



Katinka

Katinka is een vrolijke betrokken vijftiger, zo'n docent die we allemaal graag voor de klas zien. Ze heeft een levendig en expressief gezicht waarin nu ook te lezen valt dat ze moe is.

"Ik heb lange tijd heel hard gewerkt. In loondienst als dramadocent voor schakelklassen in het voortgezet onderwijs en als zzp'er voor Nt2-cursisten om hen met theaterelementen over spreekangst en onzekerheid heen te helpen. Vorig jaar kwam alles samen: er viel een belangrijke opdracht weg, ineens had ik minder inkomsten. Op school deed ik naast de dramalessen de coördinatie van een belangrijk pilotproject. Privé liep niet op rolletjes. Fysiek was ik niet in orde: mijn schildklier werkte traag en een wortelkanaalontsteking bleef opspelen. Na alweer een ontsteking liet ik school weten dat ik de daaropvolgende week waarschijnlijk niet zou komen. Toen ik dat had toegelaten, was het ineens helemaal op ik had geen enkele energie meer."

"Ik krijg nu weer plezier in simpele dingen. Ben voorzichtig op school aan het re-integreren met twee ochtenden per week. Eerst een-op-eencontacten met leerlingen, assisteren in klassen bij andere docenten. Na zo'n halve dag op school ben ik vaak doodmoe. Als zzp'er ben ik nog niet aan het werk, wel voorzichtig bezig met acquisitie."

"Mijn vraag is: hoe hou ik mijn grenzen goed in de gaten? De afgelopen jaren heb ik veel te veel ingeteerd op mijn reserves. Is de combinatie zzp'er en vaste dienst houdbaar?"

Ik vind de afwisseling en de vrijheid fijn; mijn ervaring is dat ik in vaste dienst vastloop in de stropigheid van besluitvorming. De dramalessen op school zijn heel intensief: alle lesinhoud komt uit mij, er is veel groepsdynamiek, er zijn taalproblemen. Leerlingen van diverse etnische herkomst begrijpen elkaar niet altijd, ik begrijp hen niet altijd. Ik zie veel, 'lees' de leerlingen en Nt2-cursisten goed, geef persoonlijke aandacht. Maar er is niet genoeg tijd en ruimte om iedereen te geven wat ze nodig hebben. Hoe kan ik de hoeveelheid indrukken en prikkels beter hanteerbaar houden voor mezelf?"

Balans**Martin Reekers** – Master of Learning & Development, www.martinreekers.nl

In haar vraagstelling 'hoe houd ik mijn grenzen in de gaten' lijkt Katinka te verwijzen naar een duidelijke lijn waarover ze niet mag gaan. Het is de vraag of zo'n lijn te trekken valt. Wellicht kan Katinka proberen te onderzoeken welke activiteiten haar energie opleveren en welke energie kosten. Met 'simpele dingen' lukt dat al blijkbaar. Misschien is daaruit iets af te leiden over wat energie gevende en energie kostende activiteiten zijn en welk soort zzp-werk dan het best geacquireerd kan worden.

In lessen op school wil Katinka elke leerling geven wat deze nodig heeft, maar de tijd daarvoor ontbreekt. Niet kunnen geven wat je vindt dat gegeven zou moeten worden, zou weleens zo'n energie opslopende situatie voor haar kunnen zijn. De beschikbare tijd is in het onderwijs een gegeven grootheid gekoppeld aan beschikbare financiën. Daarin is dus op korte termijn waarschijnlijk weinig te veranderen. Katinka kan proberen na te gaan wat in de beschikbare tijd wel kan worden bereikt, door per les concrete realiseerbare doelen te stellen. Doelen die aangeven wat een leerling na afloop van de les kan. Doelen die voor haar zelf richtinggevend zijn, maar die ook aan de leerlingen duidelijk maken wat zij kunnen verwachten. Dan kan zij zich focussen op wat zij wel kan bereiken, in plaats van op wat niet kan, en daaruit haar voldoening halen.

Katinka zegt verder dat alle lesinhoud uit haar moet komen. Wellicht is het de moeite waard eens te bezien welke inhoud leerlingen zelf zouden kunnen leveren, bijvoorbeeld met behulp van een werkvorm die hen daarin gidst. Dramalessen vergen interactie tussen leerlingen en waarschijnlijk noodzakelijke docentcoaching. Misschien kunnen leerlingen elkaar leren coachen, ook als leeropdracht voor na de les. Dat ontlast de docent in de les en geeft leerlingen de mogelijkheid zelfstandig het leerresultaat te verrijken.

Reserves**Jojanneke Koedam** – intuïtief life coach, www.hartenzielcoaching.nl

Beste Katinka,
wat fijn dat je weer plezier begint te ervaren en wat goed dat je bewust bezig bent met je energiebalans. In mijn reactie richt ik me specifiek op je vraag over je reserves, omdat dit me essentieel lijkt ongeacht de werkconstructie.

Je zegt dat je veel ziet en leest bij je leerlingen, en geeft impliciet aan dat de hoeveelheid indrukken momenteel onvoldoende hanteerbaar is. Het is mogelijk dat je hoogsensitief bent. Dat betekent in jouw werk denk ik zowel een prachtige meerwaarde (het aanvoelen) als een valkuil (jezelf vergeten). Dus om terug te komen op je vraag: het in de gaten houden van je reserves begint bij het voelen hoe het eigenlijk met jou gaat. Als je jouw antennes – ook – op jezelf gaat richten, zal je merken dat het helemaal niet moeilijk is om te voelen hoe het gaat met je energiebalans. Zoals je vorig jaar heb gemerkt kan het gebeuren dat je lichaam gaat 'roepen' als je aan de eerste signalen voorbijgaat.

Je schrijft verder dat je graag iedereen geeft wat hij nodig heeft. In deze werksituatie is het kennelijk

niet mogelijk aandacht te geven op een manier die bij jou past. Ik kan me voorstellen dat dit je energie kost. Als je bereid bent dit te aanvaarden zal het minder energie kosten. Als je hiertoe niet bereid bent is dit een belangrijk punt om mee te nemen in je overweging wat betreft het werken in loondienst en/of als zzp'er.

In het algemeen heb ik de indruk dat je veel geeft van jezelf. Maar wie altijd maar (weg)geeft, is op een gegeven moment leeg. Ook dit verdient je aandacht. Kan je zonder 'uit te checken' bij jezelf in contact zijn met de ander? Vragen die je hierbij helpen zijn: Hoe voel ik me eigenlijk? Wat heb ik nu nodig? Succes!

Sterke kanten

Jacqueline Boerefijn – biologiedocent, positief psycholoog en auteur, www.positiefonderwijs.nl

Zorg goed voor jezelf, en elkaar, elke dag

Dit is wat ik tegen iedereen in het onderwijs zou willen zeggen, ook tegen de mensen die –nog – niet op hun tandvles lopen. Werken in het onderwijs heeft als grote voordeel, dat het duidelijk is waar je het voor doet. Je dient een hoger doel. Je wilt je leerlingen verder helpen, en daarmee de wereld, en dat is een doel om trots op te zijn. Het nadeel van werken in het onderwijs, is dat het nooit af of klaar is, en zeker met de invoering van Passend Onderwijs, zonder alle beloofde extra ondersteuning is het voor leraren al maar zwaarder aan het worden. Een groot deel van onze taak doen we alleen met onze leerlingen, en wij zijn te beleefd en plichtsgetrouw om keihard 'nee!' te roepen als er weer een taak bij komt.

Sta jezelf toe om mens te zijn

Met alle tekortkomingen, menopauzes, schildklieren, wortelkanalen, privésituaties, midlifecrisissen en wat dies meer zij: je kunt niet toveren, ook al zou je dat graag willen. Misschien kun je sommige taken uitbesteden. De persoonlijke aandacht die jouw leerlingen en cursisten nodig hebben, hebben ze misschien niet altijd per se van jou nodig; misschien kun je ze vaker de opdracht geven om elkaar persoonlijke aandacht te geven, bijvoorbeeld in de vorm van oefenen hoe vrienden te zijn, terwijl je elkaar niet altijd helemaal goed begrijpt.

Gebruik je sterke kanten

De laatste tijd zul je vooral bezig zijn geweest met wat er mis gegaan is. Je kunt proberen weer meer energie te krijgen door je nu te gaan focussen op waar jij juist zo goed in bent. Als je je sterke kanten vaker gebruikt in je werk, wordt je werk leuker en lichter.

Wijsheid

Arnold Vermeulen – psychotherapeut, supervisor/coach en docent, www.arnoldvermeulen.nl

Bij deze casus zou je zomaar kunnen denken dat het gaat om de hulpvraag 'hoe hou ik m'n grenzen goed in de gaten?' En daar dan een coachingstraject op inzetten. De kernvraag is of deze coaching daarover moet gaan. Coaching staat altijd voor ontwikkeling, aanleren van nieuwe vaardigheden of groei. Coaching vraagt dus altijd om voldoende Ik-sterkte en voldoende energie bij de coachee om te kunnen investeren.

Katinka heeft deze sterkte zeker – nog – niet. Zij is amper in staat de twee ochtenden re-integratie in te

vullen en is waarschijnlijk te snel weer aan de slag gegaan met een weer volle belasting in deze tijd: assisteren, een-op-eencontacten, enzovoort. Ik voel bijna haar nood in mezelf.

Coaching vraagt vooral om te willen (motivatie) en kunnen leren. Dan hebben we het dus over leer- vermogen en leercondities. Veel coaches gaan daar te snel aan voorbij. Haar leervermogen is na een – waarschijnlijke – burn-out en schildklierproblemen gering. Ook aan de leercondities schort het een en ander. Re-integratie bekent eerst ‘therapeutisch’ aan het werk met een lage belasting en zeker geen prestatie. Kennelijk heeft de werkgever dat niet beseft. Het uitgeput zijn van Katinka bij twee ochtenden werk duidt al op overbelasting, opnieuw. En je dan ook nog eens verdiepen in je eigen rol en je grenzen?

Een wijze coach gaat deze opdracht daarom niet aan en adviseert: directieve begeleiding – om deze cliënt te behoeden tegen terugval. Een daarnaast actie richting werkgever of bedrijfsarts om deze situatie op te lossen. Pas als Katinka volledig is hersteld en opnieuw weerbaar is, kunnen vragen over ‘grenzen stellen’ aan de orde komen.

Van een coach vergt dit veel zelfreflectie op eigen handelen en vooral veel wijsheid. Dat druipt vaak in tegen onze professionele basishouding van het willen helpen en coachen. Soms gaat het zelfs om de eer van de opdracht en het geld. Een coach is echter ook een beschermer en mediator die op tijd bij actoren, zoals werkgever, leidinggevend en anderen aan de bel wil te trekken en durft te bemiddelen. Dat is vaak niet wat de omgeving van ons verwacht. Een goede coach is zich van dit alles voortdurend bewust en weet met de juiste ethische keuzes, die soms best lastig zijn, te acteren als meester op het vakgebied. En... dit verdient zich altijd terug, later. En dat houdt meer in dan de opdracht of het geld. ■

RINO • amsterdam

opleiding en inspiratie voor professionals in de GGZ

→ RINO Senior Certified Coach (ICF)
ICF (International Coach Federation) geaccrediteerd

U start de route tot RINO Senior Certified Coach met de leergang.

Coachen als professie
www.rino.nl/302 | 90 uur start september 2017

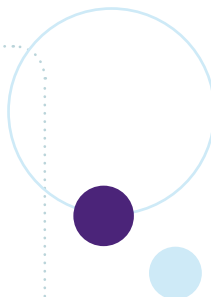
Na de leergang volgt u een drietal cursussen:

Oplossingsgericht coachen: verdieping
www.rino.nl/868 | 24 uur

Positieve psychologie
www.rino.nl/326 | 12 uur

Mentor coaching
www.rino.nl/347 | 18 uur

Het is ook mogelijk om deze cursussen los te volgen.



Regelmatig organiseert RINO Amsterdam een GRATIS voorlichtingsavond Coachen als professie. Kijk voor informatie op www.rino.nl/315

www.rino.nl/coach

Teamcoachen

www.rino.nl/310 | 13 oktober en 3 november

Werkstress, burnout en overspanning

www.rino.nl/055 | start 30 oktober

Psychopathologie voor coaches en organisatieadviseurs

www.rino.nl/333 | start 7 november

Presence

www.rino.nl/968 | 9 november

Oplossingsgericht coachen: basis

www.rino.nl/855 | 30 november

Appreciative Inquiry

www.rino.nl/244 | 1 en 15 december

Communicatie- en denkstijlen bij samenwerking

www.rino.nl/749 | 12 december