetende

Meer informatie

- > [Handreikingen over welbevinden voor onderwijs, GSA's en gemeenten](#)
- > [Schrijf je in voor de nieuwsbrief en blijf op de hoogte van Welbevinden op School.](#)

Over Welbevinden op School

Welbevinden op School is het landelijke kennis- en ondersteuningsprogramma van Pharos en het Trimbos-instituut. Welbevinden op School ontwikkelt, bundelt en verspreidt kennis over wat werkt bij schoolbreed werken aan welbevinden. Aandacht voor welbevinden van leraren en ondersteunend personeel is hierbij een belangrijk onderdeel. Vanuit Welbevinden op School worden handreikingen ontwikkeld, bijeenkomsten georganiseerd en wordt (wetenschappelijke) kennis (door)ontwikkeld. Onze doelgroepen zijn scholen uit het primair onderwijs, voortgezet onderwijs, speciaal onderwijs en MBO, Gezonde School Adviseurs en gemeenten. Daarnaast zijn we zijn een belangrijke kennispartner voor andere partijen in ons netwerk (zoals Gezonde School). [Lees meer...](#)

dat we leven in een tijd met leraarentekort, het coronavirus en hoge werkdruk, geeft Laura een aantal tips in het kader van 'groot denken, klein doen': 'Denk bijvoorbeeld aan: morgen ga ik de pauze 5 minuten langer laten duren of we beginnen de dagstart met: hoe is het met jou? Of de eerste 20 minuten van de grote vergaderingen doen we wandelend buiten, en dan vraag je alleen: hoe hou je jezelf op de been.'

DE AUTEUR IS PROJECTMEDEWERKER JEUGD. DE BLOG DATEERT VAN 19 SEPTEMBER 2022. VOOR MEER INFORMATIE STUUR E-MAIL ALANGE@TRIMBOS.NL.