



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 Jaantje Thiadens over de begeleiding van leraren en de specifieke rol en kracht van het zelfonderzoek voor hun professionele ontwikkeling. Jaantje maakt een droom waar met haar praktijk op wielen, de Coach Cabin.

“Dromen waarmaken is heel spannend, toch is het de kunst met al je angsten gewoon op pad te gaan! Verandermoed te tonen!”

“Na de middelbare school was ik zoekende: wie ben ik, hoe zit de wereld in elkaar? Ik heb Geschiedenis gestudeerd om te begrijpen wat mensen in tijd en ruimte beweegt. Daarna ben ik als docent geschiedenis, remedial teacher, leerlingbegeleider en mentor in het voortgezet onderwijs gaan werken. Vooral de taken als mentor hadden de diepgang die ik zocht, maar ik had daar niet de tijd en ruimte voor die ik eigenlijk wilde en nodig had om het goed te doen. Als kind wilde ik graag zigeunerin worden. In die zigeunerin zie ik een vrouw die de tijd en ruimte heeft, een veilig plekje heeft in een steeds wisselende omgeving, mensen ontmoet, een tijdje blijft en als de tijd rijp is weer verder trekt, tot de harten spreekt, haar intuïtie gebruikt en onverstoorbaar haar gang gaat. Voortbordurend op wat ik in die zigeunerin waardeer, samen met wat ik belangrijk vind in mijn werk, kwam ik op het idee om een praktijk op wielen te starten.”

“Een zelfonderzoek zet de leraar centraal”

“Als leraar ben je een duizendpoot. Je moet continu alert zijn, je neemt tientallen beslissingen per minuut en aan het einde van de dag is je werk nooit écht af. Je moet weten ‘hoe te handelen onder zich niet herhalende omstandigheden’. Je maakt op een creatieve manier gebruik van verborgen kennis. Het bewustzijn van jouw invloed en reacties in wisselwerking met de leerling speelt een belangrijke rol. Jij hebt in de klas enorme invloed, leerlingen voelen of je authentiek bent en als je dat niet bent gaan ze je testen. Als leraar mis je ruimte voor reflectie op jouw handelen. Over je functioneren wordt ook onderling niet veel gesproken. Als leraar luister je vooral naar iedereen, naar de kinderen, leidinggevenden, het ministerie. In een zelfonderzoek wordt er eens naar jou geluisterd, er is ruimte voor jouw hele verhaal. Die ruimte voor zelfreflectie pakken om bij jezelf stil te staan vergroot je deskundigheid, plezier in het lesgeven en kan een burn-out voorkomen.”

“Alles is een kladversie”

“Als je voor het onderwijs kiest, ben je vaak een idealist of een ‘grote helper’. Een idealist heeft vaak perfectionistische trekken en kan niet stoppen met werken, Het kan altijd beter en zo offer je al je vrije tijd op. Kritiek is een lastig punt. Het fijne van een zelfonderzoek is dat je zelf bepaalt hoe ver je gaat. Het is een samenwerking op basis van gelijkwaardigheid. Je staat stil bij jouw drijfveren en wat jou energie geeft en juist energie vreet. Een lerares uit het vo gebruikte bij het nakijken van toetsen allerlei kleurtjes, het nakijken moest perfect gebeuren. Haar leerlingen keken een keer naar het cijfer en de toets verdween in de prullenbak. Doe ik dit nu voor mezelf, vroeg ze zich af? Ze bekeek zichzelf in het licht van haar opvoeding en vanuit het inzicht ontstond een andere keuzemogelijkheid. Elke verandering begint met bewustzijn, weet van je eigen verhaal. Deze lerares leerde genoeg nemen met ‘kladversies’.

“Ik ga er even over nadenken”

“De ‘grote helper’ is altijd voor de behoeften van anderen aan het zorgen om zichzelf maar gevuld te voelen, bevestigd te voelen. Dan is het lastig om ruimte voor jezelf in te nemen, het is lastig om nee te zeggen en eigenlijk wil je dan wel wat assertiever zijn, meer voor jezelf opkomen en niet steeds het gevoel hebben dat je, je moet verantwoorden. Eén lerares leerde hiermee om te gaan door op de pauzeknop te drukken. Ze gunde zichzelf tijd door vragen en verzoeken te beantwoorden met; ‘ik ga er even over nadenken’. Zo gaf ze zichzelf ook de ruimte om nee te zeggen. Vanuit de ‘wijsheid van jezelf’ kun je bewuste keuzes maken en krijg je weer regie in je eigen leven.”



“Hetzelfde verhaal is nu nog steeds relevant”

“Natuurlijk heb ik, nu zo’n 14 jaar geleden, zelf ook een zelfonderzoek doorlopen en het verhaal van toen is nu nog steeds relevant. De rauwe randjes zijn er wel vanaf en ik zou nu weer wat andere foto’s van mijn leven maken, maar het hoofdthema blijft hetzelfde en dat inzicht heeft heel veel met mij gedaan. Voor mij zijn de ZKM en ACT (acceptance and commitment therapy), methodes die er echt uitspringen. Beide gaan ze sterk uit van gelijkwaardigheid en het normaliseren van processen, de pijn en het leed dat we allemaal meemaken. ACT gebruik ik als kapstok en gereedschapskist om vaardigheden mee te ontwikkelen. Met de ZKM maak je echt grote stappen. In relatief korte tijd ontdek je de samenhang tussen verleden, heden en toekomst. Je leert jezelf écht kennen en dingen anders aan te pakken. Natuurlijk blijft het reflecteren, stoeien en oefenen om er steeds weer anders mee om te gaan. Het vraagt eigenlijk om periodiek onderhoud, een apk, maar dat hoeft niet altijd met een coach, dat kan ook met een collega of een vriend.”

“Je kijkt op een compassievolle wijze naar je leven”

“Bij een zelfonderzoek sta je echt stil bij jouw zelfverhaal, je leert jezelf heel gestructureerd, veel beter kennen, wie je bent en wat je wilt, waardoor de keuze ontstaat om mee te gaan in de patronen of ergens anders op in te gaan zetten. Je kijkt op een compassievolle wijze naar je leven, met een bepaalde afstand zie je de samenhang en kun je het geheel omarmen en ontstaat er echt begrip over wie je bent en wat je wilt. Jouw ontwikkelbehoefte, dáár wordt op ingespeeld! Elk zelfonderzoek is uniek, echt op jou afgestemd. Wie wil dat nu niet?”

Breda, 2-7-18