

Eigen-Wijs



*Een trimestriële uitgave van
VoNAC vzw, pedagogische
begeleidingsdienst &
navormingscentrum
van VOOP vzw – Vlaams
Onderwijs OverlegPlatform*

*Jaargang 14 Nummer 41
Tweede trimester
2014-2015*

VoNAC

Pedagogische
Begeleidingsdienst &
Navormingscentrum vzw

p/a Vrije Universiteit
Brussel/IDLO lokaal 3B204
Pleinlaan 2 1050 Brussel

013 30 68 12
0486 031 131
fax 02 629 36 36
www.voop.be
johan.royeaerd@telenet.be

Beste lezers

Een nieuwe Eigen-Wijs ligt weer voor jullie klaar. Met daarin een brede waaier aan korte bijdragen.

Vooreerst iets over faalangst met aandacht voor de positieve aspecten daarvan en tips over hoe ermee om te gaan. De intervisies voor BuO komen vervolgens aan bod met een kort relaas van de bijeenkomst in januari en een vooruitblik naar die van mei. Meertaligheid komt ook aan de orde, met de voordelen van een meertalige opvoeding en klemtonen die door opvoeders en leerkrachten kunnen gelegd worden.

En tenslotte staan we stil bij hetgeen dit voorjaar toch vooral gekenmerkt heeft: de viering van 25 jaar VOOP. Dit ter gelegenheid van de Algemene Vergaderingen op 4 februari 2015 in BuSO Levenslust. We zijn verheugd dat we, met een warm gevoel, kunnen terug komen op de mooie woorden van twee van onze eerdere voorzitters: John Boeckx en Diana Van Cotthem. Voor de zowat 30 aanwezigen een pakkende ervaring.

*Voor het volgend nummer zijn bijdragen en illustraties
welkom tegen 1 juni 2015 bij
johan.royeaerd@telenet.be*



Faalangst

Op donderdag 29 januari 2015 begeleidde ik een uiteenzetting over 'faalangst bij cursisten' voor leerkrachten van het CVO B.E.C. Vanuit deze opleiding heb ik een vertaling gemaakt naar onderhavige tekst. Misschien zullen jullie jezelf in sommige onderdelen van deze tekst wel herkennen? Hopelijk biedt de tekst meer inzicht in deze problematiek en wordt het daardoor makkelijker om faalangst te herkennen bij cursisten of leerlingen en om er mee om te gaan.



Faalangst als positief fenomeen. In oorsprong is faalangst positief. Voor iets dat belangrijk is, ga je je meer inzetten en beter concentreren. Door die grotere inzet en concentratie is de kans dat je slaagt ook groter. Om goede prestaties te leveren is een minimum aan faalangst dus gewenst.

Bij **het negatieve aspect** van faalangst word je gehinderd door negatieve emoties die spanning met zich meebrengen. Door de [negatieve gevoelens](#) wordt het moeilijker om op een positieve manier met uitdagingen om te gaan.

Angst om te falen gaat gepaard met het verlangen om te presteren of iets goed te doen. We willen bijvoorbeeld succesvol zijn tijdens een examen of presentatie. De druk om te presteren neemt toe. In de westerse samenleving wordt identiteit (of wie je bent) verward met sociale status, geld, macht en relaties. Langs de weg van succes proberen we gelukkig te worden. Wat succes voor iemand betekent verschilt per individu. Voor de één is succes het behalen van een diploma, terwijl voor een ander veel geld verdienen of het vinden van de juiste partner succes betekent.

Faalangst ontstaat meestal in de kinderjaren. Maar als volwassene kun je je hele leven last hebben van de negatieve effecten. Het kan een normale ontwikkeling in de weg staan. Gelukkig is het mogelijk om angst en onzekerheid te overwinnen met voldoende inzet en inzicht.

Er is geen éénduidige oorzaak voor faalangst aan te wijzen. De opvoeding en conditionering spelen een belangrijke rol, maar aanleg is ook mogelijk. Een tweeling kan dezelfde opvoeding hebben genoten, maar toch qua karakter van elkaar verschillen. De één is mogelijk [assertiever](#) dan de ander.

Faalangst bestaat uit een emotionele en een cognitieve component.

De **emotionele component** uit zich in lichamelijke veranderingen die optreden wanneer je (faal)angstig bent: klamme handen, transpireren, beven, versnelde hartslag, verhoogde bloeddruk, enzomeer.

Deze symptomen zijn heel normaal en treden op in alle bedreigende situaties. Ze stellen je in staat om te vechten of te vluchten als het nodig is. Natuurlijk moet je in situaties waarin faalangst optreedt (bv. een examen) helemaal niet fysiek vechten of vluchten, maar omdat je deze situatie als bedreigend ervaart (je dreigt te mislukken) maakt je lichaam zich klaar.

Het is belangrijk dat je weet waar deze symptomen vandaan komen, zodat je ze ook juist kan interpreteren. De lichamelijke veranderingen kunnen niet veel kwaad, ze beïnvloeden je prestatie niet en ze verdwijnen ook vanzelf zo gauw de spanning afneemt.

De **cognitieve component** van faalangst omvat de gedachten die faalangst met zich meebrengt: jezelf zorgen maken over je resultaat, verwachten dat je weer slecht zal presteren, piekeren over de gevolgen van een mislukking en de reacties van de anderen op je mislukken, ...

Hoewel de lichamelijke reacties op faalangst op zich geen negatieve invloed op je prestatie hebben (je gaat je examen niet slechter maken omdat je handen klam zijn), kunnen de interpretaties van deze lichamelijke symptomen je prestatie wel negatief beïnvloeden. Sommige studenten hebben immers de neiging de lichamelijke reacties negatief of catastrofaal te interpreteren. Ze denken bijvoorbeeld bij het versnellen van de hartslag 'Oh nee, er is iets met mijn hart, zo meteen ga ik flauw vallen.' Dit soort interpretaties sloppen je aandacht op, waardoor je jouw aandacht niet meer onverdeeld op de taak kan richten.

Soms zetten deze gedachten zelfs een vicieuze cirkel in gang. Bijvoorbeeld als je denkt: 'Oh nee, ik begin te beven, dat betekent dat ik faalangst krijg en als ik faalangst krijg, presteer ik minder goed.' Hierdoor zal je faalangst toenemen, waardoor je nog meer soortgelijke gedachten (en lichamelijke reacties) krijgt.

Het is dus belangrijk om de lichamelijke reacties die faalangst met zich meebrengt juist te kaderen, om te vermijden dat je faalangst verergert.

Wat kan je als leerkracht doen (enkele voorbeelden uit een lange lijst):

- Praat met de leerling over zijn angst vanuit een vertrouwensrelatie.
- Neem hem en wat hij zegt ernstig. Laat hem voelen dat je hem aanvaardt en dat je waardering niets te maken heeft met zijn prestaties en resultaten.
- Zorg voor een vriendelijke, niet bedreigende klassfeer.
- Geef vooral positieve feedback. Benadruk wat goed loopt. Niemand is perfect. Als je een toets teruggeeft, help de cursist inzien dat hij kan leren uit zijn fouten.
- Afspraken i.v.m. toetsen helpen de leerlingen om zich beter en rustiger voor te bereiden. Zeg duidelijk wat de leerlingen moeten kennen en kunnen binnen welk tijdsbestek.
- Laat leerlingen vragen beantwoorden op hun eigen plaats. Faalangstige leerlingen vooraan laten komen is een ramp voor hen.

VAN EXAMENS KRIJG JE UITSLAG



Tot slot: Hoe meer jij je mentaal focust op de faalangst, hoe sterker de angst wordt. Dit heet de wet van de aantrekkingskracht (Law of attraction). Angst om te falen is een probleem dat je niet kunt oplossen door er in je hoofd een probleem van te maken.

Ann Servranckx

pedagogisch begeleider CO en ASS
(CompetentieOntwikkeling & Autisme Spectrum Stoornissen)

Intervisie BuBaO-BuSO

De intervisiebijeenkomsten voor BuBaO en BuSO zijn ondertussen terug opgestart, dit na een interne evaluatie en overleg met alle betrokkenen. Op vrijdag 16 januari 2015 zaten we met z'n elfen (directies, orthopedagogen en beleidsondersteuners) rond de tafel. Gastschool was Ritmica te Hove. Na een warm onthaal met koffie en thee vlogen we erin.



Eerst friste Lies Pycke het theoretisch kader rond handelingsgericht werken op. Wat zijn de uitgangspunten? Wat is het cyclische verloop?
Daarna kwamen de vragen als vanzelf.
Hoe werken jullie, hoe ziet het kindvolgsysteem er uit dat jullie gebruiken, hoe bepalen jullie de beginsituatie?
Al snel kwamen we uit bij 'integrado'.



Integrado is een digitaal programma waarin je doelen kan selecteren, kan evalueren, individuele handelingsplannen en groepswerkplannen kan opstellen, zelfs de agenda en rapporten kunnen hier in opgenomen worden. Een aantal van onze BuBaO-scholen werken met dit programma. Elke school kan dit programma een eigen klemtoon geven.

Dat er voor de verschillende schoolteams, die met dit programma aan de slag zijn gegaan, nog een aantal vragen waren, was natuurlijk niet verwonderlijk. Aspecten zoals: hoe bekom je de beeldvorming, hoeveel doelen selecteer je per groepswerkplan, wanneer zijn deze doelen bereikt, hoe ziet het individueel handelingsplan er hier uit? De scholen waren vragende partij om deze zaken uit te wisselen. Ook scholen die niet met Integrado werken vonden het interessant om de werking te vergelijken met het systeem dat zij momenteel gebruiken.

Om de intervisie af te sluiten stelde Ellen Lauwagie de werking van BuSO Wagenschot voor door middel van een indrukwekkende prezie.

Er werd dus aardig wat expertise uitgewisseld tijdens deze intervisie. Het was dan ook zeer mooi om te zien dat scholen tijdens de informele lunch verdere initiatieven namen tot samenwerken. Ortho's die afspraken om de werking van Integrado verder toe te lichten aan elkaar. Directies die afspraken om 'en petit comité' eens bij elkaar op bezoek te gaan. Het zijn initiatieven die wij als pedagogische begeleidingsdienst alleen maar kunnen toejuichen. Van elkaar leer immers het best.

De volgende intervisie gaat door op 7 mei in de voormiddag. BuSO Wagenschot is dan gastschool. Tijdens deze sessie zal dieper ingegaan worden op een aantal aspecten van breed evalueren, van het evalueren van competenties en op aspecten van handelingsgericht werken.

Iris Bolsens

Meertaligheid

Men spreekt van meertaligheid als een kind afwisselend meer dan één taal gebruikt ter interactie met een relevante gesprekspartner. De mensheid is overwegend meertalig! Opgroeien met 1 taal is dus eerder een bijzonderheid.





Een normaal begaafd kind is zonder problemen in staat om meerdere talen tegelijk aan te leren en te spreken. Een kind dat op latere leeftijd een andere taal aanleert, leert die taal aan op dezelfde wijze als de kinderen wereldwijd een taal leren: door aanvankelijk heel veel te luisteren, ook wel de stille periode genoemd, en om dan stilaan woorden en klanken te reproduceren. Dan volgen de 1-2 woordzinnen en daarna komt de vervolmaking: het begrijpen van de taalkundige regels en die toepassen. We spreken hier over een periode van ongeveer 2 jaar om een dagelijkse conversatie te kunnen voeren. Er is echter 5 à 9 jaar nodig om informele nieuwe taal onder de knie te krijgen.

De moedertaal en het niveau van de moedertaal zelf zijn meebepalend voor het niveau van de vreemde taalverwerving. Een goede moedertaalverwerving is heel belangrijk. Het is aan te raden de ouders te stimuleren de thuistaal van de kinderen zo sterk mogelijk te maken door veel te praten met hen, boeken voor te lezen, spelletjes te spelen enz. Maar ook om hun eigen taalvaardigheid in de thuistaal te onderhouden.

Een nog belangrijker factor om een nieuwe taal te leren is de motivatie, de reden waarom je een taal leert. Een migrant die naar hier komt met het idee om binnen enkele jaren terug naar zijn land van herkomst te gaan, zal minder geneigd zijn om onze taal te willen leren dan een migrant die alles heeft achter gelaten en niet meer terug kan of wil. Heel veel migranten kennen al een mondje Frans of Engels waar ze zich mee kunnen behelpen wereldwijd, waarom zouden ze dan Nederlands leren waar ze bijna nergens mee terecht kunnen?

De houding van leerkrachten, ouders en andere opvoeders ten opzichte van meertaligheid speelt een cruciale rol. Een positieve houding van de leerkrachten ten opzichte van de andere taal is gunstig voor de ontwikkeling van de thuistaal en voor het aanleren van de nieuwe taal. Een gevoel van veiligheid en respect voor de thuistaal is een noodzaak: "Goeie morgen" of "Dank u" zeggen in de thuistaal tegen een ouder of kind geeft blijk van respect en doet vaak een glimlach verschijnen...

Cathy Van Den Mergel



Viering 25 jaar VOOP

AV's VOOP & VONAC 4 februari 2015

Op 7 februari 1990 werd de vzw VOOP boven de doopfont gehouden. Begin 2015 waren we dus net een kwarteeuw verder. Ter gelegenheid van de Algemene Vergaderingen van onze vzw's VOOP en VONAC op 4 februari 2015 werd deze verjaardag dan ook met de nodige luister gevierd.

Traditiegetrouw waren we terug te gast op BuSO Levenslust te Lennik. Directeur Marc De Wuffel, zijn keukenpersoneel en zijn leerlingen grootkeuken hebben er de bijna 30 aanwezigen vergast op een uitgebreid diner met alles er op en er aan.

Johan Boeckx, lange tijd voorzitter van VOOP, verwees in zijn toespraak naar de historiek van 25 jaar lang opkomen voor vrije, zelfstandige, niet-confessionele scholen. Hij wees er fier op dat VOOP de voorbije jaren goed stand heeft kunnen houden, dat het flink is blijven groeien en dat het steeds sterker wordt. Al zijn we in de loop van de jaren, door de fusies, de hogescholen verloren en ook al zijn er scholen die naar andere koepels zijn over gestapt. Maar het enthousiasme van de medewerkers en van de scholen maakt dat VOOP springlevend blijft.

John besloot met een welgemeend woord van dank aan allen die vroeger en nu hun schouders hebben gezet onder VOOP en VONAC. *"Geen van de leerkrachten, directies, pedagogische begeleiders, actief binnen VOOP en VONAC, heeft ooit kunnen genieten van een 9 to 5 job of zal er waarschijnlijk nooit kunnen op rekenen"*, zei John, maar er is vermoedelijk ook niemand die hier stilletjes van droomt ☺.

We waren ook bijzonder verheugd dat Diana Van Cotthem, onze eerste voorzitter, aanwezig kon zijn. Na John nam Diana, met een warme emotie in de stem, zelf het woord.



Ik wil jullie van een stukje van haar inspirerende speech even mee laten genieten:



"Meer dan 20 jaar is het geleden dat ik de deur achter mij heb dichtgetrokken en dat ik de onderwijsproblematiek aan een haakje heb gehangen en contact met mijn vroegere biotoop heb vermeden. Het hele gebeuren rond VOOP –later ook VONAC- werd mee opgeborgen én ik was tot 14 dagen geleden in de overtuiging (onbewust) dat 'ze' voor het project 'VOOP' wel een oplossing hadden gevonden in het sinds jaren besproken '2-tact systeem'.

Kunt u zich mijn verbazing voorstellen na Johans telefoontje! Ik heb mij die avond in een zetel geploft en ik kan jullie verzekeren dat op een korte tijd heel wat oude documentaires zijn afgerold.

Ik kan jullie verzekeren dat –hoe inspannend die avond ook was- ik heel tevreden in mijn bed ben gekropen omdat ik onverwachts had vernomen dat ons project, waar ik samen met een beperkt aantal collega's 25 jaar geleden mijn schouders had onder gezet, de 'tand des tijds' had doorstaan en nog altijd springlevend is en nu zelfs 25 kaarsjes kan aansteken."

(Foto's: Katty Elias)

Noteer alvast

AV's VOOP & VONAC 3 juni 2015

Op woensdag 3 juni gaan de volgende Algemene Vergaderingen door in Ritmica te Hove. Later volgt nog een uitnodiging per mail, maar hou deze datum alvast vrij. AV's in de voormiddag, gevolgd door een etentje in het BuBaO, met dank aan Christel Noels en haar ploeg.

Welkom



Tenslotte willen we vier nieuwe leden van harte verwelkomen: **BuBaO De Regenboog** te Koekelare en de **CVO's Sopro** (Antwerpen) en **VIVA Antwerpen** en **VIVA Brabant**. Hen allen stellen we in het volgend nummer van Eigen-Wijs graag aan jullie voor. Op de AV's in juni maken we trouwens tijd voor kennismaking, want de voorbije maanden zijn ook enkele nieuwe directies onze ploeg komen versterken.



VONAC: wie is wie

- ☑ *Johan Royeaerd* (johan.royeaerd@telenet.be), 013 30 68 12 - 0486 031 131
coördinator VONAC & vertegenwoordigingen en projecten OKO
pedagogisch begeleider strategie, beleid, kwaliteit, zorg, preventie, welzijn
Schoolstraat 3 – 3540 Herk-de-Stad
- ☑ *Lies Pycke* (liesbet.pycke@telenet.be), 0476 569 169
pedagogisch begeleider pedagogisch-didactisch (halftijds)
Pastoor Goetschalckxstraat 52 - 2180 Ekeren
- ☑ *Iris Bolsens* (iris.bolsens@me.com) - 0485 68 07 29
pedagogisch begeleider pedagogisch-didactisch & differentiatie (halftijds)
Oeverstraat 35 - 9150 Rupelmonde
- ☑ *Ann Servranckx* (ann_servranckx@hotmail.be) - 016 68 02 55 - 0476 56 29 68
pedagogisch begeleider competentieontwikkeling & ASS (halftijds)
Beekstraat 5 - 2235 Hulshout (Westmeerbeek)
- ☑ *Cathy Van den Mergel* (cathy.at.home@hotmail.com) - 0471 31 33 26
pedagogisch begeleider 2KP (tweedelijnskleuterparticipatie) (halftijds voor OKO via ex-SNPB)
Gaversesteenweg 239 – 9820 Merelbeke
- ☑ *Katty Elias* ([kelias@vub.ac.be](mailto:k Elias@vub.ac.be)), 02 629 24 50
Penningmeester
- ☑ *Christine Marius* en *Hans Weyns* (christine.marius@gmail.com – hans.weyns@gmail.com),
0486 62 51 19 resp. 0499 37 71 76, vrijwillige medewerkers
- ☑ *Jeanine Billens* (jeanine.billens@cvo-bec.net), 02 629 24 51 – 0478 46 43 69
ondervoorzitter

Abonnement

Een abonnement op Eigen-Wijs is gratis en kan op eenvoudig verzoek verkregen worden via een seintje aan johan.royeaerd@telenet.be. Voor wijzigingen van geadresseerden of van mailadressen kunnen je op hetzelfde adres terecht.

Colofon

- Eigen-Wijs verschijnt trimestrieel - Redactie: Johan Royeaerd
- Werkten mee: Lies Pycke, Iris Bolsens, Ann Servranckx, Cathy Van Den Mergel, John Boeckx, Diana Van Cotthem, Katty Elias, Johan Royeaerd
- Bijdragen voor volgend nummer: graag tegen 01-06-2015 bezorgen aan Johan Royeaerd
- Verantwoordelijk uitgever: Johan Royeaerd, johan.royeaerd@telenet.be

📍 VONAC vzw is gevestigd op de VUB - IDLO – lokaal 3B204 - Pleinlaan 2 - 1050 Brussel

📄 Meer informatie (o.a. vorige nieuwsbrieven) vind je op onze website www.VOOP.be.

🗑️ **Uitschrijven:** wil je deze nieuwsbrief liever niet meer ontvangen: geef dan een seintje aan johan.royeaerd@telenet.be.