

# Wereldgerichte weerbaarheid: LO-lessen met levenslange impact ①

**Tv-programma's zoals VIP Special Forces en Kamp Van Koningsbrugge zijn zeer populair. Er worden weerbaarheid programma's voor sportcoaches ontwikkeld en er verschijnen rapporten over de weerbaarheid en mentale gezondheid van jongeren. En natuurlijk kent de LO een lange traditie van weerbaarheid trainingen. Ooit was gymnastiek nauw verbonden met juist dat: fysiek en mentaal weerbaarder worden, in de meest brede zin van het woord; leren opkomen voor jezelf en tegelijkertijd oog houden voor de ander. In een serie wil ik aandacht besteden aan dit onderwerp.** | Erik Hein

## Spraakverwarring met gevolgen

De afgelopen twintig jaar heb ik aan het thema weerbaarheid gewerkt bij de Politie, Defensie en Acute zorg. En de afgelopen jaren ook op de ALO Amsterdam. Ik leerde dat het essentieel is om eerst goed helder te hebben waar je het over hebt als het gaat om het ontwerpen en uitvoeren van weerbaarheid training en onderwijs. De wijze waarop je weerbaarheid definieert heeft namelijk direct praktische gevolgen voor hoe het onderwijs eruit gaat zien.

Want waar hebben we het eigenlijk over als we het over weerbaarheid hebben? Over doorzetten en volhouden? Over terugveren (veerkracht) of over sterker worden (antifragiliteit)? Over fysieke, mentale of ook over morele weerbaarheid? Of hebben we het over leerlingen weerbaar maken tegenover andere leerlingen of bijvoorbeeld de digitale wereld?

## Drie fasen van weerbaarheid

De kern van weerbaarheid is omgaan met weerstand. Anders gezegd:

weerstand bieden tegen verstoringen. Een tweede fase van weerbaarheid is niet alleen weerstand bieden en blijven staan, maar zelfs terugveren nadat je uit evenwicht bent gebracht. Een derde fase van weerbaarheid is niet alleen terugveren maar sterker uit de 'strijd' komen. Met een duur woord 'antifragiliteit', oftewel sterker worden, aanpassen en groeien als gevolg van verstoringen. In de trainingsleer noemen we dit 'supercompensatie'. Ik noem het 'groeikracht'. Om eenvoudige taal te geven aan weerbaarheid stel ik voor weerbaarheid te verwoorden als ergens voor staan, ervoor gaan, weerstand doorstaan, doorgaan, vallen en sterker opstaan (zie figuur 1).

Een mooie metafoor voor weerbaarheid als ergens voor staan, gaan, doorgaan en vallen en weer opstaan is een judosituatie. Je staat tegenover je tegenstander met een vastberaden doel de ander te werpen. Je gaat er helemaal voor. De tegenstander biedt weerstand maar je gaat door terwijl je vermoeid raakt. Je raakt zelf uit balans en je wordt geworpen. Je staat echter snel weer op, leert van je fouten en je gaat er weer voor. Door dit proces ben je beter, sterker en weerbaarder geworden!

## Bestaat mentale weerbaarheid?

Er wordt veel gesproken over mentale weerbaarheid. Alsof dat los staat van

Figuur 1 Weerbaarheid





kunnen juist morele (oog voor mijn maatje) of emotionele aspecten (mijn emoties beheersen) uitgelicht worden. Als LO-docent kun je ze niet isoleren maar je kunt wel ergens de nadruk op leggen. Overal in de gymles waar leerlingen interne (gedachten, emoties, overtuigingen) of externe weerstand moeten overwinnen ligt een mogelijkheid om weerbaarheid te ontwikkelen: ergens voor gaan en staan (en onder weerstand doorgaan). Dat kan van spel en sportvormen, samenwerkingsopdrachten tot en met zelfverdediging lessen.

**Drie pedagogische vragen**

We hebben weerbaarheid iets scherper in beeld. Nu is het tijd om weerbaarheid in pedagogische zin te onderzoeken aan de hand van drie vragen:

- Is weerbaarheid een neutraal pedagogisch doel?
- Zijn moderne individuele onderwijsconcepten een risico voor echte weerbaarheid in de echte wereld?
- Loopt weerbaarheid onderwijs het risico een egocentrische benadering te worden waarbij de ander en de wereld uit beeld blijft?

**Is weerbaarheid neutraal?**

Doorzetten, afzien en er helemaal voor gaan zijn kwaliteiten die we associëren met weerbaarheid. Maar een crimineel, extremist, bezettend leger of terrorist kan ook weerbaar zijn. Het gaat niet om weerbaarder worden, maar om

bijvoorbeeld fysieke weerbaarheid. Je kunt mentaal nog zo sterk zijn, maar om een prestatie te leveren heb je ook je lichaam nodig. En andersom: fysieke prestaties leveren vereist ook mentale weerbaarheid in de zin van doelen stellen, doorzetten enzovoorts. Denk maar aan de laatste keer dat je een VO2 max test hebt gedaan. Is dat fysiek of mentaal? Of beide?

Mentale weerbaarheid zelf is ook onder te verdelen in cognitieve (bijvoorbeeld je focus behouden) en emotionele weerbaarheid (omgaan met emoties). En zoals je in Kamp

Van Koningsbrugge ziet, gaan alle activiteiten ook gepaard met morele weerbaarheid: is wat ik wil en doe ook goed voor het team? Tot slot speelt ook sociale weerbaarheid een rol. Enerzijds door voor jezelf op te komen ten opzichte van anderen. Anderzijds door juist met anderen samen te werken en daardoor weerbaarder te zijn. Aan weerbaar handelen zitten daarom fysieke, cognitieve, emotionele, morele en sociale aspecten. Doorzetten bij een conditie circuit heeft duidelijk fysieke en mentale aspecten. Bij een fysieke ‘twee kamp’ in bijvoorbeeld stoeien of boksen

Dimensie	Weerstand Bieden (staan blijven)	Veerkracht (vallen, opstaan, terugveren)	GroeiKracht/antifragiliteit (sterker opstaan)
<b>Fysiek</b>	Handhaven van fysieke gezondheid. Bescherming tegen fysieke schade. Fysiek staande blijven.	Herstel van fysieke belasting, blessures, ziekte.	Verbetering van fysieke capaciteiten. Sterker worden na fysieke stress.
<b>Cognitief</b>	Behouden van focus en helderheid. Vermijden van cognitieve overbelasting.	Herstellen van cognitieve vermoeidheid, re-focussen.	Leren van fouten. Verbetering van cognitieve vaardigheden.
<b>Emotioneel</b>	Beheersen van stress en negatieve emoties.	Herstellen van emotionele stress. Aanpassen aan emotionele uitdagingen.	Ontwikkelen van emotionele intelligentie. Groeien door emotionele ervaringen.
<b>Sociaal</b>	Sociaal staande blijven. Voor jezelf opkomen. Onderhouden van sociale relaties. Vermijden van sociale conflicten. Samenwerken.	Herstellen van sociale spanningen. Aanpassen aan sociale veranderingen.	Versterken van sociale netwerken. Groeien door sociale interacties. Beter samenwerken.
<b>Moreel</b>	Volhouden van persoonlijke waarden onder druk. Weerstand bieden tegen ethische uitdagingen.	Herstellen van morele conflicten. Aanpassen aan ethische dilemma's.	Verdiepen van moreel inzicht. Groeien door ethische uitdagingen.

weerbaarder te worden in relatie tot het goede of juiste. De pedagogische vraag is wat mij betreft: 'weerbaar waartoe?' Wat gaat de leerling met het weerbaarder worden doen: afsluiten of insluiten, afschermen of openen?

Daarom is de eerste stap bij weerbaarheid ook: ergens voor staan! Wat wil de leerling en wat is belangrijk voor hem of haar? En wie wil de leerling zijn in dat proces? Ergens voor staan heeft te maken met waarden. Met waarden bedoel ik weten wat belangrijk voor mij is en hoe ik me wil gedragen daarbij. Een van mijn waarden is bijvoorbeeld impact maken met onderwijs geven. En in dat onderwijs geven zijn mijn waarden dat ik integer wil zijn en in verbinding wil staan met studenten en collega's. Ik weet waarvoor ik sta en ik weet wat voor docent ik wil zijn. Dat maakt mij weerbaar en bestand tegen verstoringen. Weerbaar zijn betekent ergens voor staan en gaan. Weerstand doorstaan en doorgaan. Vallen en sterker opstaan.

Een pedagogische waarde voor leerlingen in een democratische samenleving zou vrijheid kunnen zijn. Namelijk bewust en verantwoord voor je vrijheid opkomen. En tegelijkertijd net zoveel oog hebben voor de vrijheid van anderen. Maar weerbaarheid gaat verder dan het versterken van het individu! Zeker in een gepolariseerde complexe tijd als die van vandaag is er een meer evenwichtige pedagogiek van de weerbaarheid nodig.



## Weerbaar worden betekent ook leren samenwerken

### Risico; het dikke IK

Onderwijs staat bol van concepten als zelf-determinatie, kindgericht, intrinsieke motivatie, zelfexpressie, zelfontwikkeling tot en met gepersonaliseerde leerwegen. De waarde wil ik niet betwisten. Maar veel lijkt te gaan over de individuele leerlingen en zijn of haar behoeften, wensen, interesses enzovoort.

Vanuit dit narratief zal weerbaarheid ook vooral gaan om het versterken van het autonome individu. Maar hoe realistisch en zelfs wenselijk is dat? Want draait de wereld later ook alleen om de leerling? In het echte leven is er een aantal dingen die gewoon gedaan moeten worden. Waarbij niet de vraag wordt gesteld of je intrinsiek gemotiveerd bent. Soms is het gewoon even doen.

Tot slot is er ook nog een praktische reden om in weerbaarheidsonderwijs niet alleen te focussen op de

individuele leerling en zijn of haar wensen, behoeften en motivatie. Mensen zijn namelijk sociale wezens. Teamspelers. In het meest extreme geval zien we op de vreselijke beelden van de oorlogen op TV dat echte weerbaarheid niet in, maar vooral tussen mensen zit. Alleen red je het niet. Als er zwaar weer is kun je maar beter een goede maat links en rechts van je hebben. Weerbaar worden betekent dan ook leren samenwerken, dingen doen voor een groter belang. Opofferen zonder zelfdestructie.

### Versterken (empowerment) en ontwapenen (disarmament)

We kunnen leerlingen leren weerbaarder te worden door ze kennis en vaardigheden aan te bieden. We versterken de leerling. Versterken is volgens Biesta ook nodig omdat wat er van 'elders' - de wereld, de andere mens - bij ons binnenkomt, ons niet overneemt. Dit is een belangrijke stap in het vergroten van de weerbaarheid.

Maar is dit niet maar de helft van het verhaal? Door weerbaarheid als een individuele eigenschap te zien blijven de ander en de wereld buiten beeld. Of de ander komt vooral in beeld als datgene waar de leerling zich tegen moet beschermen en afschermen. Denk aan fysieke weerbaarheid (zelfverdediging), sociale weerbaarheid (weerbaar tegen bijvoorbeeld pesten) of weerbaarheid tegen grensoverschrijdend gedrag.

Maar zijn we er dan? Ben je dan weerbaar als je 'goed voor jezelf' kunt zorgen en opkomen? Is weerbaarheid

### Call to Action

Hoe kun je in de gymles leerlingen leren meer volwassen voor hun eigen vrijheid te 'staan' en voor de 'vrijheid' van medeleerlingen? Bijvoorbeeld door ze te confronteren en uit te dagen met de volgende vragen:

- Hoeveel ruimte neem jij/neemt jullie groepje in?
- Fysiek; bij het spelen en deelnemen aan activiteiten. Is er genoeg 'speelveld' voor andere groepjes leerlingen?
- Mentaal; bij het kiezen van activiteiten. Kun jij je openstellen voor nieuwe activiteiten die misschien buiten je comfortzone liggen?
- Sociaal; bij het groeperen. Stel jij je open en zoek jij contact met andere leerlingen buiten je vriendengroepje? En ben je in staat te kijken naar je eigen invloed op anderen en vergelijk je dat met de invloed die anderen kunnen hebben in de gekozen activiteit?
- Moreel; bij het bewaken van spelregels en de sfeer waarin gespeeld wordt. Ben jij in staat om grenzen te stellen aan je eigen gedrag en dat van anderen door anderen tot de orde te roepen indien noodzakelijk?

### Call to Action

Hoe zit dat in de LO-les? Mogen er ook opdrachten en activiteiten zijn in de LO-les waarvan wij docenten, school en samenleving denken dat ze van waarde zijn voor later?

Soms stellen leerlingen de vraag; 'waarom gaan we dit doen' of 'waarom moeten we dit doen'?

Meestal komt deze vraag als ze de activiteit minder, of niet leuk vinden of vervelend vinden. Als de activiteit leuk is om te doen komt de vraag meestal niet want het is duidelijk waarom je het doet. Je beleeft er plezier aan, het is spannend en vaak leer je er ook wat van als je het met inzet doet. Maar wat zegt de docent als de activiteit niet (of minder) leuk is voor de leerlingen? Zeggen dat het leuk is (kan zijn) helpt niet want dat is niet de ervaring van de leerling. Zeggen dat het leuk kan worden als je er goed in wordt (of je erin verbetert), is een verwijzing naar later en is voor veel leerlingen nu niet interessant want het is te ver weg. Een voorbeeld is hardlopen en vooral duurlopen. Sommigen zien hier een uitdaging in maar veel leerlingen vinden dit niet/minder leuk. De docent ziet er een waarde in omdat duurloop/-inspanning een belangrijk onderdeel is in onze bewegingscultuur en het is waardevol voor leerlingen om daarmee kennis te maken. Als leerlingen vragen naar het waarom kan de docent hiernaar verwijzen bijvoorbeeld door te wijzen op het gezondheidsmotief. Uiteindelijk kan het erop neerkomen dat leerlingen de activiteiten moeten doen die op het programma staan ook al vinden zij het niet leuk. Er zitten waarden in die anderen (docenten, maar soms ook andere leerlingen) belangrijk vinden en de moeite waard om te ervaren. Wat kan helpen is leerlingen wel een keuze te geven uit activiteiten (bijvoorbeeld fietsend, zwemmend, lopend, wandelend, schaatsend...) die het ontdekken van de waarde (duursporten en het effect ervan op gezondheid) mogelijk maken.



ook niet leren oog te hebben voor wat de ander en de wereld van mij vraagt? Is echte weerbaarheid ook niet om onder uitdagende omstandigheden leren jezelf de vraag te stellen: 'is wat ik nu wil en doe ook goed voor de wereld en de ander?' Is echte weerbaarheid ook niet goed leren samen te werken en een betrouwbare bondgenoot te zijn? Volgens mij is weerbaarheid niet dat leerlingen een 'harnas' opbouwen dat hen eerder afsluit dan openstelt voor nieuwe ervaringen. Naast versterken gaat weerbaarheid wat mij betreft dan ook over 'ontwapenen'. Leren en durven de ander en de wereld binnen te laten komen en te ontmoeten.

### Wereldgerichte weerbaarheid

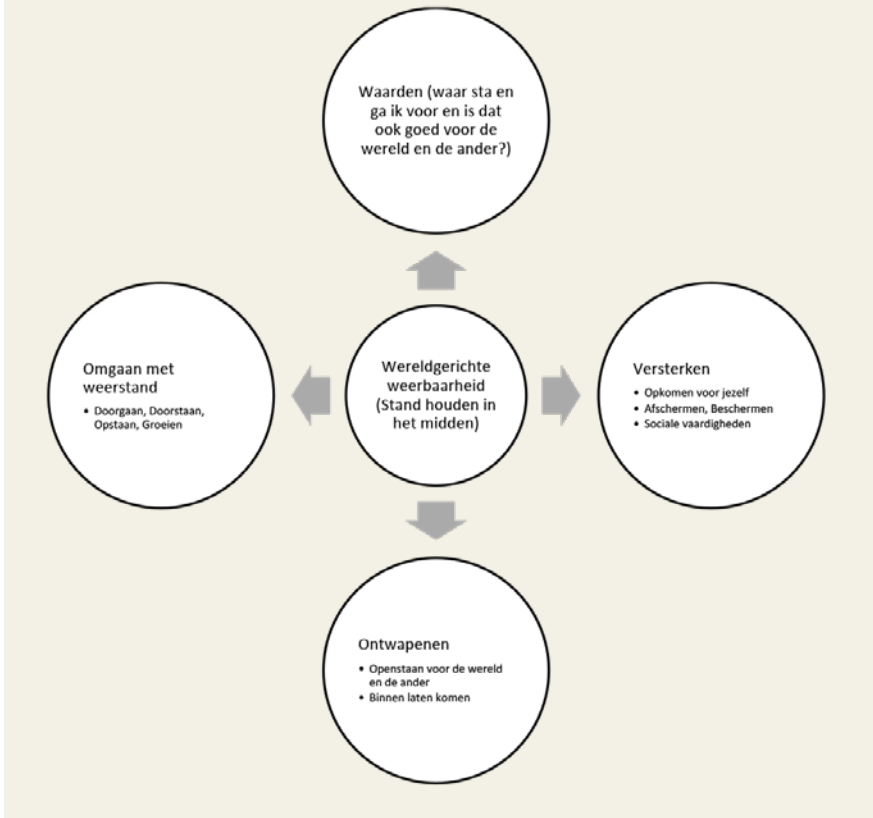
Ik kom dan ook tot een opvatting van weerbaarheid die niet neutraal is maar waarden gedreven. Weerbare leerlingen staan ergens voor en houden

zich hiervoor staande. Weerbare leerlingen doen iets goeds met hun verkregen weerbaarheid. Zij hebben zelfs onder zware en uitdagende omstandigheden oog voor de vraag of wat ze doen en willen ook goed voor de ander en de wereld is. Sterker nog, ze zijn af en toe ook bereid af te zien of zich in te zetten voor doelen die niet direct hun interesse hebben, maar die de wereld van hen vraagt. Voor wereldgerichte weerbaarheid (zie figuur 2) zijn versterkende en ontwapenende onderwijsactiviteiten nodig. Wereldgerichte weerbaarheid is dan ook in een geheel vrije en persoonlijke vertaling van Biesta: het vermogen om staande te blijven in het moeilijke (maar ook prachtige) midden. Tussen wat ik wil en belangrijk vind en wat de ander en de wereld wil en belangrijk vindt. Vanuit wereldgerichte weerbaarheid leren we leerlingen

vaardigheden en bieden we kennis aan (kwalificatie). We introduceren ze in weerbaarheidspraktijken en verhalen (socialisatie). En tot slot vragen we: wat ga je doen met je toegenomen fysieke, mentale, sociale, emotionele en morele kracht? Top dat je de workout of de fysieke teamoefening hebt volbracht! Dat is stap 1. Maar wat kun je doen om je medeleerlingen te helpen ergens voor te gaan en onder druk te blijven staan. We doen een appel op hun eigen kracht en op hoe zij deze kracht inzetten in relatie tot anderen.

### Call to Action

Welke concrete activiteiten in jouw LO-les dragen bij aan het versterken van een 'weerbare mindset'?



### Impliciet, expliciet, integraal

Je kunt in de gymles expliciet activiteiten bedenken die de weerbaarheid vergroten. Fysiek, mentaal, emotioneel en zelfs moreel. De LO-docent kan expliciet het doel benoemen en erover praten met de leerlingen. Hierbij kun je de DVD (denken, voelen, doen) prima gebruiken: Wat ben ik aan het doen, wat voel ik en wat denk ik daarover? De leerling ontwikkelt inzichten die hij/zij kan meenemen naar toekomstige uitdagende omstandigheden. Het is duidelijk dat ervaren en daarna reflecteren tot grote leerwinst en transfer leidt.

Maar zoals Massink opmerkt (LO Magazine 8, 2023, Beweegidentiteit

ontwikkelen) kun je je afvragen of het bewust maken en bespreken voor iedereen waardevol is. Voor sommige leerlingen kan het te nadrukkelijk bewustmaken van een ervaring afbreuk doen aan de mooie beleving.

Soms is het praten en bewust maken van bepaalde ervaringen ook te intiem en confronterend voor de leerling zelf. Zeker als het gedeeld moet worden met de groep, aldus Massink. Met andere woorden, je kunt ook weerbaarheid versterkende activiteiten uitvoeren zonder erover te praten. Tussen deze twee uitersten zit waarschijnlijk het gewenste midden: weten wanneer je er wel en wanneer niet over praat, afgestemd

op de groep, leeftijd, dynamiek. De weerbaarheid van leerlingen wordt niet vergroot door af en toe een goede oefening tijdens LO. Weerbaarheid in de zin van ergens voor gaan en blijven staan en tegelijk oog houden voor de ander daarbij zou een integraal pedagogisch doel in de hele les kunnen zijn.

### Tot slot

We leven in een tijd waarin jonge mensen opgroeien te midden van een oorlog op het Europese continent, geopolitieke verschuivingen en spanningen, populisme, morele verwarring, klimaatcrisis en pandemie. Een tijd waarin jonge mensen grote stress en druk ervaren en een tijd van tablets in plaats van buitenspelen. Een tijd waarin we dreigen te polariseren. In zo'n tijd is het onze pedagogische opdracht leerlingen weerbaarder te 'maken'. Weerbaarder in de zin van bewust ergens voor te staan en te gaan. Om te blijven staan als de druk toeneemt en om vallen te zien als een mogelijkheid weer op te staan. En om bij dit 'gevecht' altijd de vrijheid en behoefte van de medeleerling in het oog te houden. Om ze ook tijdens de LO-les te laten 'knokken' voor wat goed is voor henzelf en daarbij de ander op te zoeken. Om samen te 'knokken'. Met hoofd, hart en handen! En waar kan dat beter dan in de LO-les?! En wie kan dat beter voorleven dan de LO-docent?!

Volgende keer komt in deel 2 een rubric voor weerbaarheid aan de orde die de LO-docent kan gebruiken in de les. Ook bespreek ik fysiek-mentale activiteiten die je kunt inzetten. En natuurlijk enkele fysiek-mentale coping vaardigheden die leerlingen kunnen inzetten onder druk. ●



### Bronnen

Scan of klik [hier](#) naar de bronnen



### Contact

[info@erikheinacademy.com](mailto:info@erikheinacademy.com)

### Foto's

Erik Hein

### Kernwoorden

weerbaarheid, wereldgericht onderwijs

