



Veerkracht op school

In het hele leven, ook in het onderwijs, hebben mensen te maken met externe krachten waar ze niet altijd zelf directe invloed op hebben, die een beroep doen op de menselijke veerkracht. Maar er zijn ook factoren waar het individu wel grip op heeft. Wat kunnen leerlingen en onderwijsprofessionals zelf doen om terug te veren van tegenslag naar een normaal of hoog niveau van welbevinden?

■ Rinka van Zundert

Zoals elders in deze uitgave toegelicht, zien we mensen als veerkrachtig wanneer ze ondanks aanzienlijke stress en tegenslag na een bepaalde tijd toch kunnen functioneren op sociaal, psychisch en academisch of professioneel vlak, of zelfs boven het gemiddelde uitstijgen. Bij het beoordelen hiervan gaat het zowel om de aanwezigheid van positieve uitkomsten (bijvoorbeeld het hebben van een aantal bevredigende vriendschappen) als de afwezigheid van negatieve uitkomsten (zoals voortijdig van school gaan). Veerkracht heeft echter ook te maken met het proces dat leidt tot die wenselijke uitkomst: hoé veert iemand terug en wat heeft hij daarvoor nodig? Wat doen veerkrachtige mensen in tijden van stress en tegenslag precies waardoor ze terugveren naar 'normaal' of positief functioneren waar anderen onderuitgaan? Welke bronnen hebben zij tot hun beschikking en welke vermogens spreken zij aan? Onderzoeksmodellen van veerkracht beschrijven vaak risicofactoren en beschermende factoren (Masten, 2009). Risicofactoren zijn bijvoorbeeld het opgroeien in een achterstandswijk of een eenoudergezin, psychische problemen van een ouder en moeilijke levensgebeurtenissen. Beschermende factoren zijn bijvoorbeeld een hoge eigenwaarde, intelligentie en een warm, veilig gezinsklimaat. Om iemands veerkracht te vergroten wordt gewerkt aan het beperken van de risicofactoren en het vergroten van de beschermende factoren. Nu omvatten deze factoren behoorlijk wat externe krachten, waar we als individu niet altijd invloed op hebben. In dit artikel richt ik me op dat deel van veerkracht waarop kinderen en volwassenen wél zelf directe invloed hebben.

Alledaagse magie

Zoals veerkracht in de meeste literatuur gedefinieerd wordt, heeft het te maken met herstel en dan met name herstel van aanzienlijke tegen-

slag, stress of trauma. Betekent dat dan dat er alleen onder erg moeilijke omstandigheden een beroep wordt gedaan op onze veerkracht? Nee, niet per se. We hebben ook te maken met dagelijkse beslommeringen. Ook in het onderwijs ervaren zowel leerlingen als onderwijsprofessionals hierdoor frustratie, stress en eenzaamheid. Hoe ga je om met kritiek? Met 'moeilijke' ouders? Wat doe je als je een slecht cijfer krijgt? Hoe ga je als leerling om met als laatste gekozen worden voor gym, of met sociale druk van vrienden? Hoe ga je als schoolleider om met teruglopende leerlingaantallen en steeds meer teamleden die uitvallen? Uit onderzoeken naar kinderen en volwassenen die aanzienlijke tegenslag hebben ervaren blijkt vaak dat veerkrachtige mensen geen bijzondere dingen doen. Zij denken en handelen op bepaalde manieren die lijken op wat anderen ook doen in tijden dat alles prima gaat: manieren die het optreden en verder ontwikkelen van problemen juist kunnen voorkómen, zoals het waarden van wat er wél goed gaat, tot acceptatie komen, de eigen kwaliteiten kennen en inzetten enzovoorts. Er wordt dan ook wel naar veerkracht verwezen als 'alledaagse magie' (Masten, 2015). Sterker nog, veel vaardigheden en eigenschappen die in moeilijke tijden helpen bij terugveren zorgen ervoor dat mensen *floreren* in omstandigheden zonder problemen en tegenslag.

Aangezien veerkracht wordt gevormd door 'normale', basale vaardigheden en eigenschappen die preventief werken, alsmede het gegeven dat we tegenslag ook kunnen ervaren in kleine alledaagse dingen, zie ik veerkracht persoonlijk breder dan alleen een samenspel tussen risicofactoren en beschermende factoren onder moeilijke omstandigheden. Ik zie menselijke veerkracht als het gebruik maken van strategieën, vaardigheden en persoonlijke eigenschappen waarmee we ons welbevinden op peil kunnen houden of vergroten, in voor- en tegenspoed. De Positieve Psychologie biedt veel inzicht in hoe we veerkracht kunnen versterken. Aspecten die hieronder vallen zijn bijvoorbeeld: het ontwikkelen van een



Scholieren met een hogere mate van levenssatisfactie laten een positievere attitude jegens school en leerkrachten zien

optimistische denkstijl, het kunnen genereren van positieve emoties, investeren in sociale relaties, het werken aan zingeving en betekenis en het zorgen voor lichaam en geest. Van al deze aspecten is aangetoond dat ze zowel ons fysieke als psychische welbevinden vergroten (Lyubomirsky et al., 2005).

Betere leerprestaties

Hoe zouden we in het onderwijs gericht aandacht aan veerkracht kunnen besteden?

Om te beginnen is het van belang te beseffen dat ons leervermogen geblokkeerd wordt door stress en 'negatieve' emoties zoals boosheid, verdriet, frustratie en angst. Stress heeft doorgaans een negatieve invloed op het functioneren van de prefrontale cortex, waar de hogere executieve functies gezeteld zijn; we zijn dan minder goed in staat om te plannen, redeneren en om flexibel te kunnen denken en handelen (Cohn & Frederickson, 2009). Positieve emoties maken dit leervermogen juist beschikbaar. Het denken van

mensen is dan creatiever, associatiever, integratiever, flexibeler en beter in staat het grotere geheel te zien. Mensen nemen informatie ook beter en sneller op (Cohn & Frederickson, 2009). Het is dan ook niet vreemd dat in veel studies een significante samenhang wordt gevonden tussen indicatoren van welbevinden (geluk, levenstevredenheid en positieve emoties) enerzijds en betere leerprestaties en het op tijd behalen van het diploma anderzijds (Ayyash-Abdo & Sánchez-Ruiz, 2012; Durlak et al., 2011; Frisch et al., 2005; Kirkcaldy et al., 2004; Van Batenburg-Eddes & Jolles, 2013; Verkuyten & Thijs, 2002). Zo constateerden Durlak en collega's (2011) in hun overzichtsstudie van ruim tweehonderd onderzoeken dat het inzetten van programma's gericht op sociaal-emotioneel leren de leerprestaties gemiddeld met ongeveer 11 procent kan vergroten. Daarnaast laten scholieren met een hogere mate van levenssatisfactie een positievere attitude jegens school en leerkrachten zien (Gillman & Huebner, 2006).

Hoge werkdruk

Bovendien bereid je leerlingen met veerkracht beter voor op de arbeidsmarkt. Werknemers met een hoge mate van psychologisch welbevinden rapporteren veel minder ziekteverzuim, wisselen minder van baan, zijn meer betrokken bij en tevredener over hun werk en zijn productiever. Dit vertaalt zich in organisaties vaak ook financieel terug (Luthans et al., 2010; Lyubomirsky et al., 2005). Psychologisch welbevinden wordt in die context daarom ook wel 'psychologisch kapitaal' genoemd (Luthans et al., 2007). Ook zit er veel overlap in de vaardigheden en eigenschappen die leiden tot welbevinden en de vaardigheden waarin mensen in het bedrijfsleven worden getraind en gecoacht. Dit zijn onder andere communicatieve vaardigheden, nodig voor het investeren in sociale relaties, omgaan met stress en het kennen en inzetten van je kwaliteiten. Tot slot sluit het werken aan veerkracht sterk aan bij het werken aan 21^{ste} eeuwse vaardigheden, zijnde het verbeteren van cognitieve vaardigheden (waarnemen, taal, redeneren, geheugen, denken) en conatieve vaardigheden (willen en handelen) (Marzano & Heflebower, 2012). De conatieve vaardigheden verwijzen naar het kennen en sturen van jezelf en het begrijpen van en kunnen omgaan met anderen; dit zijn eveneens belangrijke bouwstenen van veerkracht. En zoals hierboven beschreven, zorgt psychologisch welbevinden voor een beter cognitief functioneren. Tot slot is het werken aan veerkracht ook belangrijk voor de leraren zelf: de ervaren werkdruk in het onderwijs is hoog (Duo Onderwijsonderzoek, 2016). Emotionele uitputting en burn-out komen dan ook veel voor in het onderwijs, met maar liefst 20,6, respectievelijk 18,5 procent (Van Zwieten et al., 2014). Het werken aan de veerkracht van leraren en ander onderwijspersoneel voorkomt ziekteverzuim en leidt tot gemotiveerdere mensen, die effectiever les kunnen geven (Luthans et al., 2010). Het zorgt er ook voor dat leraren goed in hun vel zitten, wat ook weer een positief effect heeft op de leerlingen: het welbevinden van leraren

hangt samen met zowel het welbevinden als de leerprestaties van leerlingen (Briner & Dewberry, 2007).

Strategieën op school

Vanuit de gedachte dat veerkracht bestaat uit het aanwenden van strategieën, vaardigheden en persoonlijke eigenschappen die leiden tot welbevinden – in voor- en tegenspoed – zijn er veel manieren waarop we in het onderwijs kunnen werken aan veerkracht van leerlingen. Sonja Lyubomirsky en collega's (2005) vonden een twaalfstal strategieën die effect hebben op het welbevinden van mensen. Het ontdekken en inzetten van je sterke kanten voeg ik er hier aan toe. Het is geen uitputtende lijst, maar deze biedt wel houvast om concreet te werken aan veerkracht op school.

- Dankbaarheid
- Optimisme cultiveren
- Piekeren en sociale vergelijking vermijden
- Vriendelijkheid
- Sociale relaties koesteren
- Copingstrategieën ontwikkelen (coping betekent omgaan met stress en tegenslag)
- Leren vergeven
- Flow-ervaringen versterken
- Bewust genieten van fijne dingen
- Je aan je doelen committeren
- Geloof en/of spiritualiteit beoefenen (zingeving)
- Goed voor je lichaam zorgen
- Ontdekken en inzetten van je sterke kanten

Het aanleren van deze strategieën kan expliciet gebeuren, door middel van bestaande *evidence-based* programma's waarin deze zijn opgenomen, zoals *Lessen in Geluk*, *Happyles*, *Zippy's Vrienden*, *Gelukskoffer*, mindfulness programma's, *Kids' Skills*, *Rots en Water*, enzovoorts.

Verweven met de lesstof

Daarnaast kun je hier ook impliciet aan werken door deze strategieën te verweven met de da-

gelijke onderwijspraktijk en de lesstof. Enkele voorbeelden: laat leerlingen in het Nederlands een essay schrijven over veerkracht en geluk of geef leerlingen bij de Engelse les de opdracht om een dankbaarheidsbrief te schrijven in het Engels. Onderzoek van Froh en collega's (2008) liet bijvoorbeeld zien dat leerlingen die op school oefenden in dankbaarheid door een dankbaarheidsbrief te schrijven of dankbaarheidsdagboekje bij te houden optimistischer en gelukkiger waren en dat ze socialer gedrag lieten zien.

Optimisme ontwikkelen

Let bij de gymles op de belemmerende gedachten die leerlingen uiten en sta daar bewust bij stil: klopt die gedachte wel? Hoe zou je anders kunnen denken? De geschiedenisles leent zich ook uitstekend voor het subtiel meegeven dat gedachten leiden tot emoties en gedrag. Bespreek bijvoorbeeld een historisch persoon (bijvoorbeeld Willem van Oranje, Spinoza of Napoleon) aan de hand van de volgende vragen: hoe dacht die persoon op grond van wat je over hem of haar gelezen hebt? Wat had dat voor gevolgen? Hoe had die persoon ook anders kunnen denken en handelen? Wat zouden dan mogelijk de historische gevolgen zijn geweest? Dit kan zeker ook al op de basisschool: leg uit wat pessimistische en optimistische gedachten zijn en dat gedachten ons gevoel en gedrag sturen. Help de leerlingen dit te herkennen in de boeken die je voorleest of ook wanneer ze ruzie hebben. Een optimistische denkstijl is een belangrijke pijler van veerkracht, aangezien die samenhangt met een hoge mate van geluk, betere schoolprestaties en acceptatie door leeftijdgenoten.

Flow, bewust genieten en vriendelijkheid

Bespreek in de mentorlessen wat flow is (wanneer ze helemaal opgaan in het moment) en vraag leerlingen wanneer ze 'in de flow' zijn en hoe ze dit kunnen versterken in hun schoolactiviteiten. Laat ze in de tekenles een mooi moment uit hun leven schilderen en bij hand-

vaardigheid positiviteitsportfolio's maken (dit zijn boekjes of collages waarbij ze momenten van positiviteit, betekenis, humor of liefde vastleggen, zie het boek van Barbara Fredrickson). Start met je (mentor)klas een *pay-it-forward*-project (geef-het-door-project) met vriendelijke daden of laat een leerling de 'vriendelijkheidsmol' zijn voor die dag; leerlingen moeten dan aan het einde van de dag raden wie het was, waarbij het spontane positieve gevolg vaak is dat andere leerlingen, die niet de mol zijn, ook vriendelijke daden gaan verrichten om het raden moeilijker te maken.

Sterke kanten herkennen en inzetten

Maak het leren kennen van kwaliteiten onderdeel van je lessen, dit kan al met kinderen in groep 3. Elk jaar komen er nieuwe kwaliteiten bij die ze kunnen leren. Laat ze die bij zichzelf en elkaar herkennen en laat ze samenwerken op basis van die kwaliteiten. Zo breiden ze hun 'kwaliteiten-vocabulaire' uit, waardoor ze veel beter in staat zijn om de sterke kanten in anderen en zichzelf te herkennen, wat weer leidt tot meer zelfvertrouwen, maar ook meer begrip en waardering voor elkaars sterke kanten. Verweef het opmerken van sterke kanten bij personages in films en boeken in je lessen, variërend van *Kruistocht in Spijkerbroek* tot *Pride and Prejudice*, en laat leerlingen nadenken over hoe ze hun sterke kanten kunnen inzetten bij het oplossen van een probleem of een conflict.

En dit zijn nog maar een paar voorbeelden van een enorm scala aan mogelijkheden!

Schoolbreed

Bovengenoemde praktijkvoorbeelden geven energie en inspiratie en kunnen een vliegende start opleveren. Toch zijn het alleen maar losse flodders wanneer ze niet ingebed zijn in een groter geheel, zoals vaker het geval is met preventie- en interventieprogramma's. In Nederland wordt er, vooral in het basis- en middelbaar onderwijs, bewust en onbewust al gewerkt aan de veerkracht van leerlingen, onder andere

Een optimistische denkstijl is een belangrijke pijler van veerkracht

door het implementeren van programma's over sociaal-emotioneel leren en faalangstraining. Ook worden er in toenemende mate geluksbevorderende interventies toegepast en aandachtstraining (mindfulnessstraining) gegeven. Dit is een goede ontwikkeling, maar om de veerkracht van leerlingen en teamleden daadwerkelijk effectief en duurzaam te vergroten, is meer nodig dan losse programma's die regelmatig maar half worden uitgevoerd of in de kast verdwijnen. Zelfs wanneer interventies effect hebben, dooft het effect na bepaalde tijd uit en zijn 'booster'-sessies nodig (Barrett et al., 2006). Dat is ook niet zo vreemd: het leren herkennen en onderzoeken van je pessimistische gedachten over anderen en jezelf leer je niet in een paar lessen, net als dat je een taal ook niet binnen een paar lessen machtig wordt. Bovendien wordt er vaak te weinig aandacht besteed aan de veerkracht en het welbevinden van de leerkracht.

Een integrale, schoolbrede aanpak (*whole-school approach*) van veerkracht en welbevinden kan een uitkomst bieden. Bij een dergelijke aanpak worden zowel de leerlingen als alle teamleden onderwezen in strategieën, vaardigheden en eigenschappen die leiden tot veerkracht en welbevinden. Dit door middel van zowel expliciete training als door het verweven hiervan in de bestaande lesstof, zoals hierboven

geschetst (Seligman et al., 2009). Daarnaast wordt er oplossingsgericht gekeken naar alle aspecten van de school als organisatie, van de communicatie (onderling en met ouders) en de pedagogische praktijk tot aan de leiderschapsstijl van de directie en hoe er vergaderd wordt. Bij alle aspecten van de organisatie kan worden gekeken naar hoe deze zo ingericht kunnen worden dat ze de veerkracht en het welbevinden van iedereen op school optimaal kunnen vergroten.

Soft of keihard nodig?

Het werken aan veerkracht valt vaak onder de noemer '*soft skills*'. Het is echter geen luxe, zeker niet in het onderwijs. Het is van essentieel belang voor het functioneren van leerlingen en onderwijsprofessionals, zowel voor hen die problemen, tegenslag en risico ervaren als preventief voor degenen met wie het nu relatief of zelfs heel goed gaat.

En raad eens wat elke leraar en ouder antwoordt als je ze vraagt wat ze het allerliefste willen voor een kind? (Hint: de eerste letter is een G). ■

Rinka van Zundert is in 2010 cum laude gepromoveerd in de Pedagogische Wetenschappen aan de Radboud Universiteit Nijmegen en ontwikkelde daar vervolgens een mastervariant in Positieve Psychologie. In 2014 richtte zij Leer- & Veerkracht op, een organisatie die scholen begeleidt bij het implementeren van een integrale aanpak voor het bevorderen van veerkracht en welbevinden. www.leerenveerkracht.nl en www.rinkavanzundert.nl

Referenties

www.tijdschriftpositievepsychologie.nl/uitgaven