Contact in de gymles is noodzaak

Respectvol bewegen en contact maken

Mijn artikel in LO7 2024: 'Scholieren leren bewegen of scholieren leren gedragen', heeft reacties opgeroepen. Vooral mijn eerste alinea over 'kracht van kwetsbaarheid' heeft de tongen losgemaakt omdat ik geschreven had daar géén kracht in te zien, anders dan wellicht in persoonlijke relaties. Mij is uitgelegd dat er een verschil is tussen jezelf kwetsbaar opstellen en kwetsbaar zijn. Dat snap ik. Tegelijk is de scheidslijn tussen beide flinterdun en loopt het één makkelijk over in het ander. Over omgaan met kwetsbaarheid in situaties waar contact noodzakelijk is, gaat dit artikel. | Adrie de Herdt

Kwetsbaarheid

De situatie die ik in het betreffende artikel beschreef, ging over een collega-cipier die in tranen uitgebarsten was. Hij had zichzelf blootgegeven en bijzonder kwetsbaar gemaakt in het volle zicht van gedetineerden die onder zijn (én mijn) verantwoordelijkheid vielen. Waar kwetsbaarheid in een persoonlijke relatie misschien tot een hechtere band had geleid, leidden zijn tranen tot afwijzing onder gedetineerden. Wat hem een gevoel van schaamte moet hebben gegeven. Overigens is dit al in 2010 door Dr. Brené Brown benadrukt terwijl juist zij degene is die de term 'kracht van kwetsbaarheid' populair maakte. Een kwetsbare houding binnen de context van bepaalde machtsdynamieken en culturen is het tegenovergestelde van kwetsbaarheid in een veilige omgeving. Het is belangrijk de context waarin kwetsbaarheid constructief of destructief kan zijn, voor jezelf duidelijk te hebben. Zeker als beroepskracht binnen machtsdynamieken als dat van cipier naar z'n gevangenen, maar ook van docent naar z'n leerlingen. Een docent heeft te maken met scholieren met een grote verscheidenheid aan culturele achtergronden. Voor sommigen is er (nog) geen plaats voor omgaan met kwetsbaarheden en wordt er gedacht in machtsstructuren.

Diversiteitsprijs

Onze samenleving verandert in rap tempo en dat merken mensen in het onderwijs dagelijks aan de kinderen en jongeren waarmee zij werken. Kinderen en jongeren die van enorme afstanden zijn komen verhuizen naar ons land. Die taal en cultuur van ons land helemaal niet kennen en moeite hebben zich deze eigen te maken. En dit is niet pas van de laatste paar jaar. Voor mijn eindwerkstuk ter afsluiting van mijn deeltijdstudie pedagogiek in de lerarenvariant, vond ik onderzoeken hiernaar uit 2007 tot 2012. Onderzoeken die al aantoonden dat verhoogde sociale diversiteit leidt tot gevoelens van angst en onzekerheid en tot het moeten herdefiniëren van groepsidentiteiten. Dat is nogal wat en geldt voor zowel nieuwkomers als zittende inwoners van ons prachtige Nederland. Beide groepen ervaren een culturele shock, hebben moeite zich aan elkaar aan te passen en hebben het gevoel niet gehoord en erkend te worden. Beide groepen blijven ver van elkaar, vermijden contact met elkaar en willen niets weten van elkaar. Vanuit wetenschappelijke gegevens over diversiteit en inclusie van toen, heb ik het door mij zo genoemde '3D Project' geschreven: een onderwijsleergesprek waarin ik met toehoorders het gesprek aanga over onderlinge verschillen en zelfs geschillen. '3D project' staat voor: Dilemma's Door Diversiteit omdat onderlinge verschillen ons als mens dwingt tot het maken van keuzes. Zelfs tot keuzes die ons pijn kunnen doen. Voor het 3D Project heb ik in 2014 een diversiteitsprijs gewonnen waar ik heel trots op ben. En triest tegelijk, omdat tien jaar later nog steeds geen enkele moeite gedaan wordt verantwoorde keuzes te maken over adequaat omgaan met elkaar, ondanks onderlinge verschillen en zelfs geschillen.

Geschrokken

Omdat ik als cipier binnen de strafrechtketen met volwassenen werkte, moest ik voor mijn deeltijdstudie pedagogiek in de lerarenvariant drie dagen per week stages lopen binnen allerlei organisaties waar kinderen, pubers en jongvolwassenen professioneel begeleid werden. Kinderdagverblijven, kinderopvang, naschoolse opvang, po, vo, vmbo, mbo, plus- en entree-klassen heb ik als stagiair mogen verkennen. Daarnaast ging ik twee dagen in de week naar de Hogeschool van Amsterdam als 50 jaar oude man die ruim 35 jaar geen schoolbank meer gezien had. Wel had ik toen tien jaar topsportervaring als wedstrijdkarateka en werkte ik twintig jaar als cipier in allerlei gevangenissen met uiteenlopende regimes.

Als ik zeg dat de huidige onderwijsomgeving onder enorme druk staat, dan zeg ik dit omdat ik dit gezien heb in mijn sportschool en onderwijsstages. Scholierenpopulaties veranderen én verharden sterk en



Adrie als sparringpartner in een gymles

snel. Kinderen en pubers bekijken elkaar vrijwel letterlijk als vreemden. Terwijl de kloof tussen ouders en school gapend geworden is. Dit heeft een enorme impact op docenten én leerlingen en de kwaliteit van ons onderwijs. Er zijn geluiden dat de autoriteit van docenten sterk is afgenomen. Dit komt door het ontbreken van een gedeelde culturele basis in taal, waarden en normen die de gezaghebbende rol naar kinderen en jongeren toe heeft ondergraven. Dit geeft hen een gevoel van machteloosheid en vermoeit hen dagelijks. Zodra daar bovenop ouders onbereikbaar blijven, levert dit een enorme frustratie op. En dit was al het geval toen ik mijn deeltijdstudie pedagogiek volgde nu ruim tien jaar geleden. Het is er niet beter op geworden. Docenten vallen soms uitgeput in de ziektewet met een burn-out.

Sociale hygiëne en respect

Onderling respect is nergens een vanzelfsprekendheid, dat moet iemand verdienen. Ook in mijn jeugd decennia geleden was dit zo. Of omdat iemand een volwassene was, of omdat iemand een docent of een politieman was. Onderling respect zorgt voor sociale hygiëne op basis van wetten, regels, waarden en normen. Sociale hygiëne vereist consequent blijven handelen. Wangedrag, agressie, bedreiging en geweld mogen nooit zonder sancties blijven. Om te voorkomen steeds te sanctioneren, is het belangrijk overtredingen direct en proportioneel aan te pakken. Zo ontstaat een omgeving waarin leerlingen en docenten respect voor elkaar ontwikkelen. Respect is geen luxe maar het fundament voor kwalitatief hoogstaand onderwijs, neergezet met directe duidelijkheid. Sociale hygiëne is geen veiligheidsmaatregel maar een investering in prettige samenwerking op basis van vooraf gestelde heldere kaders. Zo ontstaat voor leraren en leerlingen een prettige onderwijsomgeving, waarin docenten hun rol als begeleider en mentor volledig kunnen oppakken en vervullen. Zo kunnen leerlingen zichzelf maximaal ontwikkelen tot verantwoordelijke burgers die hun juiste plek in onze samenleving kunnen vinden.

Schooldirecties en coachende docenten kunnen een positieve werkcultuur creëren door structuur, ondersteuning en waardering voor docenten die dagelijks lesgeven centraal te stellen. Dit leidt niet alleen tot beter functioneren van individuele docenten, maar ook tot een prettiger en effectiever schoolklimaat voor iedereen. Zorg voor regelmatige teamvergaderingen waarin houding en handelen van individuele teamleden besproken worden. Geef feedback en maak afspraken over werkbezoeken. Erken en beloon collega's die een voorbeeld zijn en een voortrekkersrol vervullen. Laat ervaren docenten nieuwkomers coachen in communicatievaardigheden, conflictbeheersing en adequaat omgaan met kinderen en jongeren.

Ridderhouding

Cipiers en gevangenen kunnen elkaar nooit ontlopen. Zeker niet zodra de werkplek de Bijlmerbajes is en je in hartje Amsterdam vlakbij het Scheepvaartmuseum woont. Overal klonk het 'hé bewaarder', op straat, in winkels, in de metro én in bijzonder beperkte ruimtes van de Bijlmerbajes zodra ik herkend werd. Buurmannen uit mijn straat hebben gevangen gezeten. Dagelijks liep ik ze tegen het lijf: buiten en 'binnen'. Na wangedrag, agressie, bedreiging en geweld moeten cipiers en gevangenen de dag erop weer kunnen samenwerken, kunnen samenleven, samen kunnen bewegen. Samen bewegen is een van de kerndoelen van het bewegingsonderwijs. Samen bewegen strekt zich bovendien verder uit naar andere onderwijsdomeinen waarin leraren en leerlingen samen moeten bewegen, samenwerken en samenleven. Vanuit mijn persoonlijke praktijkervaring op een bijzondere werkvloer, plus mijn deeltijdstudie pedagogiek in de lerarenvariant en wetenschappelijke informatie (wellicht gedateerd) uit mijn eindwerkstuk gericht op het weerbaar maken van adolescente scholieren, heb ik ideeën over het adequaat omgaan met wangedrag, agressie, bedreiging en geweld in ons onderwijs. Met name omdat in beperkte gesloten omgevingen als dat van een gevangenis mensen de neiging hebben hun persoonlijk territorium extra snel te sluiten en te verdedigen. Het persoonlijk territorium is een denkconcept dat cipiers (al doende) leren begrijpen, omdat dagelijks écht contact onvermijdelijk is.

Ook op school, en in iedere werkkring, is het belangrijk in een oplopend conflict met respect voor elkaars mening uit elkaar te gaan. Je hoeft niet dezelfde mening te delen. Maar het is wel belangrijk dat er echt contact is en er voldoende ruimte en tijd is geweest elkaar gehoord en gezien te hebben, zodat je zodanig uit elkaar gaat dat je elkaar 'op straat' met respect kunt tegenkomen

Verbinding

Mensen snakken naar elkaar. Als groepsdieren hunkeren wij naar contact. Als vakbondsbestuurder heb ik contact gehad met mensen, vooral met collega-cipiers, maar ook met vakbondsleden in hele andere beroepsgroepen, hun leidinggevenden en soms hun directieleden. Ook heb ik contact gehad met ouders van jongens die minder makkelijk zijn voor onze samenleving. Ervaringen die mij het belang van onderling contact duidelijk gemaakt hebben. Terugkomend op mijn beroep van cipier: in Nederland was een isoleercel zonder contact met medegedetineerden beperkt tot maximaal veertien dagen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat mensen mentaal kapotgaan aan eenzaamheid en dat niet-gezien worden, niet-erkend worden net zoveel pijn doet als daadwerkelijk gewond zijn.

Ruim vijfenveertig jaar geleden was school voor mij niet alleen een plek om te leren, daar werd vertrouwen opgebouwd omdat iedereen elkaar zág. Daar leerde ik anderen te waarderen en vertrouwen met ze te delen. Of niet, maar dan was dat een bewuste keuze. Nu is aandacht versnipperd en verdeeld tussen technologie en biologie. Contact maken gebeurt tegenwoordig flitsend snel, maar contact houden helemaal niet. Ultrakort elkaar ontmoeten is tegenwoordig gewoon en is het tegenovergestelde van hoe dat in mijn jeugd was. Gymleraren zien dit in hun gymlessen gebeuren, waar bewegen, spel en samenwerking kansen bieden om tot hechte contacten te komen en diepe onderlinge verbindingen te creëren. Zonder contact verdwijnt de kracht van dit vak, de kracht om jongeren tot warme inwoners van ons land te helpen opgroeien.



Respectvol gedrag door handjes schudden bij winst of verlies

Authentiek contact

Het lijkt alsof ons huidige onderwijs vergeten is hoe belangrijk echt en authentiek contact tussen leraar en leerling voor het welzijn van beiden is. Waarbij authentiek contact één van de fundamentele behoeftes is van de trits; autonomie, competentie en verbondenheid. Voor adolescente leerlingen vervult door échte verbondenheid. Wat zorgt voor betere motivatie en prestatie van scholieren. Wetenschappelijk is aangetoond dat authentieke leraren meer succes bewerkstelligen bij scholieren, zowel qua leren als in het sociaal verkeer. Bovendien leren jongeren in lessen van gymleraren hun emoties beheersen, omdat juist in de gymzaal door hevige competitie, en soms daaruit voortkomende frustratie, emoties snel kunnen escaleren.

Echt contact met gymleraren in gymlessen in gymzalen zijn geen luxe, dit is noodzaak. Dankzij hun unieke interacties met leerlingen, maken gymleraren adolescente leerlingen niet alleen fitter, maar ook zelfverzekerder en vanuit deze verbeteringen ook sociaal vaardiger. Door de snelheid van onze huidige wereld, dreigt de kracht van onderlinge menselijke verbinding te verwateren. Het is nu écht tijd de gymzaal te zien als een ruimte voor ontwikkeling, verbinding én groei voor kinderen en jongeren.

Vechtsporten

"Nee, Adrie ik raak geen enkele leerling meer aan. Nooit", zei een gymleraar tegen mij van een school waar ik ruim tien jaar geleden stagegelopen heb voor mijn deeltijdstudie pedagogiek. Gymleraren raken leerlingen niet meer aan. Hoe verloopt een gymles tegenwoordig? Als puber maakten juist gymleraren waar ik les van kreeg een enorme indruk op mij. Op een geweldige manier sporten wilde ik ook maar kon ik (toen nog) niet. Gymleraren en ik botsten vaak en juist fysiek en daar leerde ik zoveel van. Doorzetten, blijven oefenen, proberen tot scoren te komen en nooit opgeven als het niet lukt. Zeven jaar nadat ik van school ging werd ik NOCNSF erkend topsporter in het wedstrijdkarate.

In mijn studie pedagogiek werd aldoor gewezen op écht contact met volwassenen als voorwaarde voor het ontwikkelen van kinderen en jongeren. Niet alleen in de vorm van woorden maar ook via fysieke interactie op een veilige, respectvolle, verantwoorde en gestructureerde manier. Daarom is het zorgwekkend wanneer vechtsporten (maakt niet uit welke) minder worden aangeboden in gymlessen. Juist deze sporten creëren het noodzakelijke contact tussen leerlingen en gymleraren en helpen jongeren te groeien in zelfbeheersing, wederzijds respect en sociale vaardigheden. Als gastdocent verzorgde ik begin dit jaar (2025) een Ridderfactor Training weerbaarheid en zelfverdediging voor zestien tot achttien jaar oude scholieren. Dertig leerlingen had ik in mijn gastles. Ook sparring maakte deel uit van mijn les, met mij. Aan het eind vertelde de gymleraar die meegedaan had, maar niet mee gespard had, dat het onmogelijk is op school met scholieren te sparren in een vechtsport, omdat geen gymleraar scholieren durft aan te raken. Terwijl juist contact onmisbaar is voor de ontwikkeling van kinderen en jongeren. Het is binnen de pedagogiek bekend dat kinderen die contact (leren) vermijden later moeite hebben met sociale interacties.
Wat kan leiden tot een samenleving waarin jongeren zich vervreemd voelen van echte menselijke connecties.

Ik ben een top-vechtsporter geweest en daardoor bevooroordeeld in mijn geloof dat juist vechtsporten kinderen en jongeren helpen sociale grenzen te leren begrijpen en respecteren. Ze helpen empathie ontwikkelen en leren hun eigen kracht te controleren, wat hen voorbereid op volwassen verantwoordelijkheden. Kinderen en jongeren leren in vechtsporten niet alleen fysieke vaardigheden, maar ontwikkelen ook doorzettingsvermogen en zelfvertrouwen. Al tijdens mijn pedagogiek-studie werd mij geleerd dat wetenschappelijk onderzoek aantoonde dat kinderen die op jonge leeftijd leren omgaan met gecontroleerd fysiek contact, beter in staat zijn conflicten op een gezonde manier te benaderen en op te lossen. Ze leren dat kracht niet gaat om dominantie, maar om beheersing en respect. Kinderen die aan vechtsport doen worden juist niet agressiever, maar leren hun impulsen beheersen. Dit leidt tot een dalend aantal gedragsproblemen op school en verhoogt de weerbaarheid van deze kinderen.

Écht contact als oplossing

Als we kinderen blijven grootbrengen zonder écht contact, ontwikkelen ze zich tot sociaal onhandige volwassenen die moeite hebben met samenwerken, conflicten oplossen en zichzelf beschermen. Vechtsporten in gymlessen zijn niet het probleem – het is de oplossing! En dit zuig ik niet uit mijn duim. Hier is wetenschappelijk onderzoek naar gedaan al voordat ik mijn studie in 2009 begon en die in 2013 afrondde. Uiteraard zijn deze onderzoeken inmiddels gedateerd, maar op basis van mijn afstudeerwerkstuk heb ik wél een adviesnota voor twee scholen mogen schrijven over hoe adolescente scholieren weerbaar te maken. Terugkomend op de 'kracht van kwetsbaarheid' waar ik dit artikel mee begon: laten wij kinderen en jongeren maximaal in hun kracht zetten via vechtsporttrainingen mét contact in gymlessen!

Hoe ga jij als gymleraar hiermee om? Wat betekent dit voor jouw professionele groei? Wat is voor jouw persoonlijk? Vragen die beslist op hun plaats zijn ten aanzien van het dagelijks functioneren van beroepskrachten. ●

Contact
adrie@ridderfactor.nl
Foto's
Adrie de Herdt
Kernwoorden
authentiek contact, vechtsporten, verbinding, kwetsbaarheid