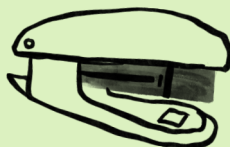


VEERKRACHT & WELBEVINDEN

VAN (AANKOMENDE) LERAREN



DE INVLOED VAN RELATIES



INHOUDSOPGAVE



4

DE VEERKRACHTIGE LERAAR

BOUWEN AAN SOCIALE
RELATIES ALS LERAAR

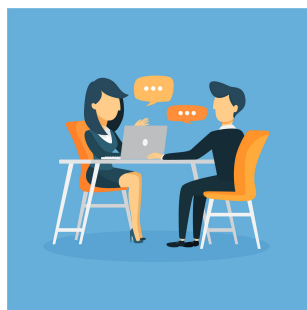


11

7



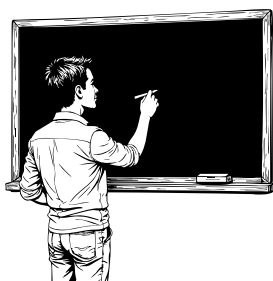
INTERVIEW MET STUDENT



13

INTERVIEW MET EEN
DOCENT

9

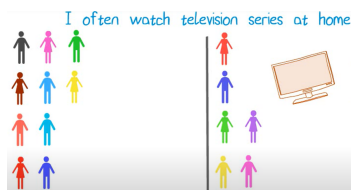


INTERVIEW MET EEN
SCHOOLPLEIDER

15

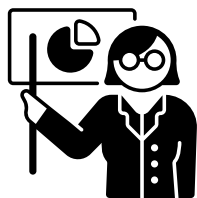


RELATIVERINGS- ESTAFETTE



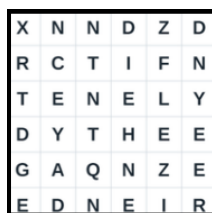
19

OVER DE STREEP



17

INTERVIEW MET EEN UNIVERSITAIR DOCENT



21

WOORDZOEKER

22



LITERATUUR

COLOFON

In opdracht van de Rijksuniversiteit
Groningen/Lerarenopleiding

Auteurs

Tychro Weys, Leonie Blaauw, Wessel
Vastert, Sander Annema, Rozemarijn
Willems, Inge Arkema-Winters, Marjon
Fokkens-Bruinsma

VOORWOORD

Met trots presenteren wij het magazine Veerkracht & Welbevinden, dat wij hebben ontwikkeld als onderdeel van onze stageopdracht. In dit magazine vertellen we meer over de verschillende manieren waarop relaties veerkracht beïnvloeden en versterken.

In dit magazine belichten we zowel persoonlijke verhalen als wetenschappelijke inzichten en laten we zien hoe steun, vertrouwen, communicatie en verbondenheid kunnen bijdragen aan groei, herstel en welzijn. Tegelijkertijd kijken we ook naar de kwetsbaarheid die soms in relaties schuilt, en hoe juist dáár kansen ontstaan voor ontwikkeling.

Ons doel is om de lezer te inspireren, herkenning te bieden en nieuwe perspectieven aan te reiken. We hopen dat dit magazine niet alleen een eindproduct is van onze stage, maar ook een uitnodiging om stil te staan bij de waarde van de mensen om ons heen – en de kracht die in die verbinding schuilt.

Veel leesplezier!



DE VEERKRACHTIGE LERAAR

Door het toenemende lerarentekort en de hoge werkdruk is de behoefte aan leraren die kunnen omgaan met uitdagende situaties groter dan ooit. Leraren die na moeilijke momenten kunnen herstellen en zelfs kunnen groeien door wat zij meemaken. Veerkrachtige leraren maken gebruik van verschillende hulpbronnen en kiezen bewust strategieën om met moeilijke momenten om te gaan. Maar wat maakt een leraar veerkrachtig? En hoe kun je deze veerkracht ontwikkelen?

Misschien zit je ontzettend op je plek als leraar, maar misschien twijfel je ook wel eens. Past dit wel echt bij mij? Je kunt te maken krijgen met een hoge werkdruk en uiteenlopende behoeften van leerlingen. Er komt veel op je af, maar een veerkrachtige leraar valt minder snel uit de opleiding en uit het leraarsberoep. Maar wat maakt een leraar veerkrachtig?

“Veerkrachtige leraren herstellen na uitdagende of lastige situaties en bloeien op, op zowel professioneel als persoonlijk vlak, wat resulteert in positieve gedachten over zichzelf, welbevinden en toewijding aan het leraarsberoep”
(Beltman et al., 2011; Mansfield et al., 2016)

Veerkracht is niet een eigenschap die je wel of niet hebt, maar een ontwikkelbaar

proces dat afhangt van persoonlijke vaardigheden en de professionele omgeving. Hierdoor kun jij, met de juiste strategieën, veerkrachtiger worden. Catherine F. Mansfield heeft veerkracht uiteengezet in het ‘BRiTE’ raamwerk. Dit raamwerk laat zien dat veerkracht uit meerdere samenhangende thema’s bestaat, die samen bijdragen aan het zijn van een veerkrachtige leraar.

Bewustwording (Building resilience)

Bewustwording vormt de basis van het opbouwen van veerkracht. Het gaat om inzicht krijgen in jezelf als leraar: je overtuigingen, waarden, sterke kanten en kwetsbaarheden. Door stil te staan bij wat je denkt, voelt en doet in uitdagende situaties, ontstaat ruimte om

bewuste keuzes te maken. Mansfield benadrukt dat deze zelfkennis leraren helpt om signalen van stress of overbelasting tijdig te herkennen en hier passend op te reageren. Het belang inzien van en kennis maken met veerkracht maakt ook een belangrijk deel uit van bewustwording.

Relaties

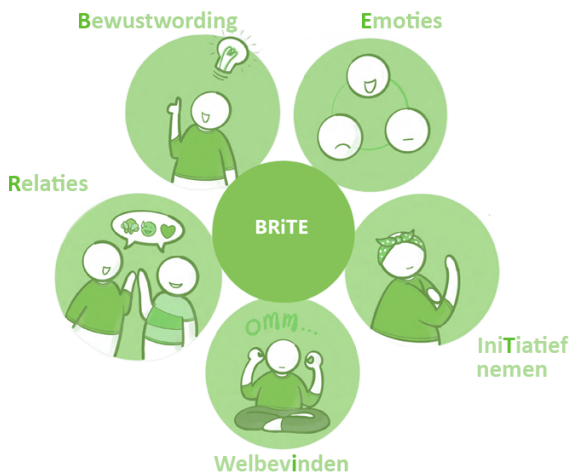
Veerkracht ontwikkelt én versterkt zich met een sociaal netwerk. Dit zijn relaties op de werkvloer, zoals collega's, begeleiders en leidinggevendenden, maar ook relaties in het privéleven, zoals familie, vrienden en andere mensen op wie je kunt terugvallen.

Wanneer je een sociaal netwerk als vangnet om je heen hebt, kun je ervaringen delen en je hart luchten. Niet alleen wanneer het moeilijk is, maar ook om samen overwinningen te vieren. Veerkracht ontstaat daarmee niet alleen in jezelf, maar juist ook in verbinding met anderen. De mensen om je heen helpen je om betekenis te geven aan wat je meemaakt, om te herstellen na lastige momenten en om gemotiveerd te blijven in het leraarschap.

Initiatief nemen

Initiatief nemen betekent actief zoeken naar oplossingen, ondersteuning of nieuwe aanpakken, in plaats van vast te

BRiTE raamwerk



(Fokkens-Bruinsma
et al., z.d.)

blijven zitten in wat niet werkt. Mansfield beschrijft dit als het ervaren van agency: het gevoel invloed te hebben op je eigen handelen en ontwikkeling binnen het beroep.

Welbevinden

Welbevinden is binnen het BRiTE-raamwerk zowel een voorwaarde als een uitkomst van veerkracht. Het gaat hierbij om het bewaken van balans, het nemen van herstelmomenten en het erkennen van persoonlijke grenzen. Leraren die aandacht hebben voor hun eigen welbevinden, zijn beter in staat om met de complexiteit en intensiteit van het onderwijs om te gaan en betrokken te blijven bij hun werk.

Emoties

Wanneer je lesgeeft, breng je je eigen emoties met je mee. Dit kunnen positieve emoties zijn, maar ook negatieve. Het is dan ook belangrijk om veerkrachtig te zijn. Binnen het BRiTE-raamwerk gaat het niet om het vermijden van moeilijke emoties, maar om het leren herkennen, begrijpen en reguleren ervan. Veerkrachtige leraren ontwikkelen vaardigheden om met emoties om te gaan, zodat de emoties je niet in de weg zitten, maar je juist helpen om

om te gaan met verschillende situaties.

In dit magazine staan sociale relaties en het versterken hiervan centraal. We verkennen hoe deze relaties bijdragen aan veerkracht en welbevinden en nodigen je uit om te ontdekken hoe anderen relaties onderhouden en versterken en hoe jij hiermee aan de slag kan, om zo een veerkrachtige leraar te zijn.

Dit artikel is geïnspireerd op het BRiTE-raamwerk voor veerkracht in de lerarenopleiding (Mansfield et al., 2016), op onderzoek naar veerkracht van leraren (Beltman et al., 2011) en op het rapport 'Life is tough, but so are you' van Fokkens-Bruinsma en Poort (2023).

INTERVIEW MET EEN STUDENT

Wij hebben met een student gesproken. Ze studeert aan de Rijksuniversiteit Groningen en de educatieve minor. Voor haar studie loopt ze stage op een middelbare school. Daar geeft ze drie klassen les, ongeveer 5/6 uur per week. Hoe ervaart de student veerkracht en hoe gaat zij om met de uitdagingen die ze tegen komt?

Steun van vrienden en familie

Voor mij bieden vooral mijn ouders en mijn vriend veel steun. Mijn ouders vragen regelmatig hoe het met me gaat en of ze iets voor me kunnen betekenen. Deze warme en geruststellende woorden helpen mij enorm. Omdat mijn vrienden verspreid over het land wonen, ben ik extra dankbaar voor de steun die ik van mijn ouders en mijn vriend krijg.

Moeilijke situaties tijdens stage

Ik heb een keer een les ervaren die volledig mislukte, waarbij leerlingen zelfs geodrie hoeken door de klas gooiden. Toen ik na afloop de sectiekamer binnenkwam, barstte ik in tranen uit. Juist op dat moment heb ik veel steun ervaren van de docenten in de sectiekamer.

“Docenten zeggen ook: ‘We hebben dit allemaal meegemaakt.’ Dat geeft veel steun.”

Ik merkte dat ik daar altijd vragen kan stellen en weet dat ik ergens terecht kan. Het voelt als een soort eigen lerarenkamer, maar dan per sectie.

Hierdoor was ik gelukkig al snel in staat om de ervaring niet mee naar huis te nemen. Vanuit de RUG wordt ook sterk benadrukt dat de rol van docent en de persoonlijke rol van elkaar gescheiden moeten worden. Dit hielp mij enorm, omdat ik na deze les wel wist dat het gedrag van de leerlingen te maken had met mijn positie als stagiaire, en niet met mij als persoon.

“Het gaat niet om mij als persoon, maar om mij in de rol van docent.”

Steun vanuit opleiding of stageschool

De stagiaires hebben elke donderdag een intervisie moment, waar ze het kunnen hebben over de dingen waar ze tegen aanlopen. Zelf vertel ik daar niet heel veel, omdat ik de problemen die ik ervaar vaak al eerder heb besproken met een andere stagiair of met docenten van de sectie. Ik vind het namelijk fijner om dat te bespreken met mensen die ik vaker zie en beter ken.

Maar ik heb wel het gevoel dat je tijdens de intervisie alles kan bespreken.

Relaties op de werkvloer

Om nieuwe relaties op te bouwen met collega's, vind ik het eigenlijk het belangrijkste om iedereen te groeten en gezellig een praatje bij het koffiezetapparaat te maken. Daarna merkte ik dat het onderhouden van de relaties wel vanzelf ging, omdat je iedereen vaker ziet en kleine dingen van anderen gaat onthouden. Hierdoor verloopt het contact steeds makkelijker.

Hoe is het opbouwen van relaties voor jou? Van welke vriend of vriendin kun jij op dit moment wel wat steun gebruiken? Misschien kun je hem of haar een berichtje sturen...?

INTERVIEW MET EEN SCHOOLOPLEIDER

We hebben gesproken met een schoolopleider van een middelbare school. Zij werkt al 23 jaar als docent op deze school. Naast haar werk voor de klas is zij al 13 jaar actief als schoolopleider en begeleidt zij stagiaires en LIO's. Tijdens het interview deelt zij haar ervaringen met ons over het onderwerp **veerkracht en relaties**

Steun van familie en vrienden: Luisteren en relativeren

Wanneer de schoolopleider op haar werk iets meemaakt wat haar raakt, zoekt ze steun bij mensen uit haar omgeving. Bijvoorbeeld haar man of vrienden. Ze benoemt dat de steun voor haar vooral zit in het delen van ervaringen.

“Ik denk dat die steun vooral zit in luisteren en soms bijvoorbeeld de angel uit dingen halen. Dus het relativeren voor mij.”

Sociale relaties op de werkvloer

Op de werkvloer spelen sociale relaties een grote rol. Ze geeft aan dat werk helpt bij het opbouwen van relaties, omdat

collega's veel dezelfde ervaringen delen. Daarnaast worden er via de personeelsvereniging activiteiten zoals pubquizen en borrels georganiseerd, die de onderlinge verbinding tussen collega's versterken.

“Ik denk wel dat je ervoor zorgt dat mensen die normaal in de docentenkamer of tijdens het werk minder met elkaar praten, elkaar wel beter leren kennen.”

Sociale relaties en veerkracht

Ze vindt dat sociale relaties de veerkracht van aanstaande leraren kunnen beïnvloeden. Ze benadrukt wel dat dit per persoon verschilt, afhankelijk van hun achtergrond,

opvoeding en de ruimte om over emoties te praten. Wel benadrukt de schoolopleider het belang van relativeren, iets wat zij zelf ook veel toepast in de begeleiding

Relaties onderhouden

De schoolopleider geeft aan dat zij het belangrijk vindt om sociale relaties te onderhouden. Ze stimuleert daarom ook aanstaande leraren om verbinding te zoeken binnen het team. Zo moedigt ze hen aan om plaats te nemen in de docentenkamer en hun ideeën te delen met collega's.

Omgaan met stressvolle situaties

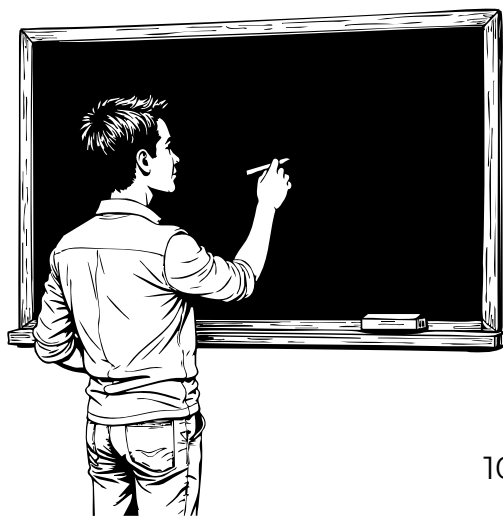
Ze herinnert zich een stresvolle situatie waarin steun vanuit de omgeving een belangrijke rol speelde. Ze had een mail gehad waarin ouders kritiek uitten. Bij deze situatie ging haar teamleider naast haar staan, wat haar veel steun gaf.

“Hij is naast mij gaan staan in plaats van tegenover mij, dat was heel fijn.”

Begeleiden van startende leraren

Ze merkt bij startende en aanstaande leraren dat vooral het omgaan met lastig gedrag van leerlingen moeilijk is. Dit gedrag is vaak niet persoonlijk bedoeld, maar komt door pubergedrag, vermoeidheid of het opzoeken van grenzen. Tijdens intervisie bespreken docenten wat er is gebeurd, hoe zij reageerden, wat het met hen deed en welke vervolgstappen mogelijk zijn. Ook is er aandacht voor de ervaren emoties.

“Ik probeer ze vertrouwen mee te geven dat hun inbreng, ook al zijn ze nog maar starters, waardevol is.”



BOUWEN AAN SOCIALE RELATIES ALS LERAAR

Volgens het BRiTE-model zijn relaties belangrijk voor veerkracht en we hebben tot nu toe ook kunnen lezen hoe een schoolopleider en student veerkracht ervaren. In dit hoofdstuk lees je wat de literatuur zegt over hoe je sociale relaties kunt versterken.

Sociale relaties en veerkracht in het lerarenberoep

Voor leraren zijn sociale relaties van cruciaal belang, met name die relaties die bijdragen aan het succesvol afronden van de opleiding en het effectief uitoefenen van het beroep.

Wanneer deze relaties onvoldoende tot stand komen, kan dit leiden tot gevoelens van isolatie en een afgenomen betrokkenheid bij het werk. Daartegenover staat dat sterke sociale relaties ondersteuning bieden, helpen bij het omgaan met werkdruk en stress, en zo de veerkracht van leraren versterken

Sociale relaties omvatten zowel het aangaan van nieuwe contacten als het onderhouden van bestaande banden. Centraal hierbij staan het sociale netwerk, menselijke verbinding en het gevoel van erbij horen. Ook de interactie tussen leerling en leraar speelt een essentiële rol in dit proces.

Fysieke aanwezigheid en sociale integratie

Om het gevoel van verbondenheid te versterken, is fysieke aanwezigheid van belang. Dat kan tijdens informele ontmoetingen, zoals in de wandelgangen, op personeelsuitjes, borrels of onderwijsgerelateerde bijeenkomsten. Op deze manier ontstaan mogelijkheden voor spontane gesprekken met collega's en studenten. Deze bijeenkomsten bieden een laagdrempelige context om relaties op te bouwen.

Voorbeelden van gespreksopeners die je tijdens dit soort informele bijeenkomsten kunt inzetten zijn:

- "Hoe gaat het met je?"
- "Hoe verloopt je dag/week tot nu toe?"
- "Voor welke klassen sta je momenteel?"
- "Wat doe je in je vrije tijd om te ontspannen?"

Het aangaan van dergelijke gesprekken vereist actief luisteren, het stellen van vervolgvragen en het tonen van oprechte interesse. Belangrijk is om geduld te hebben: sociale relaties ontwikkelen zich geleidelijk en vragen om tijd en aandacht.

Professionele groei en veerkracht

Naast sociale steun is het stimuleren van pedagogische en professionele groei essentieel. Mogelijkheden tot ontwikkeling dragen bij aan werkvreugde, wat op zijn beurt de veerkracht van leraren versterkt. Scholing, intervisie en reflectiemomenten zijn hierbij effectieve instrumenten.

Hoofdpunten

- Het gevoel te geven dat mensen erbij horen, geaccepteerd worden en het welzijn van de mensen belangrijk is.
- Pedagogische en professionele groei te stimuleren.
- De verantwoordelijkheid voor het welzijn en de veerkracht voor leraren samen te verdelen en dragen.

Voor dit artikel zijn de volgende bronnen gebruikt:

Beltman et al., 2011; Fokkens-Bruinsma & Poort, 2023; Mansfield et al., 2016a; Mansfield et al., 2016b; Mansfield et al., 2021.

Wat zijn jouw sterke kanten en wat zijn jouw verbeterpunten op het gebied van sociale relaties als leraar?

Wat heb je nodig om je hierin te kunnen ontwikkelen? Wie of wat kan jou daarbij helpen?

INTERVIEW MET EEN DOCENT

Wij hebben gesproken met een docent en voormalig schoolopleider. Naast zijn werk als docent was hij tot 2023 ook tien jaar lang schoolopleider. Tijdens het interview deelde de docent zijn ervaringen met ons rondom het thema veerkracht en welbevinden.

Steun vanuit vrienden en familie

Wanneer de docent iets op het werk meemaakt, is hij blij dat hij er met vrienden of zijn vrouw over kan praten. Hij benadrukt vooral hoe belangrijk het voor hem is om zijn hart te kunnen luchten.”

‘Het is heel belangrijk dat je mensen hebt in je omgeving waar je je verhaal kwijt kan. Dat delen, het luchten van je hart, dat is al heel prettig.’

Relaties op de werkvloer

De docent is van mening dat sociale relaties, ook op het werk met collega's, invloed hebben op je veerkracht. Zo worden aan het begin van het jaar teamactiviteiten georganiseerd en aan het eind van het schooljaar een reis naar

Schiermonnikoog georganiseerd. Daarnaast wordt er elke donderdag een borrel georganiseerd.

Omgaan met stressvolle situaties

Als ik een stressvolle situatie heb dan los ik het op door met collega te sparren en ondersteuning te zoeken op school

“Als ik het even niet meer weet, kan ik terecht bij mijn teamleider of coördinator

Rol in begeleiden van de studenten

De docent geeft aan dat het niet zijn rol is, om meteen oplossingen te geven. Hij vindt het juist belangrijk om er samen over na te denken.

Hij faciliteert dat ze ervaringen uitwisselen, zowel tijdens intervisie als daarbuiten
"Ik deed ook weleens intervisie met ze, dan ging het erop uit. Intervisie in de kroeg. Of intervisie in het Noorderplantsoen bijvoorbeeld."

Sommige studenten vinden het lastig om in het weekend de stage of studie los te laten. De docent geeft de studenten het advies de ontspanning op te zoeken en bijvoorbeeld even met vrienden af te spreken of naar een feestje te gaan.



RELATIVERINGS-ESTAFETTE

De Relativering-Estafette

In de interviews wordt "de angel uit de situatie halen" genoemd als cruciale vaardigheid. De relativering-estafette traint het gezamenlijk ombuigen van stress naar veerkracht.

Vorbereiding

Maak een rij. De eerste persoon krijgt een "stress-kaartje", dit zijn kaartjes met daarop situaties waarin je veel stress of druk kan ervaren (bijv. 'De computer crasht tijdens een belangrijke presentatie' of 'Een ouder stuurt een boze mail'). Voorafgaand aan het spel maakt elke speler twee of drie van dit soort kaartjes (afhankelijk van hoe groot de groep is en hoeveel tijd je wilt spenderen aan dit spel)

Het spel

Het spel: De eerste persoon fluistert een negatieve gedachte hierover naar de buurman (bijv. "Ik bak er niks van"). De buurman moet deze gedachte ombuigen naar iets veerkrachtigs (bijv. "Dit is een technisch probleem, geen falen van mij") en fluistert de positieve variant door. Let op dat het probleem niet gebagatelliseerd wordt, maar dat de boodschap echt veerkrachtig is.

SPELREGELS

1. Elke deelnemer maakt twee of drie “stress-kaartjes”. Hiervoor krijgen de deelnemers een aantal minuten.
2. Gooi de gemaakte “stress-kaartjes” bij elkaar en hussel ze door elkaar.
3. Maak groepjes van 3 of 4 deelnemers en verdeel de kaartjes onder de groepjes zonder de situaties te lezen.
4. De eerste persoon pakt een kaartje en leest de situatie op het kaartje voor.
5. Dezelfde persoon fluistert een negatieve gedachte die bij deze situatie opkomt in het oor van de naburige deelnemer.
6. Deze persoon buigt deze gedachte om in een veerkrachtige boodschap aan de volgende persoon. Let erop dat dit geen bagatellisering is van het probleem, maar echt een veerkrachtige ombuiging.
7. Deze boodschap wordt aangevuld door de volgende deelnemer totdat de uiteindelijke veerkrachtige boodschap bij de laatste persoon terechtkomt. Deze geeft de veerkrachtige boodschap door aan de eerste deelnemer.
8. Herhaal stappen 4 tot en met 7 voor de volgende personen totdat iedereen een keer een situatie heeft geschetst aan de hand van een kaartje.

INTERVIEW MET EEN UNIVERSITAIR DOCENT

We hebben gesproken met een universitair docent. In haar functie houdt zij zich bezig met onderwijs, maar voornamelijk met onderzoek. In het onderwijs is zij werkzaam als instituutopleider en geeft zij workshops aan studenten over veerkracht.

Rol vrienden en familie

“Voor mij zijn vrienden en familie vooral een luisterend oor. Je kunt daar ongefilterd je verhaal kwijt, zowel de frustraties als de positieve dingen. Ze zijn geïnteresseerd in wat ik doe en dat gevoel van betrokkenheid is belangrijk. “

“Een luisterend oor thuis of op de werkplek kan een enorme steun vormen.”

Omgaan stressvolle of moeilijke situaties

Als er iets speelt, bespreek ik dat meestal eerst met een collega. Even van je afpraten, overleggen, hardop nadenken en samen kijken wat mogelijk is, helpt al veel.

Ik heb ook meegemaakt dat de werkdruk tijdelijk te hoog werd; toen is er een studentassistent ingezet om een deel van het werk over te nemen. Dat soort praktische ondersteuning laat zien dat collega's elkaar echt proberen te helpen, al zijn daar door de hoge werkdruk en het groeiende aantal studenten natuurlijk ook grenzen aan.



Opbouwen nieuwe relaties op de werkvloer

Het is altijd druk, dus het lukt niet met iedereen even intensief, maar ik probeer wel bewust contact te maken. Bijvoorbeeld door een praatje te maken bij het koffieapparaat. Van nature ben ik wat observerend en terughoudend, maar ik heb geleerd dat dat soms verkeerd wordt geïnterpreteerd. Daarom neem ik nu vaker zelf het initiatief, want hoe langer je elkaar zonder gesprek tegenkomt, hoe lastiger het wordt om nog een eerste stap te zetten.

Veerkracht aanstaande en startende leraren

Veerkracht en welbevinden zouden geen losse toevoeging aan de opleiding moeten zijn, maar het fundament van het curriculum. Bij keuzes over studiebelasting en inhoud moet steeds worden afgewogen wat haalbaar en gezond is voor zowel studenten als docenten. Op het moment zijn er workshops, maar die zijn vooral preventief bedoeld om studenten op tijd praktische tools te geven om een goede balans te vinden tussen studie, werk en privé. "



OVER DE STREEP

Stap over de streep als je....

Het doel is om bewust stil te staan bij je eigen relaties. Door letterlijk over een streep te stappen, laat je zien welke stellingen voor jou herkenbaar zijn. Zo zie je dat je niet alleen bent en ontdek je nieuwe inzichten over jezelf en de mensen om je heen.

Spelregels

Kies voorafgaand aan het spel een aantal stellingen uit die passen bij jouw groep en tijdsduur die je hiervoor hebt gepland. Hierna staan stellingen die je kan kiezen. Je kan uiteraard ook zelf stellingen bedenken.

1. Startpositie: Alle deelnemers staan aan één kant van de streep.
2. Stelling voorlezen: De spelleider leest een stelling voor, bijvoorbeeld: "Stap over de streep als je het soms lastig vindt om nee te zeggen."
3. Stap over: Iedereen voor wie de stelling klopt, stapt over de streep.
4. Kijk rond: Observeer wie er over de streep stapt en ga hier het gesprek aan met elkaar. Vb. waarom ben je over de streep gegaan? Waarom niet? Heb je een specifieke situatie waarom je dit gevoel krijg. Probeer om met elkaar in gesprek aan te gaan.
5. Iedereen stapt weer terug naar de startpositie.
6. Volgende stelling: Lees de volgende stelling voor en herhaal stap 3-5.

STELLINGEN

1. Stap over de streep als je liever luistert dan praat in een groep..
2. Stap over de streep als je het lastig vindt om je mening te geven in de klas.
3. Stap over de streep als je bang bent om fouten te maken waar anderen bij zijn.
4. Stap over de streep als je bang bent om iemand teleur te stellen.
5. Stap over de streep als je het lastig vindt om nee te zeggen.
6. Stap over de streep als je het gevoel hebt dat iemand op school echt naar je luistert.
7. Stap over de streep als je vandaag iets nieuws over jezelf hebt ontdekt.
8. Stap over de streep als je weet bij wie je terecht kunt als het even niet goed met je gaat.
9. Stap over de streep als je merkt dat steun van anderen jou sterker maakt.
10. Stap over de streep als je ervaart dat je gelijk krijgen belangrijker vindt dan respect ontvangen.
11. Stap over de streep als je je gedrag aanpast aan wie er in de ruimte is.
12. Stap over de streep als je het makkelijk vindt om op een nieuwe plek connectie maken.
13. Stap over de streep als het je lukt om studie/stage/werk en het sociale leven in goede balans te houden.
14. Stap over de streep als je goed over moeilijke/stressvolle situaties heen kan stappen.
15. Stap over de streep als je praten met anderen voor jou de beste manier is een stressvolle situatie te relativeren.

WOORDZOEKER

E	L	R	P	E	O	N	D	E	R	S	T	E	U	N	I	N	G
M	I	T	I	N	H	S	V	L	G	G	T	E	Q	G	W	D	I
V	O	T	Q	K	P	A	M	O	R	K	N	W	K	U	A	S	R
C	Q	Z	C	S	Y	G	C	S	O	M	M	C	B	B	F	D	S
F	Z	M	R	A	X	N	N	D	Z	D	L	V	N	U	E	T	S
X	N	D	W	S	R	C	T	I	F	N	J	J	E	T	N	M	E
S	K	R	E	W	T	E	N	E	L	Y	U	R	J	Q	T	O	I
P	U	T	Z	P	D	Y	T	H	E	E	S	U	A	O	R	F	T
D	P	E	G	Z	G	A	Q	N	Z	E	K	T	T	Z	A	H	A
N	C	S	R	N	E	D	N	E	I	R	V	K	L	M	C	R	L
M	E	U	O	L	P	C	X	D	N	H	J	H	I	A	I	K	E
O	O	T	E	C	X	O	T	N	D	J	K	L	R	W	Z	Y	R
P	G	N	I	V	E	G	M	O	M	S	I	K	S	N	T	O	Q
A	K	K	W	R	N	I	X	B	I	E	R	Z	E	X	T	N	F
X	F	Q	A	I	B	O	S	R	C	E	B	A	L	A	N	S	O
L	V	V	P	Z	B	T	I	E	E	N	A	Z	Q	E	C	F	Q
U	C	O	B	N	L	L	U	V	E	R	T	R	O	U	W	E	N
B	C	E	R	G	N	O	P	E	C	I	Q	Z	X	F	V	E	F

BALANS BRITE COPING FAMILIE GROEI INTERACTIE
 NETWERK OMGEVING ONDERSTEUNING ONTWIKKELING
 RELATIES STEUN VEERKRACHT VERBONDENHEID VERTROUWEN
 VRIENDEN WELZIJN ZELFZORG

LITERATUUR



