



De ZKM in het Onderwijs

In een reeks gesprekken interviewt Adrienne Schimmel coaches die met de ZelfKennisMethode (ZKM) werken binnen het onderwijs. We praten over hun werk, de begeleiding van leraren en de specifieke rol en kracht van het zelfonderzoek voor hun professionele ontwikkeling. Het is een hele kunst om met Marja Steegenga van Mijander een interview te plannen. Ze heeft het druk met de lancering van de e-learning en het schrijven van een projectplan voor de Hersenstichting.

Marja heeft samen met Ellis Merkelijn de Hersenbokaal van de Hersenstichting gewonnen met het project 'Met MAF meer mens'. Haar reguliere MAFtraining brengt Mindfulness, ACT (Acceptance & Commitment Therapy) en Focussen samen in een training om stress te verminderen. De daarop gebaseerde e-learning is specifiek voor zowel mensen met hersenletsel als voor de mantelzorger. Resultaat: leren omgaan met de veranderingen als gevolg van hersenletsel en het leven opnieuw op de rails krijgen. "Deze e-learning wordt tijdens het Hersenletselcongres gelanceerd. Daarnaast zijn we gevraagd door de Hersenstichting om deel te nemen aan een vervolgsubsidie voor de implementatie, borging en effectmeting. Als het lukt zou dat geweldig zijn! Innoveren, pionieren en verbinden is wel een rode draad in mijn leven. Dat begon al lang geleden met zorgvernieuwend vormen van wonen voor mensen met een verstandelijk handicap."

"Als het niet meer kan zoals het kon, hoe kan het dan nog wel?"

"Vanaf 1990 heb ik de overstap gemaakt naar het begeleiden van mensen met Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH). Ook daar heb ik weer gepioneerd als kartrekker en verbinder voor het huidige Hersenletsel Centrum in het noorden. Daarvoor als coördinator om Werkondersteuning Friesland op te zetten. Mensen die ten gevolge van hun hersenletsel, niet meer terug konden naar hun oude baan maar die wel zinvol aan het werk wilden. Dan heb je veel met zingevingsvragen te maken. Van de één op de andere dag kan je leven rigoureus veranderen door een ongeluk, hersenbloeding of tumor. Er ontstaat een breuk in je levenslijn. Je hebt een leven vóór en ná je letsel. Het is confronterend, het kan jou en mij ook overkomen. Na een rouw- en verliesperiode ga je samen op onderzoek naar mogelijkheden. Dat is ook wel een rode draad, als het niet meer kan zoals het kon, hoe kan het dan nog wel? Dat doen we met onze e-learning 'Met MAF meer mens' ook. We hebben de prijs gewonnen vanwege het innovatieve karakter.

"Als jij goed in je vel zit, kun je ook veel voor een ander betekenen."

"Ook zelf blijf ik steeds op zoek naar nieuwe mogelijkheden en verdieping en zo kwam ik in 2002 in aanraking met de ZKM. Nog steeds ben ik enthousiast over deze laagdrempelige, inzicht gevende manier van werken." In 2003 ben ik - in eerste instantie samen met een ZKM collega - Mijander begonnen; een praktijk voor persoonlijke- en loopbaanontwikkeling en training. De naam Mijander staat voor jezelf en de verbinding met de ander. Goed voor jezelf zorgen is belangrijk. Als jij goed in je vel zit, kun je ook veel voor een ander betekenen. Een aantal jaren later maakte mijn partner, als Ergo Fysiotherapeut ook de stap naar zelfstandigheid en zijn we samen de 'garage voor persoonlijk onderhoud' begonnen. Ieder een eigen bedrijf onder één paraplu, in één bedrijfsruimte - die vroeger ook echt een garage is geweest. Hier in onze praktijk stond de brug waar de auto's een APK kregen. We hebben een gezamenlijke wachtkamer en mensen kunnen nu zelf een APK krijgen of de accu opladen. Voor fysiek onderhoud naar Wilfred en voor mentaal onderhoud naar mij. Ik vind het leuk om elkaar te inspireren en van elkaar te leren en samen verder te komen. Voor mij is één plus één drie."

“Zonder oordeel en mild naar jezelf kijken.”

“Wat ik heel mooi vind in de eerste fase van een Zelfonderzoek, is het in kaart brengen zonder oordeel. Net alsof er daardoor al een last van iemand afvalt. Zoals iemand die vertelt; ik lig eens per maand met migraine op bed, we gaan niet piekeren of peuten hoe dat komt, we nemen dat gewoon als gegeven mee. Zonder oordeel en mild naar jezelf kijken. Mensen komen vaak binnen met, er speelt zoveel en ik heb het niet helder. In die eerste gesprekken ga je dat al uit elkaar trekken. Het gaat om jouw verhaal, geen oordeel en jij brengt het in kaart en gaat de zinnen een waardering geven door te scoren op gevoelens. Dat maakt dat mensen bereid zijn om echt tot verandering te komen.”



“Het helpt je om de eigen regie weer te pakken.”

“Een mooi voorbeeld is een klant die met gezondheidsproblemen kampte. Ze was uitbehandeld. ‘De artsen zeggen dat het psychisch is’, vertelde ze en ze formuleert dat in de zin: ‘Ik heb last van gezondheidsproblemen en dat belemmert mijn leven’. Alleen dat was voor haar al een verademing, dat we het niet gingen interpreteren en analyseren. Zo blijft ze zelf eigenaar van het verhaal. Als coach ben ik niet degene die de linkjes gaat leggen. Dat maakt het echt fundamenteel anders, het zelfonderzoek doet een beroep op jou en het helpt je om de eigen regie weer te pakken. Mijn ervaring met leerkrachten, is dat ze hun vak met hart en ziel doen, maar dat ze het vaak lastig vinden als het om zelfreflectie en hun eigen regie gaat. Het ligt aan de directie of aan de lastige leerlingen of aan die moeilijke ouders. Interessant is dan om te kijken, hoe ga jij daar zelf mee om en wat zou jij anders kunnen doen om het wel te redden. Het doet op een positieve manier een beroep op je eigen regie en eigenaarschap.”

“Ik ga het minder oplossen voor de leerkracht.”

“In het onderwijs zie ik veel mensen op hun tenen lopen of waarvan de accu bijna leeg is. Dan is het halverwege zwaar maar ze redden het net tot de volgende vakantie. Daarnaast begeleid ik ook leerkrachten die al een halfjaar ziek thuis zijn. De veranderingen in het onderwijs, de extra taken maakt dat het vak als leerkracht veranderd is. Binnen dezelfde organisatie heb ik vier directeuren begeleid met verschillende onderzoeksvragen. Twee daarvan zijn opvallend genoeg tot eenzelfde conclusie gekomen: ‘ik ga het minder oplossen voor de leerkracht’. In het verleden waren zij steeds degene die de vragen van de leraar oppakten en daarmee aan de slag gingen. Doordat zij hun houding nu aan het veranderen zijn, en de verantwoording terug leggen bij de leerkracht, merken ze ook een cultuurverschuiving. ‘We zijn veel meer een team geworden waarin iedereen zich verantwoordelijk voelt. In het verleden werd alles veel meer op mijn bord gelegd en pakte ik het ook allemaal op’, vertelde de ene. Een andere directeur heeft ontdekt dat stress op het werk te veel impact heeft en is een dag minder gaan werken. Hij bakent zijn werkzaamheden en tijden veel meer af en neemt het werk niet meer mee naar huis. Je krijgt uit een zelfonderzoek ook vaak erg verrassende dingen. Mensen krijgen inzicht en kunnen milder naar zichzelf kijken, doordat ze zien waarom dingen zijn zoals ze zijn. Wat er op je levenspad komt daar heb je geen invloed op, denk maar aan hersenletsel. Het helpt als jij, net als in een zeilboot, aan het roer staat de regie neemt en een beetje kunt navigeren in die wind...dat is wat je met de ZKM doet.”

Breda, 9-10-2018