

Research ED

5 oktober 2023

Laura Stroo

Schoolpsycholoog
K&J psycholoog
Orthopedagoog
Docent
Supervisor
ACT therapeut

laura@hetonderwijsatelier.nl

Veerkrachtige
schoolteams

=

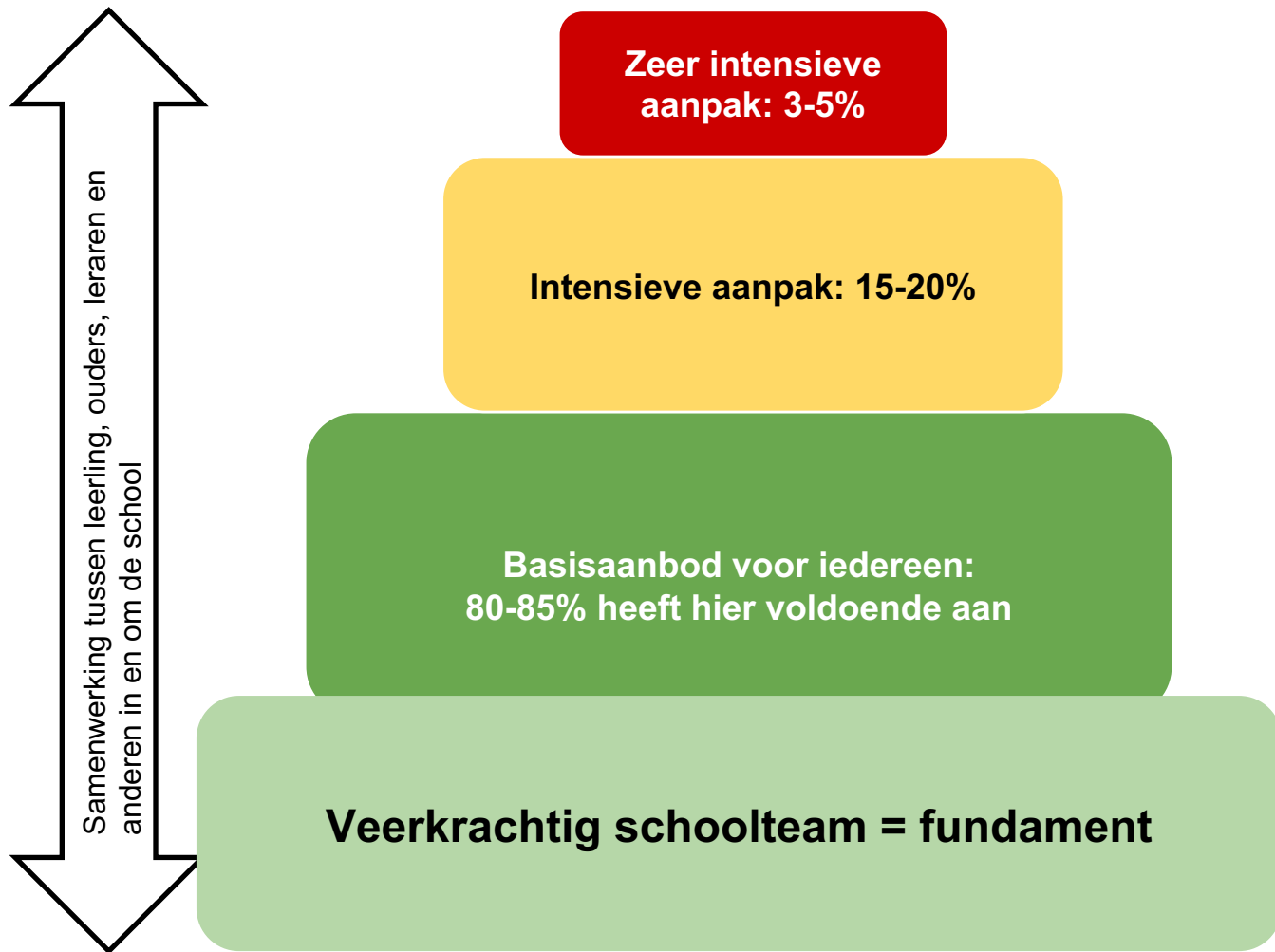
Veerkrachtige
leerlingen

Inchecken



INHOUD VANDAAG

- 1 Wat is veerkracht en natuurlijk herstel?
- 2 Veerkracht in het team
- 3 Lessons learned
- 4 Eigen veerkracht en team



Veerkracht



Veerkracht

Ken je iemand van wie je vindt: deze persoon is veerkrachtig?

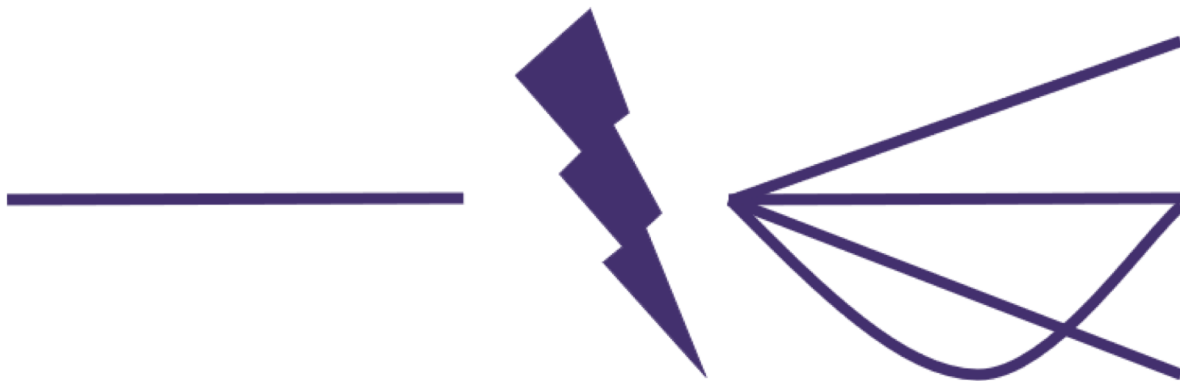
Wat kenmerkt deze persoon?

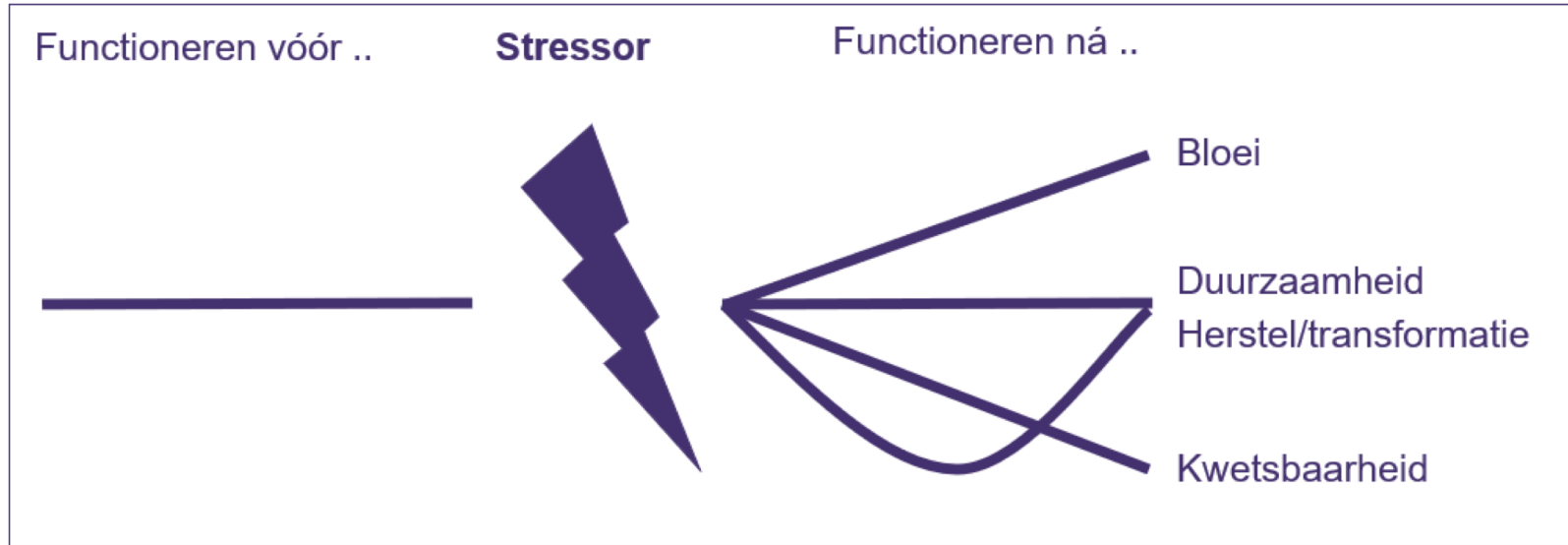
Veerkracht

Vind je jezelf veerkrachtig?

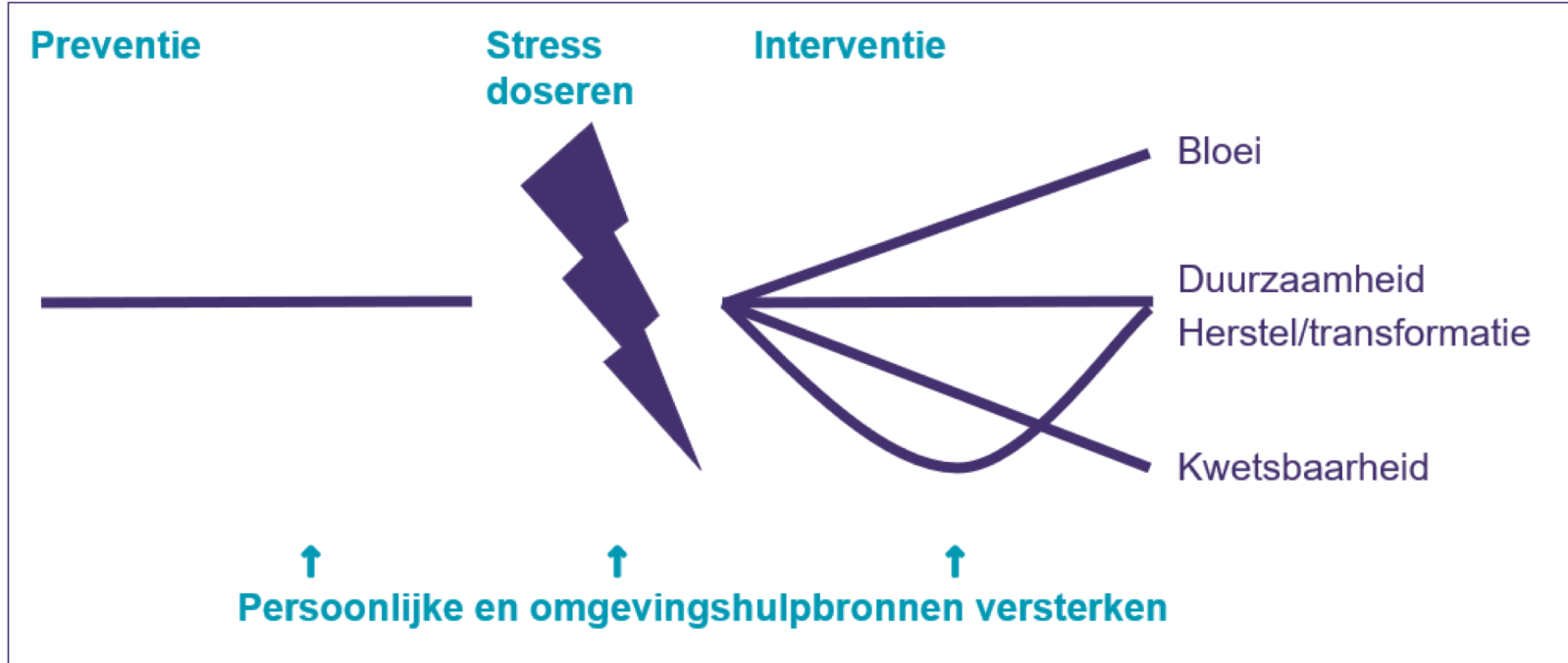
Vind je jullie team veerkrachtig?







Psychologische veerkracht: een dynamisch proces dat in gang gezet wordt door een stressor en gericht is op het verbeteren, behouden, herstellen of veranderen van het functioneren vóór de stressor.
(IJntema, 2020)



Dus:

Veerkracht in het verleden biedt geen garanties voor de toekomst

- Veerkracht is geen eigenschap, maar een dynamisch proces
- Iedereen heeft veerkracht en iedereen heeft het niet (veerkracht verschilt per 'stressor' en dus ook per persoon)
- Er zijn verschillende veerkrachtpaden, het bewandelen daarvan kost tijd en energie



Vraagt blijvend aandacht. Elke situatie weer opnieuw:
wie of wat kan jou op dit moment helpen?

En ondertussen zijn we meesters in..

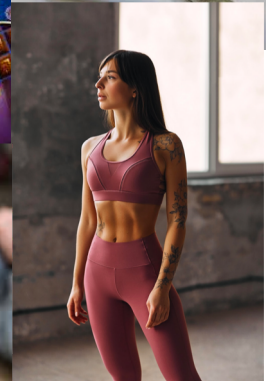
Afleiding zoeker



Uitstellen



Verdoven



Welke voorbeelden van vermijding herken jij bij jezelf?

- ☐ Social media, in mijn telefoon verdwijnen
- ☐ Gamen
- ☐ Situaties uit de weg gaan
- ☐ Dagdromen
- ☐ Geen beslissing nemen
- ☐ Netflixen
- ☐ Intensief sporten
- ☐ Pleasen

- ☐ Niet zeggen wat ik denk
- ☐ Eten, drinken
- ☐ Voor anderen zorgen
- ☐ Nergens meer op reageren, terugtrekken
- ☐
- ☐
- ☐

De prijs van vermijding

Korte termijn fijn 	Korte termijn pijn 
Lange termijn pijn 	Lange termijn fijn 

De prijs van vermijding



Coping strategieën

New Symbols Basic-Ph

Belief

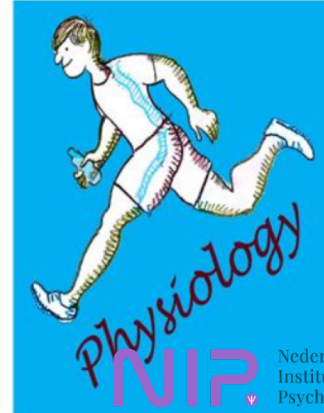
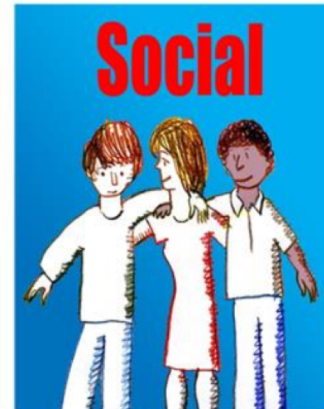
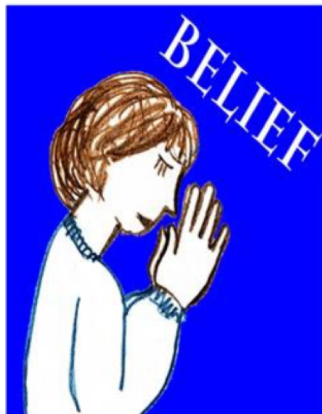
Affect

Social

Imagination

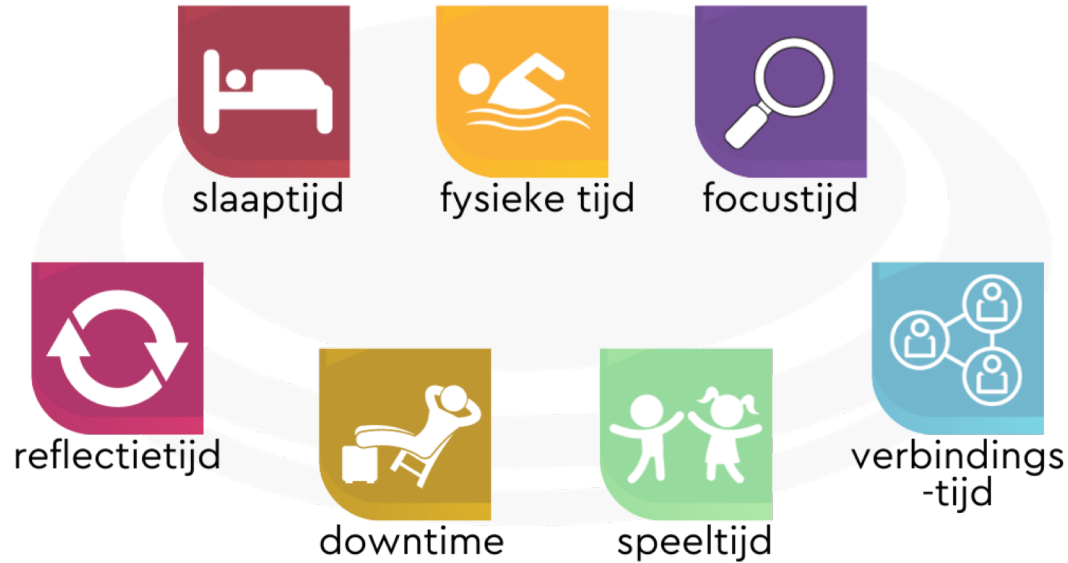
Cognition

Physiology



filmpje!

De schijf van zeven



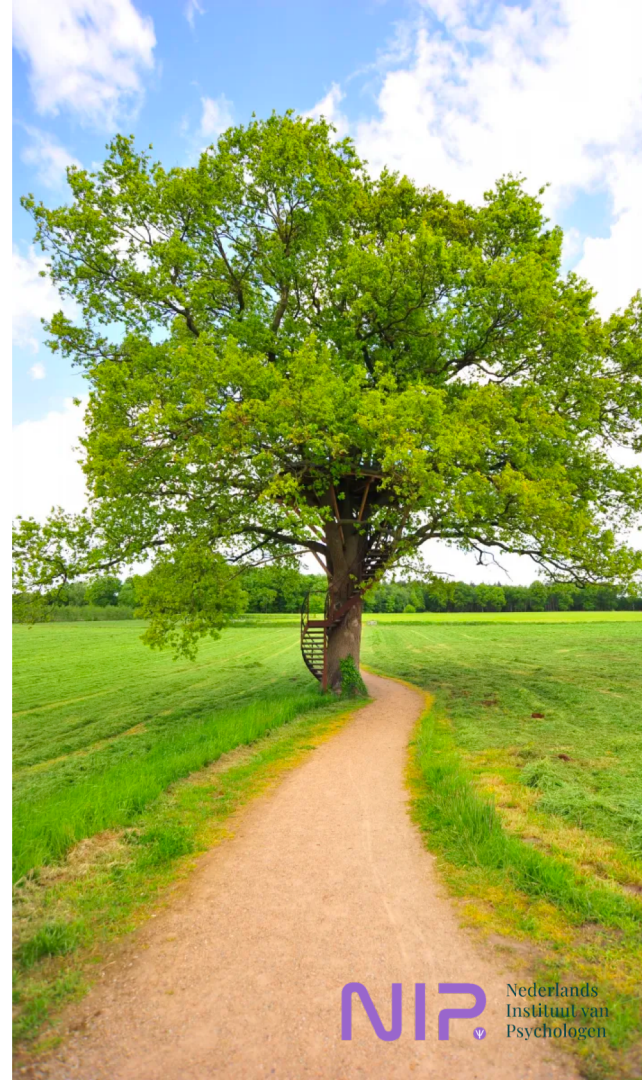
INHOUD VANDAAG

- 1 Wat is veerkracht en natuurlijk herstel?
- 2 Veerkracht in het team
- 3 Lessons learned
- 4 Eigen veerkracht en team

Een gezond brein en veerkracht verbinden met elkaar (in teams):

3-tallen, wandeling van 1 uur ongeveer.

→ Veerkracht, coping, schijf van 7 bespreken





Voor jezelf:

Waar wil je mee stoppen?
Waar wil je mee beginnen?
Waar wil je mee doorgaan?

Kan iets of
iemand jou
helpen met de
1e stap van de
1e stap?

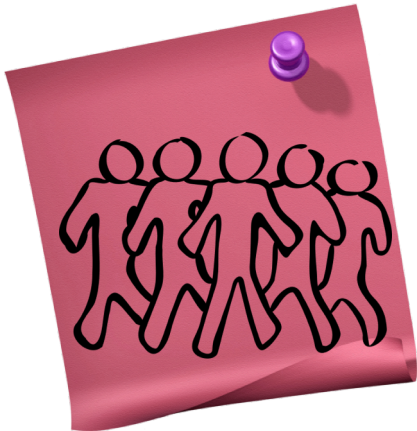
Zet over 6 weken in je agenda een melding/notitie
met korte antwoorden op bovenstaande vragen.
Zo krijg je van jezelf een herinnering :-)

Naar het team:

Wat kan ik doen om de veerkracht van een ander te vergroten?

Wat kun je met het hele team doen om elkaars veerkracht te vergroten?

Wat/wie heb je daarvoor nodig?



INHOUD VANDAAG

- 1 Wat is veerkracht en natuurlijk herstel?
- 2 Veerkracht in het team
- 3 Lessons learned
- 4 Eigen veerkracht en team

Focus durven kiezen



Lef hebben



Durf te schrappen

je weghalen

Commentaar toevoegen

Schema week

ag /12	Zondag 22/jan./12	Totaal
5x(1' wande- len + 1) voor ontbijt a middagdu	7u00: 5x(1' wande- len + u24: 2x(1' wande- len + x DT2)	12u30
ag /12	dag 23/jan./12	Totaal
		10u30

Geen quick fix



INHOUD VANDAAG

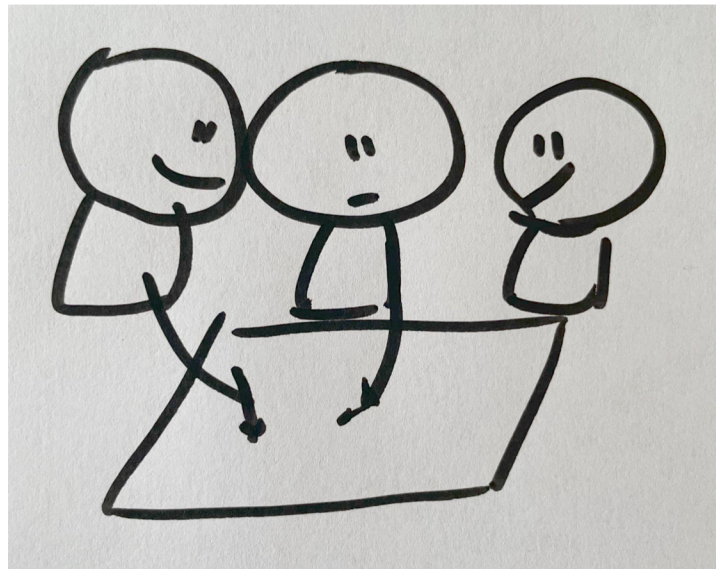
- 1 Wat is veerkracht en natuurlijk herstel?
- 2 Veerkracht in het team
- 3 Lessons learned
- 4 Eigen veerkracht en team

Welke keuzes maak jij?

Wij mensen zijn gewoontedieren..

Ga in 3-tallen in gesprek met elkaar:

- bespreek de vragen op het blad van de coping, hoe zit dit bij jou?
- Hoe is dat bij de Schijf van 7, de mental health platter?
- Hoe is dat bij jouw vormen van vermijden?
- Wat zou je weleens willen proberen als alternatief? Om je psychologisch flexibiliteit te vergroten?



Hoe verder?

Waar denk jij dat je voldoende lef voor hebt om mee aan de slag te gaan?

Wat doe je hieraan volgende week?

Wat doe je hieraan de komende 3 maanden?

Wat doe je hieraan de komende 3 jaar?

En waar stop je mee?

Bedenk voor jezelf wie of wat je daarvoor nodig hebt.



Afronding

MOET ik dit nu doen?

Moet IK dit nu doen?

Moet ik DIT nu doen?

Moet ik dit NU doen?

Moet ik dit nu DOEN?

MAG ik dit nu doen?

Vragen?

laura@hetonderwijsatelier.nl