

Nieuwe methodiek

Tools voor het versterken van de veerkracht van (aanstaande) leerkrachten

Gerbert Sipman, Marianne van Etten en Miranda Timmermans (Marnix Academie Utrecht)

Samenvatting

Samen met studenten van de Marnix Academie hebben we onderzoeksmatig een toolkit ontwikkeld om de veerkracht van studenten en starters te ondersteunen. We ontwierpen de tools zodanig dat zij ze zelfstandig kunnen gebruiken, maar ook dat deze concrete handvatten bieden voor lerarenopleiders binnen ons partnerschap om hierbij te ondersteunen. We zijn gestart met het identificeren van de uitdagingen die studenten en starters ervaren in situaties binnen Samen Opleiden waarin veerkracht nodig is. Hierbij hielpen de professionele, emotionele, motivationele en sociale dimensies van veerkracht ons om het denken op te rekken. In interviews en onderzoekswerkshops bevroegen we zowel studenten en starters als lerarenopleiders uit beide contexten. Op basis van deze gesprekken en relevante theorie formuleerden we criteria voor het ontwikkelen van de tools. Vervolgens ontwikkelden we prototypen voor de tools, die we testten in onderzoekswerkshops om ze stap voor stap te verfijnen. Elke tool bevat instructies voor de student of starter, tips voor ondersteuning door school- of instituutsopleiders en verwijzingen naar aanvullende materialen op een website. We monitoren het gebruik van de tools in ons partnerschap en delen vandaaruit in dit artikel inspirerende voorbeelden. Tevens evalueren we (het gebruik van) de tools aan de hand van ervaringen van twee groepen lerarenopleiders. Op basis van al deze gebruikerservaringen formuleren we aanbevelingen voor de praktijk.

Introductie

“Hoe gaat het met je?”, een vraag die we als lerarenopleiders vaak aan studenten en starters stellen. Het antwoord “Goed hoor!” volgt vaak snel en in alles wat er moet gebeuren, gaan we weer door. En toch, ergens in de onderbuik zegt iets dat die “Goed hoor!” wellicht helemaal niet zo goed is. Hoe kun je dan een gesprek aangaan om te bespreken of het echt wel zo goed gaat? En, als het nodig mocht zijn, welke handvatten kun je dan bieden? En wat vraagt dit van jou als lerarenopleider, hoe kun je aanstaande en/of startende leraren op gepaste wijze ondersteunen? In dit artikel beschrijven we hoe de Leerkracht Veerkracht Toolkit antwoorden kan bieden op deze vragen. Eerst gaan we in op de (theoretische) achtergronden en het ontwikkelproces van de toolkit. Daarna delen we

inspirerende voorbeelden uit de praktijk hoe de materialen in ons partnerschap worden ingezet. Tot slot delen we een evaluatie van de ervaringen van twee groepen lerarenopleiders, waaruit aanbevelingen voor het gebruik in de praktijk volgen.

Het is belangrijk dat (aanstaande) leraren veerkrachtig zijn, want de uitdagingen in het onderwijs nemen toe en worden complexer (Flores, 2017). Veerkrachtige leraren bezitten persoonskenmerken waardoor zij kunnen omgaan met lastige situaties (Mansfield et al., 2016), wat zich onder andere uit in uithoudingsvermogen, vastberadenheid, zelfbewustzijn en zelfvertrouwen (Mercer, 2010). Dit gunnen we al onze collega's, maar helaas is de uitval uit het beroep en de overstap naar andere beroepen hoog, met name onder starters in de eerste vijf jaar van hun carrière (Dekker et al., 2021). Het is in tijden van lerarentekorten dan ook belangrijk dat we studenten en starters, maar zeker ook ervaren leraren ondersteunen om zorg te (leren) dragen voor de eigen veerkracht. Een hogere veerkracht bij leraren kan namelijk gevoelens van burn-out en/of stress verminderen en daarmee ook uitval voorkomen (Arnup & Bowles, 2016).

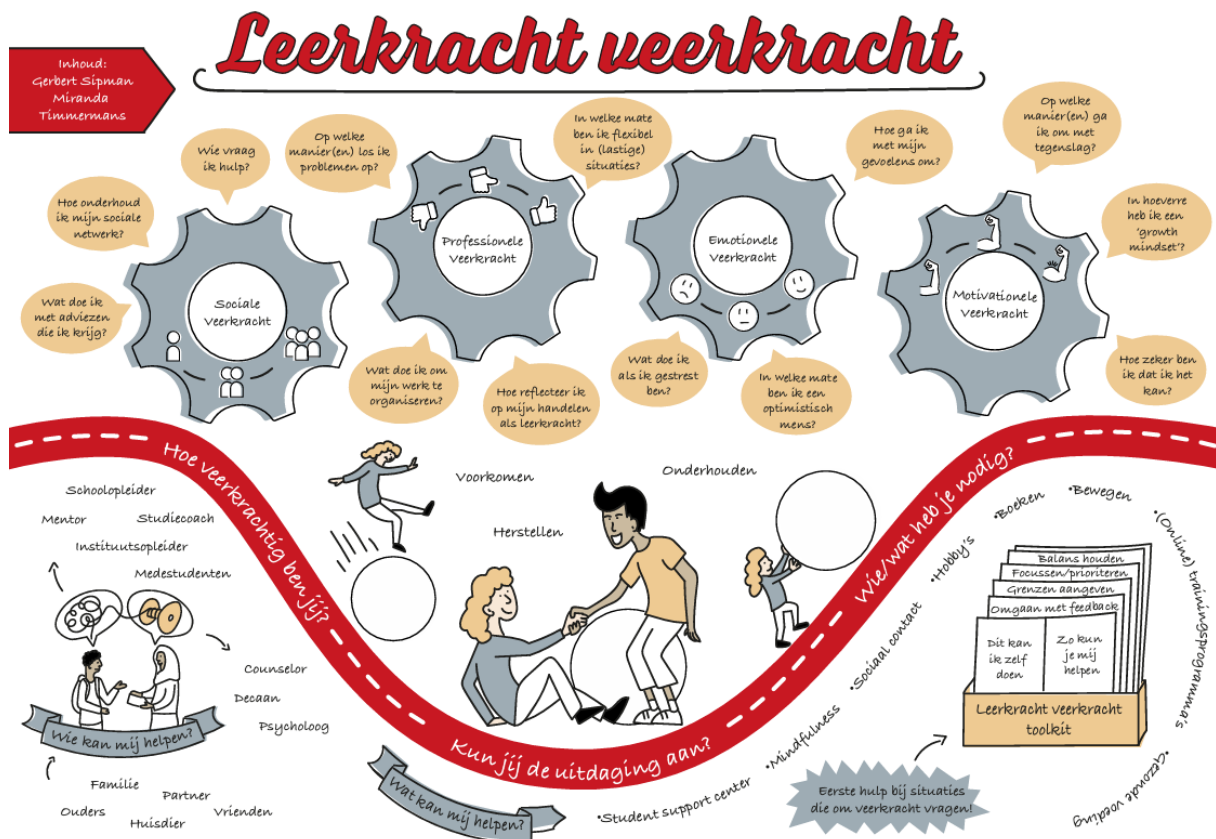
Veerkracht is geen vaststaande karaktereigenschap, maar een kwaliteit die zich in interactie met mensen in de omgeving ontwikkelt (Kuiper & Bannink, 2016). De Marnix Academie in Utrecht heeft vanuit deze gedachte aan het lectoraat Samen Opleiden & Professionaliseren gevraagd om vanuit NPO-gelden voor en met de studenten tools te ontwikkelen die de veerkracht van de studenten ondersteunen. Daar samen opleiden het hart van het curriculum vormt, dienden deze tools in het partnerschap inzetbaar te zijn en dus gebruikt te kunnen worden door zowel studenten als lerarenopleiders uit beide leercontexten. Naast studenten en collega's vanuit de Marnix Academie, zijn dan ook schoolopleiders betrokken bij het ontwikkelproces. Zij stelden al snel de vraag om de focus van het project te verbreden naar startende leraren. Dit heeft geleid tot de Leerkracht Veerkracht Toolkit, met handvatten voor zowel studenten en starters als opleiders vanuit het instituut en de partnerscholen.

Theoretische onderbouwing

Voor het ontwikkelproces van de toolkit is gebruikgemaakt van de cyclus voor praktijkgericht onderzoek van Van der Donk en Van Lanen (2020). In de oriëntatiefase is nagedacht over welke tools van toegevoegde waarde zouden kunnen zijn. Zeker net na de coronacrisis werd een veelheid aan interventies en

materialen ontwikkeld en op de markt gebracht. Uit de oriëntatie hetgeen reeds op die markt beschikbaar was en ook uit de literatuur bleek dat met name 'tools' ontbraken die helpen om te reageren op situaties op de (leer-)werkplek en/of de opleiding die vragen om veerkracht. Onder 'tools' verstaan we werkvormen die binnen het geheel van Samen Opleiden, eventueel na instructie of begeleide inoefening, zelfstandig toegepast kunnen worden. Het gaat dan om situaties die ontstaan in de groep of op school, maar voor studenten zeker ook om ervaringen die zij opdoen op de opleiding.

Voor het ontwikkelen van de tools hebben we ons gebaseerd op de vier dimensies van veerkracht van leraren die Mansfield en collega's (2016) onderscheiden. Waar de (1) professionele dimensie gaat over het overwinnen van tegenslagen/uitdagingen in de onderwijspraktijk, richt de (2) emotionele dimensie zich op het omgaan met emoties naar aanleiding van dagelijkse onderwijservaringen (bv. stress). Doorzettingsvermogen om het onderwijs te verbeteren en te blijven leren valt onder de motivationele dimensie (3), en vaardigheden om (ondersteunings-)netwerken te ontwikkelen onder de sociale dimensie (4). Deze dimensies bieden een breed perspectief op wat onder veerkracht wordt verstaan. Ze vullen elkaar aan en beïnvloeden elkaar, niet verrassend heeft vooral de emotionele dimensie veel invloed op de andere dimensies. Deze dimensies zijn gebruikt in zowel het onderzoek als de vormgeving van de toolkit en zijn ook opgenomen in een praatplaat, die we hebben ontwikkeld om met elkaar in gesprek te gaan over veerkracht (zie afbeelding 1). Vanuit dit gesprek kunnen dan, indien gewenst, meer specifieke tools worden gekozen.



Afbeelding 1: Praatplaat Leerkracht Veerkracht

Het ontwikkelen van de tools startte vanuit twee uitgangspunten, die we vanuit onze opdracht meekregen. Ten eerste is inclusie een speerpunt in de visie van de Marnix Academie. Uit onderzoek blijkt dat veerkrachtinterventies in het hoger onderwijs steeds populairder worden, maar vaak zijn ontworpen met de 'standaardstudent' in gedachten (Dray et al., 2017). Bij het ontwikkelen van de tools is daarom gepoogd om álle studenten/starters aan te spreken, wat onder andere heeft geleid tot afbeeldingen die diversiteit uitstralen en genderneutraal taalgebruik. Daarnaast hebben we bewust verschillende benaderingen gebruikt om de veerkracht te versterken, zoals het aanleren van vaardigheden/coping strategieën of het stimuleren van helpende gedachten en gevoelens, maar ook aan benaderingen gerelateerd aan mindfulness.

Een tweede uitgangspunt vanuit het samen opleiden als hart van het curriculum was om te komen tot tools die niet alleen gericht zijn op de studenten en starters, maar die ook opleiders handvatten bieden om hierbij te ondersteunen. Immers, veerkracht kan worden versterkt in professionele netwerken met een ondersteunende cultuur en daarbij horend beleid (Mansfield, 2020). Dit betekende voor ons dat de te ontwikkelen tools op de opleiding en in de

partnerscholen bruikbaar moesten zijn en dat álle lerarenopleiders hiermee uit de voeten zouden kunnen. De tools moesten dus voldoende richting, maar ook ruimte bieden.

Tot slot en wellicht minder voor de hand liggend, hebben we het 'kijken met zachte ogen' als uitgangspunt toegevoegd. Dit uitgangspunt ontstond vanuit de samenwerking met een expert op het gebied van mentaal welzijn en veerkracht, Linda Toonen (2022), die met ons mee heeft gedacht over de te ontwikkelen tools. Zij bracht het belang van zelfcompassie in, het 'met zachte ogen kijken' naar jezelf en anderen. Dit vraagt om het erkennen en ook benoemen van gevoelens in jezelf en het besef dat deze gevoelens onderdeel zijn van mens-zijn, om van daaruit te bepalen waar je behoefte aan hebt. Bij het ondersteunen van iemand anders is het met name van belang om een luisterend oor te bieden, gericht op de ander willen begrijpen. Het is daarbij helpend om de gevoelens van de ander te erkennen en te ondersteunen bij het zoeken naar oplossingen.

Praktijkgericht onderzoek

Deze drie uitgangspunten vormden de basis voor het ontwikkelen van de toolkit; de hierboven beschreven dimensies van veerkracht van leraren (Mansfield et al., 2016) zijn als onderlegger gebruikt om het denken over veerkracht op te rekken. Post corona was het regelmatig een uitdaging om de doelgroepen te betrekken. De opleiders vanuit de Marnix Academie en de partnerscholen waren het beste bereikbaar door ze individueel te interviewen, bij de studenten en starters hebben we gewerkt met workshops over veerkracht waarin ook data werden verzameld. Hierdoor konden we de perspectieven van alle doelgroepen meenemen in het onderzoek. In zowel de interviews als de onderzoekswerkshops is gevraagd om per dimensie van veerkracht de behoeften en uitdagingen van aanstaande en startende leraren te benoemen. Om aan te sluiten bij hetgeen reeds beschikbaar was in het partnerschap, hebben we ook gevraagd naar materialen, interventies, theorieën, et cetera die als basis voor het ontwikkelen van de tools gebruikt zouden kunnen worden. Deze eerste onderzoeksfase leidde tot overzichten waarin voor iedere dimensie van veerkracht per bevraagde groep (student/starter, werkveld, instituut) de behoeften/uitdagingen en beschikbare materialen/interventies/theorieën voor zowel studenten als starters stonden beschreven.

Op basis van de gesprekken met de belanghebbenden zijn criteria bepaald voor het ontwikkelen van de tools. Zoals hierboven is aangegeven, moesten deze (1) inclusie nastreven, (2) inzetbaar zijn in het partnerschap en (3) gebaseerd zijn op

zelfcompassie. In de gesprekken met belanghebbenden werd benoemd dat de tools (4) laagdrempelig moesten zijn voor zowel studenten en starters als lerarenopleiders uit beide leercontexten, maar werd ook toegevoegd dat het uiteindelijke product (5) een handzaam formaat moest hebben. Tevens werd benadrukt (6) dat de grens tussen tools als spreekwoordelijke steuntje in de rug en therapeutische interventies goed moest worden bewaakt. Deze criteria hielpen om de kwaliteit van het proces en daarmee ook de tools te borgen. Bovenstaande uitkomsten dienden als input voor het ontwikkelen van prototypen voor de tools. De studenten uit de onderzoeksgroep, hebben per dimensie van veerkracht uit de overzichten thema's gekozen die het meest relevant zijn voor hunzelf en andere studenten. Hierbij werden ze uitgedaagd om vanuit een inclusieve gedachte het perspectief van (aanstaande) leraren die niet standaard zijn in de overwegingen mee te nemen. De gekozen thema's zijn opgenomen in het 'Overzicht Toolkit' (afbeelding 2) en helpen de gebruiker om een passende tool te kiezen; aan de hand van het gevoel van de gebruiker en/of het doel van de tool (respectievelijk eerste en middelste kolom).

OVERZICHT TOOLKIT		
Dit overzicht kan je helpen om een passende tool te kiezen. De tools zijn opgedeeld in de vier dimensies van veerkracht. Je kunt zoeken op het gevoel dat je hebt (links) of het doel dat je voor ogen hebt (midden), maar kijk ook eens naar de materiaal die je via de QR-code kunt vinden (rechts). Op de pagina's hiervoor kun je inzichten naar aanleiding van het gebruik van de tools noteren en je veerkracht een boost geven; hier is via de QR-code ook de extra tool 'Ik blijf hangen in negatieve gedachten' toegevoegd. 		
GEVOEL	DOEL	MATERIALEN
PROFESSIONELE VEERKRACHT		
1 Hoe zet ik mijn talenten in? 2 Oef, dit gedrag is een uitdaging! 3 Wat bedoelen ze nou?!! 4 Oei, ik heb straks een oudergesprek! 5 U overvalt me! 6 Ik voel me klein ten opzichte van de ander	 - Bewustwording van hoe je talenten in te zetten - Anders kijken naar/reageren op gedrag - Bij onduidelijkheid om duidelijkheid vragen - Op professionele wijze oudergesprekken voeren - Passend reageren op onverwachte vragen/opmerkingen - Gelijkwaardigheid voelen in relatie tot anderen	- Lijst met talenten en een kennisclip - Do's en don'ts bij uitdagend gedrag en filmpje - Extra tool: Ik loop vast, wat moet ik doen?!! - Extra tool: Help, we hebben een conflict! - Handreikingen en tips voor oudergesprekken - Oefening om te ontdekken wat de ander triggert
EMOTIONELE VEERKRACHT		
7 Ik blijf maar malen in mijn hoofd! 8 Ik ben bang om fouten te maken... 9 Oei, ik ben gestrest!!! 10 Ik moet alles goed doen, om gek van te worden... 11 Mijn emoties zijn een rollercoaster!!!	 - Bij jezelf komen als je emotioneel geraakt bent - Werken aan een mindset die gericht is op groei - Bepalen wat te doen bij stress - Teverden zijn door realistische verwachtingen - Emoties een passende plek geven of loslaten	- Extra tool: Help, het gaat anders dan verwacht! - Oefeningen voor een op groei gerichte mindset - Muziek om tot rust te kunnen komen - Stappenplan bij fouten en mislukkingen - Podcast en werkblad om emoties los te laten
MOTIVATIONELE VEERKRACHT		
12 Ik zie het even niet meer zitten... 13 Hoe kan ik mijn hart volgen?!! 14 Ik maak me druk om van alles en nog wat! 15 Zo veel te doen, waar te beginnen?!! 16 Ik ben niet tevreden met hoe het nu is...	 - Jezelf motiveren, meer rust in je hoofd krijgen - Komen tot de essentie om te kunnen focussen - Focussen op dat waar je zelf invloed op hebt - Prioriteiten stellen, jezelf motiveren - Gericht en effectief werken aan je ontwikkeling	- Quotes om een motto voor de dag te kiezen - Oefening om tot essentie te komen en te focussen - Tips om te focussen op je cirkel van invloed - Extra tool: Hoe krijg ik dit allemaal af? - Vragen en oefening om het denken te verdiepen
SOCIALE VEERKRACHT		
17 Ik kan het niet (meer) alleen... 18 Ik durf geen 'nee' te zeggen... 19 Ik vind het lastig om feedback te geven... 20 De feedback raakt me zo! 21 Samenwerken is lastig, ik mis de klik!	 - Bepalen bij wie je steun kunt vragen - Op een gepaste manier 'nee' kunnen zeggen - Op gepaste wijze feedback geven (aanspreken) - Positief om kunnen gaan met feedback - Op een andere manier naar de ander kijken	- Oefening om steun te ervaren - Hulpzinnen om gepast 'nee' te zeggen - Filmpjes hoe je wel/niet helpende feedback geeft - Tips voor het ontvangen van feedback - Filmpje met extra uitleg, voorbeelden en de extra tool: Hoe verbeter ik onze samenwerking?

Afbeelding 2: Overzicht tools

In de onderzoeksgroep zijn alle prototypen uitgewerkt, waarbij ook de expert op het gebied van mentaal welzijn en veerkracht heeft meegedacht. Vervolgens zijn deze prototypen in iteraties getest in (onderzoeks-)workshops met studenten, starters en lerarenopleiders uit beide contexten. Na iedere iteratie is de verzamelde feedback verwerkt in de prototypen. Hierbij kan bijvoorbeeld gedacht worden aan het toevoegen van informatie en/of het aanpassen van de taal aan de doelgroep. Dit heeft uiteindelijk geleid tot 21 tools, die met de studenten uit de onderzoeksgroep zijn vormgegeven. Acht van deze tools waren in eerste instantie bedoeld voor starters (bv. Ik voel me klein ten opzichte van de ander), maar bleken aldus de student-onderzoekers ook geschikt voor studenten. Alle tools zijn daarom uiteindelijk in één toolkit gebundeld. Iedere tool is opgebouwd vanuit hetzelfde format, afbeelding 3 geeft een voorbeeld van een van de tools. Aan de linkerkant staan de aanwijzingen voor de student of starter. De tool start met de titel (het gevoel) en het doel van de tool, waarna na een korte inleiding een kort stappenplannetje volgt dat doorlopen kan worden. Rechts staan 'tips & tricks' voor school- en instituutsopleiders om de gebruiker te ondersteunen. Op een van beide pagina's staat een QR-verwijzing naar extra materialen op de website bij de toolkit zoals extra tools, achtergrondinformatie, filmpjes, oefeningen, meditaties, tips, et cetera. Die materialen pogen de diversiteit van gebruikers aan te spreken. In het 'Overzicht Toolkit' (afbeelding 2) staat in de rechterkolom per tool aangegeven welke materialen zijn toegevoegd op de website. De toolkit en alle bijbehorende materialen kunnen gratis gedownload worden van www.marnixacademie.nl/lectoraat-samen-opleiden-professionaliseren/veerkracht. Vanwege een nominatie voor de EAPRIL Best Practice Award 2024 zijn alle materialen ook (gratis) beschikbaar in het Engels.

TOOL 15

ZO VEEL TE DOEN, WAAR TE BEGINNEN?!?

DOEL PRIORITEITEN STELLEN, JEZELF MOTIVEREN

Je herkent het vast wel, een lange to-do-list waar maar geen einde aan komt. Alles moet gebeuren, maar waar moet je beginnen?!? Deze tool kan je helpen om overzicht te krijgen, zodat jij voor jezelf prioriteiten kunt stellen.

- 1 **Maak een to-do-list met dingen die jij nog moet/wil doen**
- 2 **Bepaal welke dingen van de to-do-list urgent/dringend of niet urgent/dringend zijn**
- 3 **Maak onderscheid tussen dingen die VOOR JOU belangrijk en minder belangrijk zijn**
- 4 **Vul de punten van je to-do-list in bij het juiste vak van onderstaande matrix**
- 5 **Je weet nu wat jou te doen staat; maak een planning en voer die uit**

	URGENT	NIET URGENT
BELANGRIJK	DOEN Ga er direct mee aan de slag	PLANNEN Zet het in je agenda
NIET BELANGRIJK	DELEGEREN Vraag hulp/draag de taak over	ELIMINEREN Stop met deze taak

Het kan spannend voelen om te delegeren of te elimineren.
 Gun het jezelf om dit te leren, neem daar de tijd voor.
 Leren gaat met vallen en opstaan, dus wees mild voor jezelf als het (nog) niet lukt.

Afbeelding 3: Voorbeeld tool

TIPS & TRICKS

ONDERSTEUNING BIEDEN

Stel de ander gerust, benoem dat ieder mens wel eens moeite heeft met prioriteiten stellen

Vul samen het schema in, vraag door om te achterhalen in hoeverre een 'to-do' urgent en/of belangrijk is

Erken dat de gevoelens er mogen zijn, laat de ander de tijd nemen om stil te staan bij deze gevoelens

Help de ander om dingen van de to-do-list ook niet urgent/dringend of belangrijk te durven vinden, dat kan soms best lastig zijn:

- > Stel vragen als 'Wanneer moet dit af zijn?' of 'Wie heeft er last van als je dit (nog) niet doet?'
- > Geef eventueel aan hoe jij naar de verschillende dingen op de to-do-list kijkt om een ander perspectief te bieden

Stel samen een planning op en laat daar ook momenten om terug te kijken op de vorderingen in opnemen; bied eventueel aan om samen terug te kijken



QR-VERWIJZING
 Via de QR-code kom je bij de extra tool 'Hoe krijg ik dit allemaal af?' die kan helpen bij het komen tot een haalbare planning.

Inspirerende voorbeelden

Aan het begin van dit studiejaar hebben alle studenten en opleiders in het partnerschap van de Marnix Academie een Leerkracht Veerkracht Toolkit ontvangen, alle opleiders hebben ook een praatplaat gekregen. De implementatie van de materialen is gaande en de gebruikerservaringen van zowel (aanstaande) leraren als lerarenopleiders worden sinds de introductie van de materialen in het partnerschap gemonitord. We delen een aantal inspirerende voorbeelden die een divers beeld bieden van hoe de materialen ingezet worden in het partnerschap. Hierin zijn ook de ervaringen van (aanstaande) leraren meegenomen.

Binnen de Marnix Academie gebruiken we de Leerkracht Veerkracht Toolkit onder andere in de 'Driejarige Pabo: Research & Design' voor studenten met vwo-denkniveau. Daarnaast worden de materialen in alle studiejaar in studietoetsing ingezet, met name in stressvolle perioden zoals het einde van een semester met naderende deadlines. Met een snelle werkvorm kiezen de studenten een tool die aansluit bij het gevoel waar ze mee aan de slag willen. Door studenten die dezelfde tool hebben gekozen aan elkaar te koppelen, wordt op drie manieren geleerd. Een van de studietoetsers gaf aan: "Ze leren over

zichzelf als ze de tool gebruiken, maar natuurlijk ook van de inzichten van de student waar ze mee samenwerken. Het mooiste is, ze leren ook om elkaar te ondersteunen". Aldus deze studietoestelcoach ontstaan er aan de hand van de tools mooie gesprekken tussen studenten; ze merkt dat de studenten de tools vaker gaan gebruiken als ze er al eens mee gewerkt hebben in de les.

Een mooi voorbeeld hoe schoolopleiders van een bestuur uit ons partnerschap met behulp van de toolkit samen bouwen aan een (leer-)werkomgeving voor studenten die de veerkracht ondersteunt, zien we bij SPCO De Oorsprong. In het kader van de kwaliteitsontwikkeling van samen opleiden hebben zij negen tools uit de toolkit gekozen, die de potentie hebben om ingezet te worden binnen het bestuur. Bewust zijn er tools gekozen voor iedere dimensie van veerkracht om zo veerkracht in de breedte te ondersteunen. Een deel van deze tools is ook onderdeel van het curriculum van de studenten, waardoor de verbinding tussen de Marnix Academie en de scholen wordt versterkt. De gekozen tools zijn een half jaar uitgeprobeerd in de scholen, waarbij de tools zijn ingezet voor zowel studenten als ervaren leerkrachten; één schoolopleider heeft ook met leerlingen met de tools gewerkt. Alle schoolopleiders hadden ook doelen in relatie tot de eigen schoolcontext opgesteld, zoals het betrekken van mentoren of het inbedden van het gebruiken van de tools in de structuren/planning van de school. Twee schoolopleiders gaven aan: "Een aantal van de tools passen zo mooi bij onze werkwijze". Aan het einde van het schooljaar vond een evaluatie plaats om samen te bepalen hoe nu verder te gaan. Men besloot een aantal tools preventief in te gaan zetten (bv. bewustwording van talenten), terwijl andere tools meer geschikt waren om indien nodig in te zetten (bv. geen fouten durven maken). Het belang van herhaling werd benadrukt: "Bij de tweede keer kon mijn studente haar talenten veel beter benoemen". In het nieuwe schooljaar worden de tools verder geïmplementeerd, waarbij zal worden samengewerkt met collega's vanuit de Marnix Academie.

De Leerkracht Veerkracht-materialen zijn ook opgenomen in de training voor nieuwe schoolopleiders en in de Opleiding coach basisonderwijs. De deelnemers aan deze trajecten ontvangen de toolkit en krijgen toelichting hoe ze de materialen in kunnen zetten en oefenen met elkaar hoe ze te gebruiken. Het ondersteunen van veerkracht van een student of starter begint met het zorg (leren) dragen voor je eigen veerkracht. Een eerste stap is daarom eigenlijk altijd eerst aan de slag te gaan met een tool voor zichzelf. Mocht dat niet passend of wellicht te spannend zijn, dan is het ook altijd een optie om een tool te kiezen vanuit het perspectief van een student, starter of meer ervaren collega die

wellicht wat extra veerkracht kan gebruiken. Daarna gaan de deelnemers in de eigen context aan de slag met de tools, na de uitprobeerperiode werden de ervaringen met elkaar gedeeld. De deelnemers aan de trajecten hebben de tools op diverse manieren ingezet, zowel individueel als in (kleine) groepen, zowel preventief als curatief. Schoolopleiders en coaches geven terug dat zij de tools ook inzetten voor andere doelgroepen zoals collega's die al langer in het onderwijs werken: "Door de tools ontstaat een ander gesprek dat leidt tot verdieping".

Natuurlijk mogen in dit artikel de ervaringen van de studenten en starters niet ontbreken, uiteindelijk zijn de Leerkracht Veerkracht-materialen voor hen ontwikkeld. Allereerst valt op dat studenten en starters tools uit alle vier de dimensies van veerkracht kiezen, maar dat er vooral behoefte is aan tools uit de emotionele dimensie (bv. het goed willen doen, loslaten, omgaan met emoties). Ook worden tools met elkaar gecombineerd: "Het negatieve omdraaien naar iets positiefs probeer ik dagelijks te blijven doen; ook in mijn persoonlijk leven. Ik kijk dan heel erg naar die cirkel van invloed waar ik wel en geen grip op heb". Het bespreken van hoe het met de eigen veerkracht is gesteld aan de hand van de Leerkracht Veerkracht Praatplaat of de Veerkracht-check wordt als prettig ervaren; alleen dat al is helpend. Een alumna die net is gestart in het onderwijs geeft aan dat ze regelmatig de tool 'Zo veel te doen, waar te beginnen?!?' (afbeelding 3) gebruikt: "Ik denk vaak aan de toolkit en vooral het

prioriteitenlijstje. Als ik het even niet meer overzie, vul ik die voor mezelf in en heb ik weer een duidelijk overzicht met een plan van aanpak/planning".

Ook opleiders zijn enthousiast over het gebruiken van de tools om de veerkracht van (aanstaande) leraren te ondersteunen. Wat we niet zo hadden voorzien, is dat een aantal van hen de materialen ook gebruikt om de eigen veerkracht te ondersteunen. Die ervaring zijn we ondertussen zelf ook rijker toen een van ons het even niet meer zag zitten vanwege zowel privéomstandigheden als drukte op het werk. In een opwelling las hij het gedicht 'Als de rek er even uit is...' dat voor de toolkit is geschreven. "Ik heb het zelf geschreven en had nooit verwacht dat, een half jaar nadat ik het geschreven had, elke regel van het gedicht zou kloppen voor mezelf. Heel raar, het lezen van het gedicht luchtte op." Onderweg naar een afspraak herlas hij het gedicht nog een paar keer. Opvallend was dat een aantal regels van het gedicht een andere betekenis kregen, er ontstond steeds meer lucht. Het gedicht hangt nu op zijn kantoor recht boven het beeldscherm van de computer.

Evaluatie

Om bovenstaande ervaringen van het werken met de Leerkracht Veerkracht materialen te verdiepen, hebben we systematisch ervaringen opgehaald bij twee groepen lerarenopleiders. In dit artikel staat dan ook het perspectief van lerarenopleiders centraal. Een groep richtte zich specifiek op studenten ($n=23$), de andere groep op starters ($n=19$). De groepen waren ontstaan op open inschrijving, waardoor er een gemêleerd gezelschap van school- en instituutopleiders, (starters-)coaches, coördinatoren en programmaleiders vanuit het po, vo, mbo en hbo samenkwam. De opleiders namen deel aan twee onlineworkshops. In de eerste workshop maakten de opleiders kennis met de Leerkracht Veerkracht materialen. Ze gingen in tweetallen in gesprek met elkaar over de eigen veerkracht aan de hand van de praatplaat en de achtergronden van de toolkit werden toegelicht. Vervolgens werden de tools verkend, waarna de opleiders werden uitgenodigd om na te denken hoe de tools in te zetten in de eigen praktijk. In de tweede workshop, vier maanden later, werd het werken met de materialen geëvalueerd door ervaringen uit te wisselen en ook tops en tips met elkaar te bespreken.

De ervaringen van studenten en starters onderzoeken we in een later stadium, waardoor het lastig is om onderbouwde uitspraken te doen in relatie tot het criterium streven naar inclusie (1). Vanuit de evaluatie met de opleiders kan in ieder geval wel gezegd worden dat de tools voor een veelheid aan doelgroepen geschikt blijkt te zijn; alle deelnemers hebben aangegeven dat de tools in hun praktijk bruikbaar zijn. Niet alleen voor studenten en starters, maar ook voor ervaren collega's en lerarenopleiders. Regelmatig werden specifiek zijinstromers benoemd als een belangrijke doelgroep: "Die collega's hebben op dit vlak [veerkracht] extra ondersteuning nodig en kunnen deze materialen goed gebruiken". Volgens deze starterscoach MBO helpt de toolkit te duiden welke uitdagingen je in het onderwijs ontmoet: "Ik ben niet de enige, alleen dat idee al helpt".

Niet alle deelnemers waren er aan toegekomen om de materialen in hun partnerschap in te zetten (criterium 2). Drie deelnemers hadden in dit kader al wel acties uitgezet, een schoolopleider vo vertelde: "Wij werken niet met jullie [Marnix Academie] samen, maar ik heb de link naar de site meteen naar mijn instituutopleider gestuurd". Uit de evaluatie blijkt wel dat de toolkit bruikbaar is in de contexten van opleiders uit de instituten en ook het werkveld. Naast het po en hbo zijn de tools ook toepasbaar in het vo en mbo. De tools zijn veelal individueel ingezet, maar een lerarenopleider vo zag al kansen: "De tools worden

enthousiast ontvangen, ik ga ze volgend semester inzetten in een training voor startende coaches”.

In relatie tot het criterium ‘werken vanuit zelfcompassie’ (3) werd in beide groepen met regelmaat gerefereerd aan het belang van veiligheid om met de tools aan de slag te gaan. Een schoolopleider po voegde toe: “Het werken met de tools is juist ook helpend was om veiligheid op te bouwen, want het ‘met zachte ogen kijken’ biedt een basis om kwetsbaar te kunnen/durven zijn”. Een programmaleider hbo beaamde dit: “Het kan ook helpend zijn om zelf voor te gaan in het kwetsbaar zijn”. Twee deelnemers met een achtergrond in coaching gaven aan dat ze het ‘met zachte ogen kijken’ ook herkenden in zowel de aanwijzingen voor de gebruikers als de ‘tips & tricks’ ter ondersteuning van de gebruiker. Deze ‘tips & tricks’ waren voor de deelnemers aan de groepen herkenbaar, maar ook helpend bij het ondersteunen van studenten/starters. Met name meer ervaren begeleiders/coaches gaven aan dat ze in gesprekken zelf bepaalden welke ‘tips & tricks’ aan de rechterkant van de tool al dan niet bruikbaar waren op dat moment: “Regelmatig integreer ik ook elementen uit mijn eigen repertoire als ik de tools gebruik”.

Zoals gehoopt bleken de tools ook laagdrempelig (criterium 4), aldus deelnemers uit de beide groepen zijn de materialen “waardevol, maar ook simpel in gebruik”. De meeste deelnemers hadden ideeën opgedaan hoe materialen in de eigen praktijk in te zetten, bijvoorbeeld in een vergadering, tijdens een startersbijeenkomst, als werkvorm bij intervisie of in de begeleiding van een bepaalde collega. Uit de evaluatie bleek dat eenieder de materialen op eigen wijze, passend bij de eigen context, in kon zetten. Verschillende deelnemers uit de beide groepen refereerden ook specifiek naar de Praatplaat Leerkraft Veerkraft: “Je komt in een gesprek in korte tijd tot diepe zelfreflectie, waarbij de vier dimensies van veerkraft van leraren helpen om de breedte van het begrip te verkennen of juist snel in te zoomen op een bepaalde dimensie”. Een schoolopleider po voegde toe dat ze met studenten geneigd is om te starten bij de professionele dimensie van veerkraft: “Die insteek voelt veiliger”.

De Leerkraft Veerkraft-materialen worden door de deelnemers ook als handzaam (criterium 5) ervaren. In iedere groep werd benoemd dat het fijn is dat er is gekozen voor een fysiek product in plaats van “iets digitaals”. Een coördinator mbo voegde toe: “De Toolkit past als dun boekje [A5-formaat] makkelijk in je tas en dat pak je er sneller bij als je het nodig hebt”. Een starterscoach po vulde aan: “Ik kende een aantal van de tools al, maar ze zijn nu zo mooi gebundeld en concreet uitgewerkt”. Een instituutopleider mbo

benoemde nog een ander voordeel in relatie tot hoe de materialen zijn vormgegeven: “De toolkit en praatplaat nodigen beide uit om naast elkaar te gaan zitten, dat is zo fijn, dan kijk je elkaar niet meteen recht in de ogen aan, da’s zo confronterend”.

Heel belangrijk is dat we er in lijken te zijn geslaagd om uit de therapeutische hoek weg te blijven (criterium 6). Slechts één tool nodigt uit om na te denken over hoe emoties naar aanleiding van ervaringen uit het verleden de emoties in het heden beïnvloeden, maar dat was aldus de deelnemers passend bij de tool. Er is en blijft natuurlijk een kans dat werken met de Leerkracht Veerkracht-materialen gevoelige dingen kan raken die om meer ondersteuning vragen. De materialen helpt volgens een schoolopleider vo om de verantwoordelijkheid als lerarenopleider te begrenzen; “Hierdoor kon ik een student tijdig doorsturen naar de decaan”. De tools zijn bedoeld als spreekwoordelijk steuntje in de rug en zo zagen de deelnemers aan de groepen dit ook. Een instituutsopleider hbo zei: “Eindelijk kan ik mijn studenten handvatten bieden die ze in kunnen zetten in hun praktijk”.

Tot slot werd in beide groepen in de evaluaties benoemd dat het van belang is om als opleiders regelmatig met elkaar uit te wisselen over hoe de tools in te zetten in de eigen praktijk en dat het helpend is als hier ook ondersteuning bij wordt geboden. Het is daarbij belangrijk dat je als lerarenopleider begint bij het zorg dragen voor je eigen veerkracht en dat er ook tijd en ruimte is om als lerarenopleiders elkaar hierin te ondersteunen. Een programmaleider vo gaf aan: “Het was best confronterend om over mijn eigen veerkracht te praten, dat is zo..... nodig”. Een coördinator mbo realiseerde zich dat zij die stap eigenlijk veelal overslaat: “Dat moet ik niet meer doen, pas dan kun je samen bouwen aan een omgeving die de veerkracht van studenten, starters en alle andere collega’s ondersteunt”.

Aanbevelingen

De inspirerende voorbeelden en inzichten vanuit de evaluatie zijn veelbelovend, maar er is meer onderzoek nodig om onderbouwde uitspraken te kunnen doen over de impact van het werken met de materialen. Toch kunnen we voorzichtig al een aantal aanbevelingen voor het gebruiken van de Leerkracht Veerkracht-materialen in partnerschappen delen. Het is ten eerste van belang om de materialen preventief in te zetten. Dit begint bij het ondersteunen van de veerkracht van lerarenopleiders zelf, een stap die in de praktijk nogal eens over wordt geslagen. De aandacht gaat veelal direct naar de (aanstaande) leraren,

maar zij hebben het nodig dat lerarenopleiders als rolmodel voorgaan in het zorg (leren) dragen voor de eigen veerkracht. Het is dan ook goed dat lerarenopleiders zich geregeld bewust zijn/worden van de eigen veerkracht en wat er eventueel nodig is om meer veerkrachtig te zijn. Met de Veerkracht-check kan men dat voor zichzelf in korte tijd in kaart brengen, de praatplaat kan helpen om hier met anderen over in gesprek te gaan. Juist het met elkaar delen biedt de kans om elkaar ook te ondersteunen.

Ten tweede is het helpend om als lerarenopleiders regelmatig uit te wisselen over hoe te werken met de tools. Het heeft de voorkeur dat er wordt uitgewisseld tussen opleiders vanuit het instituut en de partnerscholen, zodat de beide leercontexten steeds meer op elkaar af kunnen stemmen. Samen kan dan ook nagedacht worden hoe binnen het geheel van het partnerschap de veerkracht van onderwijsprofessionals steeds beter ondersteund kan worden. Ook hierbij kan de praatplaat van dienst zijn, door met elkaar te bespreken wat er per dimensie van veerkracht van leraren in het partnerschap al aanwezig is om de veerkracht van (aanstaande) leraren te ondersteunen; vanuit 'wat is' kan dan verkend worden 'wat kan zijn' (zie ook de vragen op de achterkant van de praatplaat).

Een derde aanbeveling is om op gezette tijden met (aanstaande) leraren het gesprek over hun veerkracht te voeren en de Leerkracht Veerkracht-materialen onder de aandacht te brengen. Op die manier wordt de spreekwoordelijke vinger aan de pols gehouden, maar ontstaat er ook een cultuur waarin het als vanzelfsprekend is om met elkaar in gesprek te gaan over de eigen veerkracht. Voor sommige (aanstaande) leraren kan dat best lastig zijn, maar dit wordt makkelijker door geregeld een dergelijk gesprek te voeren. Het is dan helpend om te benadrukken dat persoonlijk leiderschap van de (aanstaande) leraar het uitgangspunt is, en dat de inhoud van het gesprek niet met anderen zal worden gedeeld of effect kan hebben op welke beoordeling dan ook.

Tot slot, de Leerkracht Veerkracht-materialen bieden de ruimte om hier gebruik van te maken op een manier die passend is bij zowel de context als de deelnemers aan het gesprek, maar ook aansluit bij de lerarenopleider zelf. De materialen kunnen ingezet worden voor individuen en/of in duo's, maar ook in groepsactiviteiten. Welke vorm ook gekozen wordt, de situatie moet voldoende veilig zijn om kwetsbaar te durven zijn. Als dan de vraag "Hoe gaat het met je?" wordt gesteld, kan er dan ineens een heel ander antwoord dan "Goed hoor!" volgen. De start om te bouwen aan veerkracht als basis voor leer-kracht!

Auteurs

Gerbert Sipman is senior onderzoeker in het lectoraat Samen Opleiden & Professionaliseren van de Marnix Academie in Utrecht. Zijn werkzaamheden richten zich op het versterken van de driehoek student-instituut-werkveld. Hij is projectleider van het praktijkgerichte onderzoek waarin de Leerkracht Veerkracht Toolkit is ontwikkeld.

g.sipman@hsmarnix.nl

Marianne van Etten is docent pedagogiek en onderwijsadviseur aan de Marnix Academie in Utrecht. Haar interessegebieden liggen in pedagogiek, gedrag en preventie vanuit interactie en verbinding. Zij richt zich daarbij op begeleiding en coaching van startende professionals in onderwijs en kinderopvang.

m.vanetten@hsmarnix.nl

Miranda Timmermans is lector Samen Opleiden & Professionaliseren aan de Marnix Academie in Utrecht. Haar onderzoek richt zich op de kwaliteit van samen opleiden en op leren en opleiden op de werkplek en de rol van aankomende leraren daarin. Ze is daarnaast betrokken bij landelijke ontwikkelingen rondom samen opleiden in partnerschappen/onderwijsregio's.

m.timmermans@hsmarnix.nl

Referenties

Arnup, J., & Bowles, T. (2016). Should I stay or should I go? Resilience as a protective factor for teachers' intention to leave the teaching profession.

Australian Journal of Education, 60(3), 229–244.

Kuiper., E., & Bannink. F. (2016). Veerkracht in jeugdhulpverlening en onderwijs.

Tijdschrift Positieve Psychologie, 2, 59-64.

Dekker, M., Gaikhorst, L., & Schreurs, B. (2021). De uitval van beginnende leraren in het primair onderwijs. *Pedagogische studiën*, 98, 153-157.

Dray, J., Bowman, J., Campbell, E., Freund, M., Wolfenden, L., Hodder, R.,

McElwaine, K., Tremain, D., Bartlem, K., Bailey, J., Small, T., Palazzi, K.,

Oldmeadow, C., & Wiggers, J. (2017). Systematic review of universal resilience-focused interventions targeting child and adolescent mental health in the school setting. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 56(10), 813-824. <https://doi.org/doi:10.1016/j.jaac.2017.07.780>

Flores, M. (2017). Teaching and developing as a teacher in contradictory times. *Teachers and Teaching*, 23(2), 123–126.

Mansfield, C., Beltman, F., Broadley, T., & Weatherby-Fell, N. (2016). Building resilience in teacher education: An evidence informed framework. *Teaching and Teacher Education*, 54, 77-87.

Mansfield, C. (2020). *Cultivating teacher resilience: International approaches, applications and impact*. Springer.

Mercer, C. (2010). *College student resilience: Selected effects of service-learning (Doctoral dissertation)*. University of North Texas Digital Library. Geraadpleegd op 16 september 2024, van <https://digital.library.unt.edu/ark:/67531/metadc30495/>

Toonen, L. (2022). *Hartenreis: Een inspiratie-doeboek om jouw authentieke stem te vinden en te volgen*. Palmslag.

Van der Donk, C., & Van Lanen, B. (2020). *Praktijkonderzoek in de school* (4th ed.). Coutinho.