

Praktijkvoorbeeld

Veerkrachtontwikkeling bij leraren-in-opleiding: 'op het kruispunt van handelingsverlegenheid en datgeen waar je hart naar uitgaat'

Marjon Weijs-Lijster (Windesheim Zwolle)

"Voor het eerst tijdens mijn studie was ik trots in plaats van tevreden op iets wat ik gemaakt heb en durfde ik het met mijn collega's te delen."

"Dit vak kwam op een goed moment in mijn leven."

"Mijn eigen houding is daadwerkelijk veranderd."

"Zo fijn dat het gaat over wie IK ben als leraar!"

Getuigenissen van studenten

Samenvatting

Dit praktijkvoorbeeld richt zich op uitgangspunten, werkwijze en bevindingen van de themagroep 'Met veerkracht aan de slag!' binnen de onderwijseenheid 'Profilering Beroep' voor laatstejaars Bachelorstudenten aan de 4-jarige lerarenopleiding van Hogeschool Windesheim in Zwolle. Binnen deze Profilering specialiseren of verbreden studenten zich in een voor hen relevant thema vanuit het perspectief van de eigen onderwijscontext. Dit dient bij de dragen aan de ontwikkeling tot startbekwaam leraar. De student bekwaamt zich ten aanzien van een specifiek thema en vertaalt dit naar een beroepsproduct: een concreet resultaat dat voortkomt uit de bekwaming van de student en dat inzetbaar is in diens onderwijscontext. Het is op deze plaats in het curriculum dat ik als lerarenopleider een plek vond voor de invulling van een nieuw thema: 'Met veerkracht aan de slag!' Veerkrachtontwikkeling is een belangrijk en urgent thema in een tijd waarin het beroep van leraar de nodige uitdagingen met zich mee brengt. Uit onderzoek blijkt dat zo'n 15% van de startende leraren uitvalt in de eerste vijf jaar, waarbij onder andere oorzaken als persoonlijke problematiek, ziekte, werkdruk, stress, onduidelijke verwachtingen en het ontbreken van steun en feedback worden genoemd (Leeuwen, J. van, en Berg, N., 2019). Daarnaast laat de huidige tijd met zijn vele crises niemand onberoerd en komen deze tegelijkertijd het klaslokaal binnen. Deze themagroep tracht daadwerkelijk handen en voeten te geven aan het ontwikkelen van meer veerkracht bij leraren-in-opleiding. De titel van de themagroep ('met veerkracht aan de slag!') suggereert een dubbele lading. Voor een leraar is werken aan diens eigen veerkracht van belang. Tegelijkertijd kan die daarin zelf iets voorleven en betekenen voor de eigen lerenden.

Inleiding

De themagroep is geënt op bevindingen die ik samen met een collega opdeed, nadat we in 2022 Project VeerKracht startten, ingegeven door eigen ervaringen met ontwrichting en herstel en de ervaring dat er zowel bij studenten als collega's veel speelde. In eerste instantie was het doel om mentale gezondheid beter bespreekbaar te maken onder studenten én collega's. Uitgaande van de fundamentele drieslag van het opleiderschap vervullen we als opleiders een (gezamenlijke) voorbeeldfunctie voor onze studenten (Velon Beroepsstandaard, 2024). Tegelijkertijd heeft onze mentale gezondheid als opleider invloed op ons handelen en daarmee ons werk met studenten. In de loop van het project verbreedde de focus zich naar de vraag hoe een veerkrachtige leraar eruitziet, hoe we die zelf kunnen zijn én hoe we die kunnen opleiden. Deze themagroep wil een bijdrage leveren aan het opleiden van veerkrachtige(re) leraren die goed weten wie zij zelf zijn. Inmiddels is deze themagroep twee keer aangeboden aan kleine groepjes van zo'n 4 tot 6 studenten die hiervoor zelf gekozen hebben.

Uitgangspunten

Als leraar ben je je eigen instrument. Bewustwording van wie jij bent, hoe je in je vel zit en wat je wilt voorleven aan anderen is daarom essentieel om regie te nemen over je eigen handelen. Deze visie vormt een belangrijk uitgangspunt voor de themagroep en wordt ondersteund door een krachtige uitspraak van Parker Palmer, Amerikaans schrijver, opleider en activist: *"You teach who you are"* (Palmer, 2017). Volgens Palmer gaat het niet enkel over de vraag wat je overdraagt en hoe en waarom, maar vooral over de vraag 'wie is het die lesgeeft?' *"Good teaching cannot be reduced to technique; good teaching comes from the identity and the integrity of the teacher"* (Palmer, 2017, p. 10). De door Geert Kelchtermans (2012) gemunte term 'professioneel zelfverstaan' sluit hier goed bij aan. Deze term impliceert méér dan de term identiteit dat het hier gaat om iets dat aan verandering onderhevig is en afhankelijk van de context ook verschillend kan zijn. Palmer en Kelchtermans leggen beiden de nadruk op het belang van het verhaal dat de leraar over zichzelf vertelt en de relevantie van het kennen van het eigen levensverhaal (of biografie) om zelfbewustzijn te creëren over het eigen handelen als leraar. Veerkrachtig handelen wordt op deze manier verbonden aan het leraarschap. Wie goed weet wie die zelf is, door wat die getriggerd wordt en hoe die kan handelen op het moment dat het lastig wordt, die is beter in staat om vanuit een stevige basis te handelen en een rolmodel te zijn voor anderen. Deze zienswijzen worden geëxpliciteerd in de bijeenkomsten en leiden tot twee

vragen die studenten mee nemen: 1) Wie ben jij (of wil jij zijn) als leraar?, en 2) hoe vul jij jouw pedagogische opdracht in?

Een tweede uitgangspunt is dat ik zelf zowel begeleidend (en beoordelend) lerarenopleider ben als lerende deelnemer. Ik heb expertise ontwikkeld en weet daardoor juist dat ik nog veel níet weet. Ik laat studenten zien waar ik zelf aan werk en stel me daarmee gelijkwaardig op. Ik laat een eigen beroepsproduct zien en doe mee met de werkvormen in de bijeenkomsten. Daarnaast breng ik eigen ervaringen over ontwrichting en herstel in en laat ik zien wat die betekenen in mijn rol als lerarenopleider. Ik denk daarbij bewust na over wat ik wil voorleven en vanuit welke waarden ik wil werken. Ik veronderstel dat dit belangrijke voorwaarden zijn om dit thema te kunnen behandelen met studenten. Praten helpt, maar je kunt niet van studenten verwachten dat zij zich open en kwetsbaar opstellen als jij daar niet als opleider in voorop gaat. Voor het creëren van een prettige leeromgeving beraden we ons op aanwijzingen van Palmer voor een 'safe space' (Palmer, *Guide*, 2017) en Brené Brown (2021) voor een 'brave space'. Zo spreken we af dat wat er in de bijeenkomsten besproken wordt niet naar buiten gaat, dat je wordt uitgenodigd tot allerlei activiteiten, maar dat je nergens toe verplicht wordt, dat je ongemak probeert te verduren én te bevragen en dat we luisteren naar elkaar, zonder dat we de ander proberen te 'fixen' of redden. We oefenen in die fijne samenwerking ('safe') en beseffen ons tegelijkertijd dat dat spannend is en moed vereist ('brave'). Doel hiervan is tweeledig: het creëren van een prettige samenwerking om van elkaar te leren en elkaar te inspireren en tegelijkertijd inspiratie bieden voor studenten wanneer ze in hun rol van leraar aan de slag willen met gevoelige thematiek.

Een derde uitgangspunt is dat het zwaartepunt ligt bij het proces in plaats van het product. Daarbij gaat het nadrukkelijk om de mens achter de leraar. Vaak ondervinden studenten zelf uitdagingen ten aanzien van hun eigen veerkracht. We gaan ervan uit dat veerkrachtig zijn een vaardigheid is die je kunt ontwikkelen en waar je dus actief aan kunt werken. Studenten wordt gevraagd om voor hun beroepsproduct op zoek te gaan naar iets dat op het kruispunt ligt van waar hun hart naar uitgaat én waar ze zich handelingsverlegen voelen. De nadruk op het proces vindt ook z'n weerslag in de beoordeling: het cijfer wordt voor 25% bepaald door de presentatie van het product en voor 75% door het verslag met de verantwoording van de bekwaming.

Werkwijze

Studenten volgen gedurende een half jaar om de week bijeenkomsten van 2,5 uur. De thematiek vraagt om een leeromgeving waarin je elkaar regelmatig ziet en een relatie opbouwt en waarbij je tegelijkertijd 'suddertijd' hebt om inzichten te laten landen. Studenten gaan zelf op zoek naar manieren van bekwaming en krijgen tegelijkertijd veel inspiratie en inhouden aangeboden, vergezeld van werkvormen. Het boek 'Impact vanuit veerkracht' van Marlies Jellema wordt aangeraden als startpunt voor hun zoektocht naar wat ze willen gaan doen (Jellema, 2023). Ze vullen een SWOT-analyse in om meer inzichten te krijgen in sterktes en zwaktes. Daarnaast staat er in de online leeromgeving een microcursus en een bronnenlijst.

Kenmerkend voor elke bijeenkomst is een check-in en check-out. De check-in heeft altijd als doel om met elkaar te bepalen en te delen hoe je er op dat moment bij zit, de check-out gaat over hoe je de bijeenkomst verlaat. Belangrijk element is dat de leraar zelf meedoet.

Als opleider ga je ook voorop in het tonen van een eigen beroepsproduct.

Hiervoor gebruik ik een set praatkaarten die ik eerder met studenten ontwikkelde binnen Project VeerKracht. Dit kan dienen als inspiratie en geeft daarnaast de mogelijkheid om het onderwerp te verkennen. Nadat studenten ervaringen hebben uitgewisseld en vaak hebben ervaren hoe verbindend dit kan werken vertel ik over een eigen ervaring met het hervinden van veerkracht.

Om meer zelfbewustzijn te creëren, schrijven studenten een startpunt en reflecties. Studenten formuleren aan het begin (startpunt) een eerste antwoord op de vragen wie ze zijn als leraar en hoe ze hun pedagogische opdracht willen invullen. Na elke bijeenkomst dienen ze een reflectie te schrijven aan de hand van opgegeven richtvragen. Dit zorgt ervoor dat ze hun eigen proces zichtbaar maken voor zichzelf en voor de lerarenopleider.

Tot slot presenteren de studenten regelmatig de status van hun bekwaming en hun product in de bijeenkomsten en geven ze elkaar feedback. We baseren ons daarbij op de checklist voor betrokken feedback van Brené Brown (2013) die stelt dat je pas klaar bent om feedback te geven als je naast iemand wilt gaan zitten in plaats van tegenover diegene.

Bevindingen

De heterogene samenstelling van de groep qua vak, studievariant, leeftijd en levens- en werkervaring zorgt voor een interessante dynamiek waarin veel van elkaar te leren is. De nadruk op de leraar als mens wordt door studenten als zeer

relevant, waardevol en tegelijkertijd confronterend ervaren. Studenten geven aan door intensief met dit thema bezig te zijn daadwerkelijk anders te gaan kijken en handelen. Ze lijken door het volgen van de bijeenkomsten gegroeid te zijn in hun veerkracht; er wordt geleerd van elkaar, het delen van ervaringen werkt verbindend en het bekwamen zorgt ervoor dat ze meer taal ontwikkelen voor hetgeen soms moeilijk in woorden te vatten is. De kleine vertrouwelijke groep bleek daarbij helpend, evenals een lerarenopleider die zich lerend en open opstelde. Een aantal bevindingen is het vermelden waard.

Ten eerste is opvallend dat studenten (ondanks waarschuwingen) vaak met grootse ideeën komen die niet haalbaar lijken in tijd en ruimte. Op het moment dat ze het dichterbij zichzelf gaan zoeken en gevoelsmatig 'klein' maken, beginnen ze juist impact te genereren, omdat het dan heel eigen en krachtig wordt. Ze durven dan voor hun product te gaan staan en er trots op te zijn. Zo was er een studente die haar eigen fixed mindset onder de loep wilde nemen en daardóór de mindset van haar studenten kon gaan adresseren door middel van een werkvorm die in vorm zowel haarzelf als haar studenten aansprak, omdat het over eten ging. Een pizza werd als metafoor gebruikt, waarbij de pizzapunten stonden voor eigenschappen die je in meer of mindere mate had. Studenten werd gevraagd hun eigen pizza samen te stellen en tevens te bedenken welke punten er bijgevoegd zouden moeten worden.

Ten tweede valt op dat het proces van bekwaming en het maken van het beroepsproduct op zichzelf veerkracht vereist. Het omgaan met onzekerheid, het nog niet weten hoe het eruit gaat zien, het hoog houden van meerdere ballen, vertellen over waar je zelf moeite ervaart... . Juist dat vormde zich als een parallel proces waarin geleerd werd, ook omdat we ervan uitgaan dat al deze zaken feitelijk vaardigheden zijn die ontwikkeld kunnen worden. Een student die aan het begin van het proces in zijn hoofd zijn beroepsproduct al klaar had, beseftte zich ineens dat dit juist zijn valkuil was; zijn hyperfocus op het einddoel zorgde ervoor dat hij niet tot bekwaming kwam en hij herkende dit proces ook bij leerlingen. Hij ontwierp een spel voor leerlingen waarin de nadruk lag op de weg in plaats van het doel waarbij leerlingen als een soort bergbeklimmers allerlei obstakels vonden op weg naar de top.

Tot slot valt op dat iedere student aandacht wist te genereren onder de eigen leerlingen en collega's op de stage/werkplek. Veelal bleken de beroepsproducten goed inzetbaar in de context van mentoraat en loopbaanbegeleiding. Ook het delen van ervaringen uit de eigen biografie vond een plek in vele producten. Een student die zelf kampte met angsten herkende die ook bij sommige van zijn

leerlingen en creëerde daarom een workshop voor collega's om meer inzicht te geven daarin.



Afbeelding 1: Studenten aan de slag met de praatkaarten; een voorbeeld van een beroepsproduct en tevens een manier om het thema zelf te verkennen

Discussie en aanbevelingen

Op een dergelijke wijze lijken we een bijdrage te kunnen leveren aan het opleiden van meer veerkrachtige leraren die beter weten wie zij zelf zijn en daardoor beter kunnen mee- en terugveren wanneer het moeilijk is. Vraag is wel of dit aanbod dan niet voor iedere student aan de lerarenopleiding aangeboden zou moeten worden (in plaats van als keuze). Aan de andere kant leert de ervaring dat deze thematiek en werkwijze alleen in vruchtbare aarde lijkt te vallen als de student daar rijp voor is. Dit blijft echter een punt van discussie. Een tweede discussiepunt gaat over de vraag of het wenselijk, en zo ja, mogelijk is om veerkrachtontwikkeling meetbaar te maken. Meer dan dat gaat het wellicht vooral om groei zichtbaar en verklaarbaar maken. Door de studenten een verantwoording met reflectie te laten schrijven, is het mogelijk om te achterhalen of er daadwerkelijk groei is geweest in veerkrachtig handelen. Wanneer studenten hun SWOT-analyse vergelijken met hun eindreflectie, kunnen ze hun groei beschouwen en mogelijk verklaren. Verdere verkenning hierop is de moeite waard.

Tot slot rijst de vraag of iedere lerarenopleider op deze manier met studenten aan de slag wil en mogelijk kán. Collega's vragen zich soms af of je hiervoor niet ook psycholoog zou moeten zijn. De focus blijft echter op de rol van leraar. Veel meer dan psychologische kennis vraagt het als lerarenopleider bereidheid om open en eerlijk naar jezelf te kijken ten aanzien van je professie en de moed om studenten daar deelgenoot van te maken en zelf op te bevragen. Dat valt niet eenvoudig te leren uit een boek, maar vergt moed om voelsprietten te ontwikkelen door te ervaren. Wie daarbij zijn eigen draagkracht als uitgangspunt neemt kan een inspirerend en moedig rolmodel zijn.

Auteur

Marjon Weijs-Lijster is lerarenopleider aan Hogeschool Windesheim in Zwolle. Samen met oud-collega Gert Stegeman initieerde ze in 2022 Project VeerKracht dat verbonden was aan het learning lab 'student sense of belonging'. Daarnaast volgde ze een opleiding tot docent ervaringskennis en ervaringsdeskundigheid en zet ze eigen ervaringen met ontwrichting en herstel in.

m.lijster@windesheim.nl

Meer weten over de praatkaarten waarover gesproken wordt? [Door praatkaarten woorden aan je verhaal geven | Windesheim](#)

Referenties

Brown, B. (2013). *De kracht van kwetsbaarheid. Heb de moed om niet perfect te willen zijn*. A.W. Bruna Uitgevers B.V.

Brown, B. (2021). *Verlangen naar verbinding. Er echt bij horen en de moed om alleen te staan*. A.W. Bruna Uitgevers B.V.

Jellema, M. (2023). *Impact vanuit veerkracht. Het ontwikkelen van een professionele houding in mensgericht werk*. Uitgeverij Coutinho.

Kelchtermans, G. (2024), *Leraar zijn, leraar worden*. Pelckmans.

Leeuwen, J. van, en Berg, N. van de (2019, 20 oktober). *Om welke redenen stoppen leraren voortgezet onderwijs binnen 5 jaar?* Geraadpleegd op 19 juni 2025, [Om welke redenen stoppen leraren voortgezet onderwijs binnen vijf jaar? | Kennisrotonde](#)

Palmer, P. (2017), *The Courage to Teach. Exploring the Inner Landscape of a Teacher's Life*. Wiley.

Palmer, P. (2017), *The Courage to Teach Guide. For reflection and renewal*. Wiley.

Velon (2024), *Focus op professie. Beroepsregistratie lerarenopleiders* Geraadpleegd op 19 juni 2025, van [Brochure \(kort en uitgebreid\) beroepsstandaard feb 2024 \(A4\)](#).