INTERVENTIES:

1. Erkennen zonder te analyseren

Zien wat er is, zonder het 'verhaal' open te trekken

Voorbeeldzinnen

- "Ik zie dat dit je raakt."
- "Wat jij meemaakt, neem je duidelijk mee de klas in."
- "Dat dit invloed heeft op hoe het nu gaat, is niet gek."
- "Je hoeft me niet alles te vertellen om serieus genomen te worden."

Concrete acties

- Even stil blijven in plaats van doorvragen
- Benoemen wat je waarneemt (*gedrag / spanning / afwezigheid*)
- Terugkomen op iets wat je eerder zag ("Gisteren lukte het niet, vandaag probeer je het toch")

2. Normaliseren zonder te bagatelliseren

Afhalen van schaamte, zonder het klein te maken

Voorbeeldzinnen

- "Veel leerlingen zouden hier last van hebben."
- "Het zegt iets over hoe belastend dit is, niet over jou als persoon."
- "Dat leren nu lastiger is, past bij wat je doormaakt."

Concrete acties

- Gedrag plaatsen/duiden in plaats van beoordelen
- Verwachtingen tijdelijk bijstellen (bv. taken opdelen)
- Hardop benoemen dat leren ≠ voelen

3. Begrenzen met behoud van relatie

Duidelijk zijn zonder af te wijzen

Voorbeeldzinnen

- "Ik ben er voor je als docent, niet als therapeut/hulpverlener."
- "Hier stopt mijn rol, en dat betekent niet dat jij er alleen voor staat."
- "Dit kan ik niet met je uitwerken, daarvoor ben ik niet de juiste persoon maar ik wil wel meedenken over de volgende stap."

Concrete acties

- Tijd begrenzen ("We hebben nog vijf minuten")
- Overgaan naar schoolse focus ("Wat heb je nu nodig om verder te kunnen?")
- Transparant zijn over wat je wel/niet kunt doen

4. Verbinden aan de context (meerzijdige partijdigheid)

De leerling niet losmaken van zijn systeem en hulpbronnen zoeken

Voorbeeldzinnen

- "Wie weet hier nog meer van?"
- "Wie zou jou hierin kunnen steunen?"
- "Met wie zou het helpend zijn om dit samen te bekijken?"

Concrete acties

- Namen opschrijven van steunfiguren
- Samen een volgende schakel benoemen (mentor, zorgcoördinator)
- De leerling laten meedenken over wie erbij betrokken wordt

5. Balans van geven en ontvangen bewaken

Zorgen zonder jezelf centraal te maken

Voorbeeldzinnen

- “Ik merk dat ik veel voor je wil doen; laten we kijken hoe we dat samen dragen.”
- “Dit hoeft niet alleen van mij te komen.”
- “Ik wil voorkomen dat jij afhankelijk wordt van mij.”

Concrete acties

- Vragen: “Wat helpt jou zelf?”
- Taken of verantwoordelijkheid bij leerling laten
- Niet altijd ‘redden’ maar begeleiden

6. Taal die perspectief opent (toekomstgericht)

Van vastzitten naar verder kunnen

Voorbeeldzinnen

- “Wat zou vandaag een kleine haalbare stap zijn?”
- “Wat helpt je om hier op school verder te kunnen?”
- “Waar heb jij nu invloed op, ondanks alles?”

Concrete acties

- Doelen verkleinen
- Keuzemogelijkheden bieden
- Successen benoemen, hoe klein ook

7. Aanwezigheid zonder gesprek

Er zijn, ook zonder woorden

Concrete acties

- Even langs lopen, oogcontact
- Naam noemen bij binnenkomst
- Kaartje of korte notitie (“Ik zie je”)
- Consequente, voorspelbare houding

8. Doorverwijzen als zorgzame handeling

Niet wegsturen, maar overdragen

Voorbeeldzinnen

- “Dit vraagt om meer dan ik alleen kan bieden.”
- “Zullen we dit samen met … bespreken?”
- “Door dit te delen, nemen we jou serieuzer, niet minder.”

Concrete acties

- Leerling voorbereiden op doorverwijzing
- Benoemen dat doorverwijzen geen straf is
- Betrokken blijven na overdracht (binnen je rol)

9. Zelfzorg als professionele interventie

Je eigen grens is óók een interventie

Concrete acties

- Reflectie met collega (“Dit raakte me”)
- Casus bespreken i.p.v. alleen dragen
- Bewust stoppen met denken buiten werktijd