



De ZKM in het Onderwijs

In een reeks gesprekken interviewt Adrienne Schimmel coaches die met de ZelfkennisMethode (ZKM) werken binnen het onderwijs. We praten deze keer met Sophia Huizinga over de begeleiding van leraren en de specifieke rol en kracht van het zelfonderzoek voor hun professionele ontwikkeling. Sophia heeft jaren lesgegeven in het basisonderwijs en begeleidt nu jongeren en leraren in haar praktijk Sophia ZKM zelfonderzoek en coaching.

Na een opleiding pedagogiek is Sophia de verkorte pabo gaan doen en is in het basisonderwijs gaan werken. “Mijn eerste school was één grote familie waar iedereen elkaar hielp. Er waren leraren in het team die vernieuwing wilden. Het ontwikkelingsgericht onderwijs stond toen in de kinderschoenen. Dat heeft mij altijd getrokken en aangesproken, op die manier ben je veel meer gericht op de intrinsieke motivatie van leerlingen. Ik had in die tijd steeds korte contracten en deed invalwerk op verschillende scholen en dat was op een bepaald moment genoeg. Ik ben toen onderwijskunde gaan studeren. Het gaat daarbij zowel om hele concrete dingen als om idealen. Ik ben naast de practicus toch ook de filosoof.”

“Het zijn in het onderwijs net kleine koninkrijkes”

“Lesgeven was niet iets dat me zo kwam aanwaaien”, vertelt Sophia. “Als beginnend lerares had ik het fijn gevonden als iemand met mij mee had gekeken en gericht advies had geven. Iedereen doet het toch weer heel anders en je kunt veel van elkaar leren. Het zijn in het onderwijs net kleine koninkrijkes. Ik vraag me af of er veel scholen zijn waar leraren open kunnen praten over hun problemen, de dingen die niet lukken en niet goed gaan. Het kan behoorlijk eenzaam zijn en het is heel erg moeilijk om dat patroon te doorbreken.”

“Ik zat in mijn fort met alle bruggen opgetrokken”

“Een lerares uit het vmbo omschreef haar situatie beeldend: ‘Ik zat in mijn fort met alle bruggen opgetrokken’. Ze was als zij-instromer in het vmbo terecht gekomen en er was een incident geweest op school, iemand had een mes getrokken. Ze had al eerder nare ervaringen opgedaan en was vreselijk bang. Ze kon in het zelfonderzoek toegeven aan die angst en zo brak er iets open. Zoals ze het zelf omschrijft: ‘Nu heb ik alle bruggen open gegooid, ik heb aangegeven dat ik het niet meer trek en heb om hulp gevraagd’. Reflecteren op moeilijke stukken en daar ook naar durven kijken is essentieel.”

“De betrokkenheid van docenten is vaak een struikelblok”

“Leraren zijn vaak erg betrokken en idealistisch. Van gedreven mensen wordt vaak een beetje misbruik gemaakt. Een docent biologie krijgt gezondheidsklachten en ziet dat als signaal. In haar zelfonderzoek ontdekt ze dat ze eigenlijk nooit nee zegt. Ze wil graag het beste voor haar leerlingen en organiseert daarom ook veel op school. De directie kan altijd een beroep op haar doen. Zo ontstaat een situatie waarin ze eigenlijk wordt overvraagd. Ze zet haar leerlingen en de school op de eerste plaats. Daarna komen pas haar eigen wensen. Vanuit dit inzicht gaat ze steeds meer grenzen stellen, ook in haar privéleven. Dan lijkt het om een aantal kleine dingen te gaan, maar die brengen een hele ommezwaai. Ze zegt nee tegen een voorstel van de directie en besluit minder te gaan werken. Haar gezondheidsklachten verdwijnen en ze kan weer genieten.

“De wereld lag voor mij open”

“Het zelfonderzoek werkt zo goed omdat je naast de problemen ook je kracht heel sterk in beeld krijgt. Je voelt dat ook echt en je kunt die kracht weer gebruiken in onzekere situaties. Je denkt dan terug aan die momenten dat je je heel erg krachtig voelde en kunt dan op die manier de onzekerheid aan. Het geeft je de power om dingen aan te pakken en te veranderen. Na de Summercourse van de ZKM had ik het gevoel dat de wereld voor mij open lag! Deze kracht ligt besloten in jouw herinneringen en door die op te roepen ervaar je ook die kracht weer. Dat is het mooie van een zelfonderzoek. Ik vond de ZKM opleiding geweldig! Het heeft mij een enorme boost gegeven. Het heeft toen ook veel omgewoeld in mijn relatie. Dat leverde problemen op, maar dat was ook goed. Mijn eigen zelfonderzoek maakte mij er bewust van dat ik meer grenzen kon aangeven, en meer op mijn strepen moest gaan staan om te bereiken wat ik wilde.”



“Balans tussen jou en de ander vinden”

“Uiteindelijk gaat het vaak om het vinden van een balans tussen jou en de ander. Die balans kun je hervinden doordat je in je levensverhaal ontdekt dat je de kwaliteiten waar je naar op zoek bent, wel degelijk zelf in huis hebt. Alleen staan ze nu even op de achtergrond. Van daaruit kun je die kwaliteiten versterken door eerst te observeren en dan stap voor stap dingen te veranderen. Zo krijgen die kwaliteiten weer een plek op de voorgrond en kom je weer in evenwicht. Zelfs als een zelfonderzoek uiteindelijk niet voldoende blijkt te zijn voor iemand, helpt het heel mooi in beeld te brengen wat er allemaal speelt. Daarmee kun je dan wel weer verder. Een zelfonderzoek geeft een heel helder zicht op je eigen kracht en die wordt ook meteen aangeboord. Van daaruit krijg je een gevoel van empowerment.”

Breda, 3-7-18

www.zkmvereniging.nl