

Terug in je element

**Herontdek
je kracht als
leerkracht**

Karen Wessels

Terug in je element

Herontdek je kracht als leerkracht

Karen Wessels

ISBN 978 90 8560 482 2

NUR 840 / THEMA JNU / BISAC EDU029080

© 2026 Uitgeverij SWP Amsterdam

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd bestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Tekst- en datamining van (delen van) deze uitgave is uitdrukkelijk niet toegestaan.

All rights are reserved, including those for text and data mining, AI training and similar technologies.

Dit boek draag ik met liefde op aan mijn dochter Bente

Voorwoord

Gnothi Seauton... (*Ken jezelf...*) het stond al bij de ingang van het orakel van Delphi, de plek die men na vele dagen reizen mocht betreden als je het privilege had en een vraag mocht stellen aan de hogepriester/es van Delphi. Wat je vraag ook was, het eerste antwoord was dus altijd: ken jezelf. En eerlijk gezegd, dat geloof ik nog steeds.

Dit is ook hoe ik Karen, de schrijfster van dit boek, in haar zoektocht heb ontmoet en heb mogen begeleiden met haar vragen. Dit heeft geleid tot een dappere reis naar binnen en naar buiten en uiteindelijk tot een TED-talk vorig jaar en dit boek. Dat was voor mij en haar een hele reis en privilege. Dat dit boek ook voor jullie, lezers, mag leiden tot antwoorden en ‘tools’ in jullie eigen zoektocht.

Maar wat *betekent* het om jezelf te kennen? Zeggen we niet allemaal dat we onszelf kennen? Ik weet vanuit mijn praktijk als psychotherapeut dat dit vaak niet zo is. En zelfs diegenen die net zoals ik aan de andere kant zitten, hebben nog elke dag dingen te leren en te ontdekken over hunzelf. Want ook wij vluchten en vechten nog steeds voor waarheden die we al dan niet kunnen en/of willen zien. Met ‘wij’ heb ik het dan niet alleen over mijn collega-psychotherapeuten, coaches of procesbegeleiders, maar ook zeker in de eerste plaats over de doelgroep van dit boek, de leerkrachten die elke dag anderen helpen zichzelf en de wereld om hen heen beter te begrijpen met kennis en kunde.

Ik geloof namelijk dat alles in het onderwijs begint bij diegenen die deze kennis proberen door te geven, de mensen van wie je mag verwachten dat zij de antwoorden hebben. Daarbij gaat men er dus vanuit dat hij/zij zichzelf kent. En dat geldt al helemaal voor ‘ons’, degenen die deze mensen begeleiden als coach en/of trainer, zoals Karen of ikzelf. Echter, uit persoonlijke en professionele ervaring weet ik dat dit vaak niet opgaat en er een hele wereld schuil gaat onder dit beeld van onszelf. Bovendien is jezelf kennen echt niet een sinecure, laat staan iets dat je 1,2,3 doet of leert. Het is een lange, soms moeizame weg over hoogtes en door dalen.

Ieder van ons heeft namelijk zijn/haar eigen verhaal, of verhalen. Verhalen waar we trots op zijn en verhalen waarvan we liever niet willen dat ze er zijn, maar die wel degelijk onderdeel zijn van onze reis naar wie we vandaag de dag zijn. Er bestaan zelfs verhalen waarvan we niet meer weten dat het ons verhaal is, of waarvan we ontkennen

dat het over ons gaat, laat staan dat het iets met ons gedaan zou hebben. Welk verhaal het ook is, het is een deel van ons. Zowel de mooie, lichte als de minder mooie, donkere paden die we bewandeld hebben. Nog veel belangrijker: elk pad en elk bijbehorend verhaal, elke ervaring met alle vreugde, verdriet, pijn, angst, verwondering... die deze hebben opgeroepen bepalen wie wij vandaag zijn als mens, maar dus ook als professional. Dit is belangrijk om te weten wanneer het goed gaat, maar nog veel belangrijker wanneer het minder gaat of zelfs wanneer na zoveel jaren voor de klas en in het leven, het niet meer zomaar vanzelf gaat en je hulp nodig hebt.

Zo had Karen dus ook haar verha(a)l(en), toen ik haar ontmoette. Ook een verhaal waarvan ze liever niet wilde dat het gebeurd was. Een verhaal dat zo traumatisch was, dat het alles in haar leven veranderde. Een verhaal waarvan ze dacht dat het over andere dingen ging, over boos zijn op het onderwijssysteem en over leraren en docenten die dingen hadden gedaan en juist andere dingen – die zo nodig waren – niet hadden gedaan. Maar ook een verhaal dat uiteindelijk bleek te gaan over zichzelf in de spiegel durven aankijken en over pijn die ze nu wil omzetten in een medicijn. Een medicijn voor al die 50-plus leerkrachten, aan wie zij wil geven wat ze nodig hebben, zodat ook zij met dit boek zichzelf in de spiegel durven aankijken. Op die manier kunnen de leerkrachten zichzelf en hun leerlingen zien, horen en geven wat zij nodig hebben: namelijk zich veilig voelen.

Het fundament in al mijn werk als coach en therapeut, in mijn eigen praktijk of voor organisaties als De Baak en voor mijn eigen organisatie De Onderwijstafel – waar Karen ook bij aangesloten is – is: je gezien, je gehoord, je serieus genomen en gewaardeerd voelen. De basis, wat mij betreft, voor alle persoonlijke ontwikkeling maar ook voor erkenning van jezelf en de ander.

Mooie reis en veel leesplezier!

Koen van Ghyseghem

Therapeut, coach/trainer

Oprichter De Onderwijstafel

Inhoud

Waarom dit boek?	13
Inleiding	15
Waarom lukt het mij als ervaren leerkracht niet meer?	15
Nieuwe tijden vragen om een nieuwe aanpak	19
Leeswijzer	21
Hoe de ELEMENT-methode kan helpen	23
Deel 1 De ELEMENT-methode	25
Het belang van verbinding	29
Zelfverbinding	29
Het belang van écht contact	30
Hoe werkt het?	31
Er is een verschil tussen contact maken en écht contact maken	32
Waarom is het zo moeilijk?	32
Hoe ben je de verbinding met jezelf kwijtgeraakt?	32
Deel 2 De ELEMENT-methode toepassen	35
EIGENHEID	37
Verlies van eigenheid	37
Eigenheid terugvinden	38
Wat is eigenheid precies?	38
Waarom is eigenheid belangrijk?	39
Hoe we onze eigenheid verliezen	40
Het gevolg	41
Jouw eigenheid terugvinden is van het grootste belang	41
Hoe we onze eigenheid aan de leerlingen kunnen uitdragen	42

LIEFDE	45
Wat bedoel ik met liefde?	46
Wat ons in de weg zit: zelfafwijzing	47
Zelfliefde	47
De wetende getuige	48
Een gesprek liefdevol aangaan	48
Communiceren is luisteren	49
Twee praktische methodes om liefdevol het gesprek aan te gaan	49
<i>A. Mindful communiceren</i>	50
<i>B. Verbindend communiceren</i>	51
 EMPATHIE	 53
Wat is empathie?	53
Waarom is empathie belangrijk?	55
Praktische manieren om empathie in het onderwijs te integreren	57
 MOTIVATIE	 61
Wat is motivatie eigenlijk?	62
Waarom waarden belangrijk zijn	64
Intrinsieke motivatie	65
Hoe krijg je ze in beweging?	68
 ENERGIE	 73
Wat is energie?	73
Wij mensen zijn energie	74
Energieoverdracht	75
De energie in de klas	75
Bewust worden van jouw energie	76
Gevolgen voor de leerlingen in de klas	77
Afstemmen op de leerling	78
Afstemmen op de energie in de klas	79
 NATUURLIJKHEID	 81
Hoe je je natuurlijkheid kwijt raakt	82
Het ego is geen vaststaand iets	84
Terug naar je eigen natuur	84
Natuurlijk gedrag voor de klas	85

Moet je dan altijd je gevoel volgen?	85
Het andere uiterste	86
Hoe verhoudt natuurlijkheid zich tot overdracht?	86
TOEWIJDING	89
Wat is toewijding?	90
Waarom is toewijding zo belangrijk?	91
<i>Passie</i>	92
<i>Onbaatzuchtigheid</i>	92
<i>Doorzettingsvermogen en flexibiliteit</i>	92
<i>Voorbereiding en professionalisering</i>	92
<i>Samenwerking</i>	93
Extra inzet buiten de klas	93
Wat als je de toewijding niet (meer) voelt?	94
Epiloog	95
Dankwoord	97
Literatuurlijst: bronnen en ter inspiratie	99
Biografie	101

Waarom dit boek?

Het was een mooie zomeravond toen er plotseling werd aangebeld. Twee agenten stonden voor mijn deur met een zware opdracht. Mij vertellen dat mijn lieve dochter een eind aan haar leven had gemaakt. Dit vreselijke bericht sloeg in als een bom. Wat had ik gemist? Waarom had ik de signalen die ze uitzond niet opgevangen met mijn radar? 'Een goede moeder ziet en voelt toch aan dat haar kind suïcidaal is', hoorde ik om mij heen.

Onze moeder-dochterrelatie was speciaal. Soms afstandelijk en ingewikkeld, maar ook dichtbij en liefdevol. Er was één probleem. Al vrij jong werd ze op school gepest en dat heeft zich op allerlei manieren herhaald tot aan haar eindexamen toe. Dit heeft zo'n impact op haar leven gehad, dat ze veranderde van een open en vrolijk kind in een gesloten meisje. Ik zocht hulp bij een therapeut. Deze adviseerde me om zelf meer van mijn gevoelens aan mijn dochter te laten zien. Dat zou haar helpen om zich meer te openen en meer van haar gevoelens te laten zien. Maar tijdens onze gesprekken kwam ik er achter dat ik dat moeilijk vond. Als kind had ik niet echt geleerd om over mijn gevoelens en emoties te praten. Hoe kon ik dan van mezelf verwachten dit aan mijn eigen kinderen voor te leven? Ik schaamde me hiervoor. Jarenlang heb ik rondgelopen met de overtuiging dat ik had gefaald als moeder. Het heeft lang geduurd voordat ik met enige compassie naar mezelf kon kijken. Voordat ik woorden kon geven aan mijn gevoel over de dood van mijn dochter, moest ik de nodige drempels over. Toen ik dat stap voor stap probeerde, ontdekte ik dat er veel meer mensen waren die niet over hun gevoel konden of durfden te praten. Dat er veel meer mensen moeite hadden woorden te geven aan hun pijn en kwetsbaarheden.

Helaas, de juf van mijn dochter kon het pestgedrag destijds niet oplossen. Ze negeerde het in plaats van het bespreekbaar te maken. Pas veel later realiseerde ik me, dat zij waarschijnlijk ook moeite had met het bespreken van emoties, evenals de docenten van de middelbare school van mijn dochter. Jaren later hoorde ik van een specialist welke schade pesten kan aanrichten op latere leeftijd. Dat gaat van aanhoudende onzekerheid en depressiviteit, tot verslaving en zelfs suïcidaliteit. Jarenlang heb ik aan mezelf gewerkt om weer 'gewoon' te kunnen functioneren. Door veel innerlijk werk te doen en persoonlijke ontwikkelingstrajecten te volgen, leerde ik meer op mezelf te vertrouwen.

Ik durfde weer naar mijn intuïtie te luisteren, want die was ik helemaal kwijt. Ik leerde mezelf beter begrijpen, waardoor ik mentaal sterker werd. Ik kon beter mijn grenzen aangeven, iets waar ik voorheen moeite mee had. Ook werd het steeds duidelijker hoe ik verder wilde met mijn leven. Ik ontdekte dat ik goed kon luisteren naar anderen en aanvoelde wat ze tussen de regels door vertelden.

De keuze was snel gemaakt: ik besloot om leerkrachten te coachen en hen te helpen zich meer bewust te worden van hun rol en de impact in het contact met hun omgeving. Als coach heb ik ervaren dat leerkrachten met name vastlopen wanneer zij het contact met hun persoonlijke en professionele waarden verliezen, of deze onvoldoende weten te verbinden met hun emotioneel bepaalde intenties.

De casussen in dit boek bevestigen hoe bepalend die waarden zijn voor werkplezier, veerkracht, veiligheid en professionele voldoening. Dit roept de vraag op: wat hebben leerkrachten nodig om hun werk niet alleen goed te doen, maar ook om het met betrokkenheid en plezier vol te houden en niet voortijdig uit te vallen? Dit boek is de neerslag van mijn inzichten en ervaringen als mens, moeder en coach in de afgelopen jaren. Ik heb het geschreven als een wegwijzer voor leerkrachten die bewuster willen kijken naar zichzelf en hun handelen, zodat zij woorden kunnen geven aan wat zij voelen en ervaren. Zoals ik zelf ooit heb geleerd, begint persoonlijke en professionele groei met zelfreflectie.

Het boek is een uitnodiging om stil te staan bij een aantal waarden die in mijn gesprekken met leerkrachten steeds opnieuw naar voren zijn gekomen. Waarden die richting geven aan professioneel handelen en die invloed hebben op hoe je lesgeeft, maar ook hoe je samenwerkt en keuzes maakt. Dit alles vormt de inhoud van de in dit boek beschreven ELEMENT-methode. Vanuit die overtuiging wil ik een bijdrage leveren aan de sociaal-emotionele vorming binnen het onderwijs. Die vorming begint niet alleen thuis, maar ook op school. Dit vormt een essentieel onderdeel van de ontwikkeling van kinderen. Tegelijkertijd is het mijn wens dat leerkrachten signalen leren herkennen die kunnen wijzen op onveiligheid of emotionele behoeften bij kinderen. Zo kunnen zij, nu en in de toekomst, bijdragen aan een veilige omgeving voor de leerlingen die aan hun zorg zijn toevertrouwd. Dan kunnen niet alleen de leerlingen zich optimaal ontplooiën, maar wordt ook de leerkracht uitgenodigd zichzelf te laten zien.

Inleiding

Vraag een willekeurige leerkracht wat zij vindt van haar werk, dan antwoordt ze dat het wel zwaar is, maar toch het mooiste beroep ter wereld. Of je hoort: 'Je draagt bij aan de ontwikkeling van het kind, waardoor je een verschil kunt maken in zijn of haar leven.' En zelfs: 'Het is uitdagend werk waar je zelf veel van leert. Het geeft me voldoening om een bijdrage te leveren aan de samenleving.' Maar wat als dit niet meer zo voelt? Wanneer het te zwaar wordt en na verloop van jaren het niet meer het mooiste beroep voor je is? De uitdagingen in je werk worden groter. Je hebt geen rust meer in je hoofd en slaapt jezelf elke dag naar je werk. Je staat vermoeid en onzeker voor de klas. Soms heb je het gevoel alsof je niet meer dezelfde taal spreekt. Niet de taal van je leerlingen, noch van hun ouders en/of van je collega's. Alsof je in een andere wereld leeft. Wat doe je dan?

Waarom lukt het mij als ervaren leerkracht niet meer?

Inmiddels heeft ook het onderwijs te maken met kinderen die de hele wereld binnen handbereik hebben. Die via sociale media alles horen en zien wat er in onze samenleving gaande is. Het zijn 'wereldwijze' kinderen en daar moeten ze zich toe zien te verhouden. Misschien herken je dit zelf ook wel en vraag je je af hoe hiermee om te gaan. Je hebt wel voor hetere vuren gestaan en altijd zelf een oplossing kunnen vinden, maar nu voel je dat er iets extra's nodig is.

Als ervaren leerkracht ben je in de loop der jaren op een heel ander parcours terechtgekomen. De tijden zijn ingrijpend veranderd sinds je met lesgeven begon en daarmee ook veel taken en verantwoordelijkheden. Dit vraagt veel meer vaardigheden. De leerlingen zijn minder naïef en veel mondiger geworden, net als hun ouders/verzorgers. Dat vraagt om een andere aanpak en een daarbij passende houding. Nu onze hele samenleving individualistischer en complexer is geworden zie je dat terug in het gedrag van de huidige generatie leerlingen. Steeds vaker zitten kinderen met een totaal verschillende achtergrond in één klas. Ze hebben andere nationaliteiten, zijn kind van gescheiden ouders of leven steeds meer in samengestelde gezinnen, of om en om bij de co-ouder.

Het vraagt veel tact en inlevingsvermogen om met deze nieuwe situatie om te gaan. Hiervoor heb je een andere houding en benadering nodig, die aansluit bij het individuele kind, maar ook bij de ouder. Bedenk daarbij dat jij zelf ook bent veranderd in de loop