



HELP DE HELDEN!

Eerste zelfhulp bij crisis in het onderwijs

Hoe kun je sterk zijn voor je leerlingen terwijl je het zelf ook spannend vindt? Hoe kun je naast inhoud ook levenslessen meegeven? En hoe houd je werk en privé uit elkaar terwijl je thuis werkt? 10 zelfzorgtips om door te blijven gaan als veel zekerheden wegvallen:



Haal bewust adem

Haal iedere keer als je je handen wast vijf keer diep adem. Zorg dat je je voeten voelt op de grond. Hierdoor laad je iedere keer weer je batterij op.



Deel positieve ervaringen

Zorg voor een lichtpuntenbord: wat is vandaag gelukt en waardoor? Maak het persoonlijk, waardeer en benoem kwaliteiten. Deel ervaringen die jou geraakt hebben. Benoem een bijzonder moment, een mooi gebaar.



Vertel je verhaal

Aan je dierbaren, je collega's, mensen die je vertrouwt. "Tijd heelt geen wonden, mensen helen wonden" (uitspraak van Manu Keirse). Zoek iemand die onvoorwaardelijk naar je verhalen wil blijven luisteren én die je blindelings vertrouwt.



Ken de bronnen die je energie geven

Ken je eigen krachtbronnen; die van jezelf en die van de mensen om je heen. Doe waar je blij van wordt. Geef dit óók prioriteit. Boor ze aan waar je kan. Zeker als het moeilijk is.



Blijf plezier hebben met anderen

Houd contact met dierbaren. Organiseer dit en doe dit (ook digitaal) met anderen.

Wees er voor elkaar.

Wees er voor

je leerlingen.

Ook jij mag zeggen dat

je het spannend vindt.

Dat verbindt.

Tank op tijd bij

Vergelijk jezelf met een auto. Een auto kan niet voortdurend 140 km per uur rijden. Hij heeft af en toe brandstof nodig. Wat is jouw brandstof? Wat heb jij nodig om bij te tanken?



Check jezelf

Een elastiek kan niet uitgerekt blijven. Het gaat hier om een marathon en geen sprint. Vraag jezelf iedere dag af wat jij nodig hebt om te blijven staan, al is het maar twee minuten in de ochtend én avond. Hoe lukt het om vol te houden?



Durf te laten zien wat je raakt

Toon kracht door kwetsbaarheid. Durf hulp te vragen. Practice what you preach. Dit geeft ook verbinding met je leerlingen.



Schakel om naar ruststand

Zorg dat als je klaar bent met thuis te werken, je ook echt THUIS komt. Kies bewust een bepaalde handeling die bij je past en waarbij je jezelf toestaat werkelijk terug te schakelen. Maak daarvoor bewust ruimte en zorg voor een aparte plek om te werken en die je kan verlaten als je klaar bent.



Wees lief voor jezelf en anderen

Rouw wordt door het coronavirus extra rauw. Bedenk dat onzekerheid en verlies ook veel energie kosten. Blijf attent voor jezelf en de mensen om je heen.



Doorgaan als het echt moeilijk is. Dat doe je zelf, maar dat hoeft je niet alleen te doen. Een diepe buiging voor jullie allen!

www.helpdehelden.com • info@helpdehelden.com

Als leerkracht ben jij van grote waarde. Jij geeft houvast door er iedere dag te zijn. Jij draagt bij aan regelmaat én veerkracht. Alvast een tip voor kinderzelfhulp. Nodig leerlingen uit voor een extra 'corona-mentor-moment'. Geef je leerlingen de ruimte om hun zorgen en emoties te uiten. Door en bij jou voelen ze zich veilig. Kinderen die de kans krijgen hun verdriet en emoties te uiten wanneer ze jong zijn, kunnen als volwassenen beter omgaan met verdriet en tegenslag. Maak extra ruimte om ervaringen uit te wisselen en om te praten of schrijven over wat er in de wereld en bij de kinderen thuis nu gaande is. Dit kan ook online, als je niet nabij bent. Het brengt jullie dichterbij.

© Alle rechten voorbehouden: Marja van Duin, Heidi van den Hout en Kim Kneepkens

© Noord-Brabant, 29 maart 2020. Ontwerp & realisatie: Zuiver C (www.zuiver-c.nl) i.s.m. Heleen Verhoeven Ontwerpt