

BETER SLAPEN EN MINDER PIEKEREN DOOR STRESSERASER , ZO BLIJKT UIT PROJECT WERKDRUK TE LIJF OP TABIJJN-SCHOLEN

BETER SLAPEN EN MINDER PIEKEREN DOOR STRESSERASER, ZO BLIJKT UIT PROJECT WERKDRUK TE LIJF OP TABIJJN-SCHOLEN

In 2012 heeft de Stichting Tabijn het Landelijk Centrum Stressmanagement gevraagd een project uit te voeren om de werkdruk te lijf te gaan bij de onder de Stichting vallende basisscholen in Noord Holland. Dit project was zeer succesvol met interessante opbrengsten. 95% van de deelnemende leerkrachten ging minder piekeren en 75% ging beter slapen. 80% kon na afloop beter met emoties omgaan en 55% had daarna een hogere concentratie.

Hoe ging dat te werk? De start was een presentatie voor de schoolleiders en docenten uit de personeelsraad van Tabijn, waarin zij de verschillende reactiestijlen in het omgaan met werkdruk leerden kennen. Een van de peilers van het project is het trainen van het autonome zenuwstelsel om effectiever met prikkels om te gaan. En tijdens de presentatie deden de schoolleiders praktijkoefeningen, om het zelf te ervaren, en op het computerscherm zelfs zichtbaar te krijgen. Hoe kan je een gestressed lichaam vanuit de fight-flight in de veilige modus krijgen, zoals dat wordt genoemd in de neurofysiologische wereld? De StressEraser is een handzaam mobiel instrumentje, waarin je op het scherm je eigen hartritme kunt aflezen. Je hoeft alleen maar je vinger in een klepje van de StressEraser te stoppen, zodat deze de puls van de bloedvaten herkent. Door de aandacht te richten op de ademhaling en mee te ademen met het hartritme ontstaat er een resonans. Het ademritme en hartritme gaan met elkaar synchroniseren en in 1996 is al door de Taskforce European Society of Cardiology geformuleerd dat het ademen in deze LF (low frequency) relevante effecten kan hebben. En inderdaad zijn de effecten de afgelopen 15 jaar zichtbaar geworden. De schoolleiders van Tabijn zochten in hun teams docenten, die belangstelling hadden voor het leren omgaan met werkdruk, en zo werden er twee groepen gevormd in voorjaar en zomer 2012. In totaal 24 deelnemers, waar 22 aan het evaluatieonderzoek hebben meegedaan.

Iedere deelnemer kreeg de StressEraser mee naar huis en oefende iedere dag. Resultaten: 75% constateerde dat men beter ging slapen, waarvan 38% een flinke verbetering beschreef (en 20% had geen slaapproblemen). 95% ging minder piekeren. 92 % ging beter grenzen stellen en 80% zei dichterbij zichzelf te zijn gekomen. En ook op het gebied van concentratie werd vooruitgang geboekt voor 55% van de deelnemers en 40% zei geen concentratieproblemen te hebben gehad.

“Ik voel me een stuk minder opgejaagd ,de druk is van de ketel” reageerde een deelnemer.” De kijk op anderen en op mijzelf is veranderd, ik kan nu meer relativiseren.” “Ik ben mij bewuster geworden dat ik af en toe een rustmoment moet inbouwen. Ik ga in het komende schooljaar minder werk thuis doen.” “Ik heb geleerd wat ‘naar je gevoel luisteren’ inhoudt. Ik kan beter mijn hoofd koel houden als ik me opgejaagd voel. Je moet de StressEraser wel consequent blijven gebruiken heb ik gemerkt.” Het dagelijks oefenen met de StressEraser blijkt inderdaad van belang te zijn. Momenten van rust vinden om het ademritme en hartritme op elkaar af te stemmen. “ Dat je de StressEraser mee naar huis kan nemen geeft veel houvast”, werd gezegd. “Het is fijn om te zien dat je coherent bent.” “Ik merkte al na een paar dagen een verandering bij mezelf. Ik voel mij veel helderder.” Het onderling uitwisselen van tips en ervaringen werd belangrijk gevonden. Bij een cursist lukte het in het begin niet om de regelmaat erin te krijgen en dan helpt het dat je met collega’s contact houdt, dat is stimulerend.

BETER SLAPEN EN MINDER PIEKEREN DOOR STRESSERASER , ZO BLIJKT UIT PROJECT WERKDruk TE LIJF OP TABIJJN-SCHOLEN

Bij de training werd informatie en instructie afgewisseld met praktische oefeningen. Die afwisseling werd zeer gewaardeerd. "Dat er eindelijk tijd is om over dit soort dingen te praten." "Je zwakheden mogen laten zien en dan het gevoel hebben echt begrepen te worden." Daarvoor was het onderlinge vertrouwen erg belangrijk. Dat onderlinge vertrouwen werd op verschillende manieren versterkt, zowel door de cursusleider als door het werken in kleine groepjes, bijvoorbeeld met het geweldloze communicatiespel GROK (dit woord betekent: iets door en door willen begrijpen en meevoelen). Door de gevarieerde kaartjes met emoties en de kaartjes met heldere behoeften, die onder die emoties zouden kunnen liggen werd een simpeler taal mogelijk. Bij emotietaal kan het wel eens zijn, dat er van alles door elkaar loopt. Door de verschillende emoties te onderscheiden (die er meestal tegelijkertijd spelen), en te onderzoeken wat de behoefte is onder de emoties ontstaat verheldering, en daarna komt de mogelijkheid jezelf of de ander een vraag te stellen, die kan leiden tot een oplossing, maar in ieder geval minder verwarring en meer helderheid.

De tevredenheid over de cursus was groot. Voldeed het aan de verwachtingen? "Meer dan. Voor deze cursus had ik nog nooit over hartcoherentie gehoord, en nu ik heb ervaren wat het is, ben ik meer dan tevreden." "Het heeft mij veel opgeleverd, qua omgang met werkdruk, maar ook in mijn privéleven. Dit is een algemeen beeld: stress op het werk geeft ook stress in privé, en omgekeerd, dus de opbrengsten van de cursus omgaan met werkdruk heeft effect op beide gebieden. In de cursus werd ook een inventarisatie gemaakt van de bronnen van werkdruk, om daar inzicht in te krijgen, en om van daaruit te onderzoeken waar je het meest effectief kan beginnen .

In de cursus werk gefocust op de aanpak om het eigen gedrag ten aanzien van de werkdruk te verbeteren. "De werkdruk is zeker niet minder geworden, maar ik ervaar de werkdruk nu wel als minder. Ik ga er rustiger mee om en dat is een significante verandering " Een andere deelnemer: "De grootste onrust, het paniekerige zelfs, is eraf. Een grote merkbare verandering: ik voel wanneer iemand over mijn grenzen gaat, ik voel irritatie. En ik kan nu benoemen wat mij dwarszit. Vroeger hield ik dat in."