

VERBINDING ZOEKEN IN EEN DONKERE TIJD

HOE HOUD JE ER SAMEN DE MOED IN RICHTING KERST?

Juist in een tijd waarin je je handen vol hebt aan het 'draaiend houden' van de school is er meer behoefte aan goede zorg voor de binnenkant van de organisatie. Het anticiperen op wisselende maatregelen vraagt om een regelmodus en om continue aanpassing. Het kost veel energie en doet een extra beroep op de passie en betrokkenheid van iedereen in het onderwijs. Het is daardoor ook vermoeiend en het vraagt extra inspanning om echt met elkaar in verbinding te blijven. Gewoon, om het vol te houden en waar mogelijk ook de vreugde te bewaren. Eigenlijk vraagt het om 'ziel-zorg' voor de school.

Dat valt niet altijd mee. En we horen bestuurders en schoolleiders zeggen:

'Het gevaar is dat er eilandjes in de school ontstaan: mensen missen de verbinding onderling, nu docenten elkaar ook niet tegenkomen in de personeelskamer, en vooral overleggen via Teams. Het kost mensen moeite om zichzelf aangehaakt te houden.'

'Collega's missen perspectief: er is geen duidelijke horizon van hoelang we het nog moeten volhouden op deze manier.'

'Ik merk kortere lontjes, en meer miscommunicatie, juist omdat er minder goede afstemming kan plaatsvinden.'

'Wat we nodig hebben in deze tijd is levenskunst.'

Om er samen de moed in te houden, hebben we een aantal ideeën op een rij gezet die daar mogelijk bij kunnen helpen. Noem het 'licht-zinnigheid', met naast inhoudelijke onderwerpen ook ingrediënten als humor en positiviteit. Om lichtpuntjes te zien en te waarderen waar het goed gaat. Om verbinding te zoeken en het goede gesprek te blijven voeren. Misschien helpt het om goed en geïnspireerd onderwijs te blijven bieden in een soms wat donkere tijd. En om jullie eigen ideeën en creativiteit extra aan te wakkeren.

Levenskunst, het beoefenen van de deugd

Van oudsher onderscheidt men de vier 'kardinale' deugden (die al bij de Griekse filosofen vandaan komen) en daarbij voegt men de drie 'goddelijke' deugden:

1. Prudentia (voorzichtigheid/verstandigheid/wijsheid)
2. Iustitia (rechtvaardigheid/rechtschapenheid)
3. Temperantia (gematigdheid/matigheid/zelfbeheersing)
4. Fortitudo (moed/sterkte/vasthoudendheid/standvastigheid/focus)
5. Fides (geloof)
6. Spes (hoop)
7. Caritas (naastenliefde/liefdadigheid)

Ruim eens wat tijd in van de (online) vergadering en ga in gesprek over:

- Wat vind jij in deze tijd belangrijke deugden voor jezelf?
- Wat mis je, wat waardeer je extra (bij jezelf en bij anderen?)
- Hoe vind jij het 'juiste midden'? Wat doe jij om jezelf op het spoor te houden?
- Hoe zorg je goed voor jezelf? Waarmee voed jij jezelf?

Geef ruimte aan persoonlijke verhalen tijdens digitale bijeenkomsten

Geef mensen ruimte voor een persoonlijke noot in de bijeenkomsten via Teams of Zoom. Vraag bijvoorbeeld een collega om aan het begin van de vergadering aan de hand van een voorwerp, een gedicht of cartoon iets te vertellen over wat hem of haar inspireert.

Ook kun je in de break-out groepjes wat tijd geven voor een kort gesprek aan de hand van een of twee inspirerende vragen zoals:

- Waar haalde je de afgelopen dagen energie uit?
- Waar liep je tegenaan?
- Waarin heb je jezelf verrast, of ben je verrast door een collega of leerling?
- Wat heb je de komende dagen nodig om met plezier je werk te blijven doen?
- Hoe kunnen we de leerlingen positief verrassen?

Wat ook goed kan werken is een digitale bijeenkomst positief af te sluiten met een grappige anekdote, wat humor of een lichtvoetige knipoog naar de tijd waarin we leven. Dat relativeert en kan helpen om met goede moed verder te gaan.

Samen de gemeenschap en het goede vieren

Op veel scholen vormen de kerstviering en een goed-doel-actie elk jaar belangrijke elementen om een gevoel van saamhorigheid te ervaren en zich gemeenschappelijk met 'het goede' te verbinden. Dat zal dit jaar lastig zijn, maar wat kan er bijvoorbeeld wel?

Interview en film leerlingen, bijvoorbeeld met de vraag 'waar zie jij lichtpuntjes in deze tijd?' Ook kun je leerlingen ervaringen laten vertellen waarin ze zelf 'licht brachten' of zich hebben ingezet voor een goed doel. Dat kan zijn in een maatschappelijke stage of dat ze boodschappen deden voor de zieke buurvrouw. Mogelijk krijgen alle leerlingen van een klas de opdracht om bewust 'een goede daad' te doen en vraag je vervolgens naar de ervaringen. Monteer een aantal van deze uitspraken, voeg er andere lichtpuntjes aan toe die je zelf voor het voetlicht wilt brengen (mogelijk meer expliciet verbonden met het Kerstverhaal), en maak er een digitale viering van die iedereen toegestuurd krijgt.

Mensen gaan zin zien, door de zorg voor de ander. Geconfronteerd met het leed van een ander relativeert dat ook de eigen sores.

Aandacht voor welbevinden in POP/PEP gesprekken

Voortgangsgesprekken zijn uitgelezen kansen om dit jaar eens extra te focussen op draagkracht en ervaren draaglast.

Secret angel

Ondanks dat collega's elkaar minder letterlijk zien in de personeelskamer, zijn er genoeg manieren om de ander te laten merken dat hij of zij gezien en gewaardeerd wordt. Stimuleer een cultuur waarin je bewust positieve dingen doet voor een collega omdat dit fijn voelt, het de betrokkenheid op elkaar stimuleert en het gevoel van *belonging* versterkt. Dat kan anoniem (als 'secret angel') maar kan ook met een appje of door gewoon eens even te bellen en te vragen hoe het gaat. Of een in de klas opgevangen compliment over een collega doorgeven, de conciërge bedanken voor de koffie of zonder directe aanleiding iets lekkers meenemen.

Je kunt de 'secret angel' ook bewust organiseren: alle medewerkers trekken een naam uit alle namen van de medewerkers op school. Gedurende een week verrast iedereen de collega die hij of zij getrokken heeft één of twee keer anoniem met iets kleins, een bemoediging of een symbolisch cadeautje. Mocht er gelegenheid voor zijn dan kun je hier tijdens een Team(s)bijeenkomst aandacht aan besteden en collega's laten vertellen wat ze hebben ervaren en wie ze denken dat hun 'angel' was.

Oog-voor-elkaar trio's

Maak random app-groepjes van drie collega's die elkaar zo af en toe even vragen hoe het gaat, inspireren met een leuke gebeurtenis of met een bemoedigende tekst. Maar waarin ook ruimte is om zorgen te delen. Informeel en samenbindend.

Inspiratiewand

Maak in de school ruimte om inspirerende ideeën zichtbaar te maken. Dat kan bijvoorbeeld via A3-tjes met wat stiften erbij of zelfs een wand die je overschildert met beschrijfbaar verf. Daarop kunnen mensen reageren op zinnen als:

- Ik werk in het onderwijs omdat.....
- Ik werd deze week verrast of geraakt door.....
- Ik werd bemoedigd door een *random act of kindness*...

Het idee is dat door het verzamelen van deze lichtpuntjes men elkaar onbewust stimuleert om het goede te zoeken en te doen.

Wat jullie als school ook doen, we hopen dat het jullie 'licht' en 'zin' brengt!

*Heb je eigen ideeën of wil je good practices delen, laat het ons weten via
Aart Jon Schimmel (ajschimmel@verus.nl) of Pim Kalkman (pkalkman@verus.nl).*

