

Henk Galenkamp

BANG VOOR BOOS

De invloed van emoties op veiligheid in de school



CPS

Onderwijsontwikkeling en advies

Ten behoeve van de leesbaarheid, is in dit boek in veel gevallen bij de verwijzing naar personen gekozen voor het gebruik van 'hij'. Het spreekt vanzelf dat hier ook 'zij' gelezen kan worden.

© CPS Onderwijsontwikkeling en advies, 2006

2e druk, december 2007

3e druk, februari 2014

Auteur: Henk Galenkamp

Met adviezen van Aaf Lauwers

Eindredactie: Elleke van den Burg-Poortvliet

Omslagontwerp: No Panic, Amersfoort

Vormgeving binnenwerk: Ans van Bekkum, Leusden

Technische realisatie 3e druk: Digitale klerken, Utrecht

Kunstwerk, steen 'Angst en boosheid': Marjolein Touw, Utrecht

Druk: Ipskamp Drukkers bv, Enschede

ISBN: 978-90-6508-552-8

CPS-bestelnummer: 32154

CPS Onderwijsontwikkeling en advies

Postbus 1592

3800 BN Amersfoort

Telefoon [033] 453 43 43

E-mail cps@cps.nl

www.cps.nl

Vragen over CPS-publicaties?

Telefoon [030] 241 70 24

E-mail: infodesk@cps.nl

www.cps.nl/uitgeverij

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt in enige vorm, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoudsopgave

	pagina
Bang of boos?	5
Inleiding	7
1. Veiligheid	11
1.1 Fysieke veiligheid	12
1.2 Sociale veiligheid	12
1.2.1 Sociale veiligheid: grotendeels onbewust	13
1.3 Veilig in de klas en op school	14
1.3.1 Jezelf en de ander leren kennen	15
1.3.2 Duidelijke grenzen	17
2. Behoeften en gevoelens	21
2.1 Denken en voelen	22
2.2 De vijf gebieden van emotionele intelligentie	23
2.3 De vijf basisgevoelens	24
2.4 Binnenwereld en buitenwereld	25
2.5 Wegstoppen of verdraaien van gevoelens	26
3. Bang	29
3.1 Bang zijn als gezond gevoel in reactie op onveiligheid	30
3.2 Belemmerende angst	31
3.3 Angst bij grensoverschrijdend gedrag	33
3.4 De 'staat van angst'	34
4. Boos	37
4.1 De kracht van boosheid	38
4.2 Grenzen en boosheid	39
4.3 Disfunctionele vormen van boosheid	41
4.4 Constructief gebruik van boosheid in de klas en op school	44
4.5 De 'staat van autonomie'	46
4.6 En soms is het goed om bang te zijn	47
5. Agressie: verdraaiing van een emotie in boosheid	49
5.1 Wat uiterlijk blijkt...	50
5.2 Wat er wellicht van binnen speelt...	51
5.3 Agressie als uitlaatklep	51
6. Reactie van leraren: bang voor boos	55
6.1 Bang voor boos	56
6.2 Defensiemechanismen	57
6.3 Bang voor eigen boosheid	59
6.4 Slachtoffers en daders	60
6.5 De dramadriehoek	61

7. Angermanagement	65
7.1 Functionele boosheid	66
7.2 Opnieuw: de 'staat van autonomie'	66
7.3 Moed	68
7.4 Confronteren	69
7.5 Angermanagement	71
7.6 De winnersdriehoek	73
8. Opnieuw: veilig op school	77
8.1 Micro- en meso-niveau	78
8.2 Een veiligheidsplan	80
8.3 De veiligheidscoördinator	81
8.4 Schoolcultuur en klassenklimaat	82
Nawoord	85
Over de auteur	89
Literatuurlijst	91
Woordenlijst	97

Bang of boos?

Hij had lang nagedacht over hoe hij het zijn gehoor duidelijk zou maken, de dynamiek tussen agressieve leerlingen en bange leraren. Drie t-shirts had hij laten bedrukken, een met de woorden 'ik ben bang' en twee met de woorden 'ik ben boos'. Hij had ze in de volgorde 'ik ben boos', 'ik ben bang' en 'ik ben boos' over elkaar aangetrokken, met daarover zijn (lichte) overhemd en colbertje. Zo was hij de zaal binnengetreten, waar hij zijn toespraak zou houden. Enkele misprijzende gezichten van met name vrouwelijke leraren waren hem wel opgevallen: 'wanneer je zo nodig een t-shirt onder een licht overhemd aan wilt doen, neem er dan tenminste een zonder opdruk', leken de gezichten te zeggen.

Na zijn uitleg over de functionele en disfunctionele vormen van angst en boosheid, vertelde hij hoe sommige leerlingen (en ook ouders, leraren, et cetera) voortdurend rondlopen met de boodschap... bij het uitspreken van deze zin deed hij zijn colbertje uit en maakte hij de knoopjes van zijn overhemd los. De zin 'ik ben boos' werd zichtbaar. "Dat is de boodschap die deze mensen proberen uit te stralen", zei hij. "Maar eigenlijk dient deze boodschap ervoor om een andere boodschap te verhullen. Kijk maar..." Het volgende t-shirt trok hij uit. 'Ik ben bang' werd zichtbaar. "Deze mensen vertonen machogedrag, een van de vele vormen van agressie. De uiterlijke vorm van boosheid moet maskeren wat er eigenlijk van binnen speelt: angst." "Deze boosheid leidt tot grensoverschrijdend gedrag", vervolgde hij. "Bij degene die geconfronteerd wordt met dit gedrag, bijvoorbeeld een leraar, gebeurt het omgekeerde: hij wordt bang. Terwijl hij eigenlijk gezond boos zou moeten worden. Immers: boosheid is het functionele antwoord op grensoverschrijding. Hij verdraait dit echter in 'bang'. Het is net alsof hij voortdurend met een t-shirt met de tekst 'ik ben bang' rondloopt. Eigenlijk is de werkelijke emotie die er speelt ondergronds gegaan..." Het bang-t-shirt ging ook uit. Het derde t-shirt met de tekst 'ik ben boos' werd zichtbaar. "Wanneer deze leraar zijn gezonde, functionele boosheid inzet in dergelijke situaties en daarmee een halt toe roept aan grensoverschrijdend gedrag, wordt het rustiger en veiliger op school."

Niet iedereen in zijn gehoor was bereid of in staat de boodschap te begrijpen. Met name een aantal 'ouwe rotten in het vak', doorgewinterde leraren die 'er wel voor zorgden dat ze hen niet klein kregen' keek verstoord. Er lichtte echter ook een aantal ogen op. Juist deze leraren tekenden zich naderhand in voor een tweedaagse training 'Omgaan met angst en agressie'.

Inleiding



Veiligheid is sinds de dramatische gebeurtenis op het Terra College, waarbij een leerling van de school een conrector doodschoot, een belangrijk topic geworden in het onderwijs. Voorheen werden gevallen van bedreiging en agressief gedrag vaak binnenkamers gehouden, uit angst dat de school zijn goede naam zou verliezen. Nu treden schoolleiders meer naar buiten. Geweld op school is bespreekbaar geworden.

In alle discussies die sinds begin 2004 zijn losgebarsten, zowel in het onderwijs als in de politiek, was de overheersende mening dat de oplossing niet ligt in detectiepoortjes of intensivering van wapencontroles. De vraag is namelijk of deze maatregelen een antwoord zijn op gevoelens van onveiligheid of juist deze gevoelens oproepen.

Bij de discussies over veiligheid gaat het met name over de sociale veiligheid: een gevoel van welbevinden van leerlingen, leraren, onderwijsondersteunend personeel en schoolleiders binnen de muren van de school. Oplossingen die aangedragen worden, liggen daarom in de sfeer van de verbetering van het schoolklimaat, het aangaan van een dialoog met leerlingen, betere leerlingbegeleiding, mogelijkheden om leerlingen (tijdelijk) buiten school te plaatsen, het opstellen van een schoolveiligheidsplan en het aanstellen van een veiligheidscoördinator. Dit zijn organisatorische maatregelen, vaak op het niveau van beleid en de uitvoering ervan. Het gaat om maatregelen op meso-niveau. De intentie achter al deze maatregelen is uitstekend: een werkelijke zorg om (de veiligheid van) de leerling en de medewerker.

Maar niet altijd leiden deze maatregelen tot het gewenste effect. Steeds nieuwe maatregelen worden afgekondigd, maar gevoelens van onveiligheid blijven bestaan, of worden zelfs versterkt. Bij het nemen van maatregelen op meso-niveau wordt vaak voorbij gegaan aan gevoelens van (on)veiligheid op persoonlijke niveau, in de directe ontmoeting van mens tot mens.

Het unieke van dit boek is dat een visie wordt gepresenteerd op sociale veiligheid in het onderwijs, die uitgaat van de persoonlijke beleving en gevoelens van de individuele leerling, leraar, medewerker, schoolleider en ouder. Er wordt gekeken naar veiligheid op micro-niveau. Minutieus wordt uiteengezet hoe gevoelens van onveiligheid of veiligheid kunnen ontstaan in de mens zelf (intern) en wat het effect hiervan is op de directe interactie tussen mensen onderling (extern). In die zin is dit een intiem boek.

Veiligheid is nauw verbonden met onze emoties. We vóélen ons al dan niet veilig. In dit boek gaat het dan ook voor een belangrijk deel over onze gevoelens. Veiligheid wordt in dit boek benaderd vanuit het gedachtegoed van 'emotionele intelligentie'. Dit begrip heeft, sinds het verschijnen van het boek van Daniel Goleman met deze titel, een stormachtige ontwikkeling doorgemaakt. In allerlei communicatietrainingen, maar ook leiderschapstrainingen, wordt naast het domein 'denken' aandacht besteed aan het domein 'voelen'.

Veiligheid is nauw verbonden met onze emoties

Dit boek richt de focus op twee basisgevoelens die een belangrijke rol spelen bij het thema veiligheid: angst en boosheid, ofwel 'bang' en 'boos'. Het doel is om inzicht te verschaffen in de betekenis van functionele boosheid in situaties van grensoverschrijdend gedrag. Ook wordt duidelijk wat de negatieve rol is die niet-functionele angst in dergelijke situaties vervult. In dit boek wordt geen onderscheid gemaakt tussen leerlingen, leraren, schoolleiders of onderwijsondersteunend personeel. Gevoelens van welbevinden en veiligheid raken namelijk alle mensen in de school.

Mensen zijn soms weinig bereid om bij gevoelens van onveiligheid naar hun eigen aandeel daarin te kijken. Het is heel gemakkelijk de oorzaak hiervan, of zelfs de schuld, bij de ander te leggen. Die ander is immers agressief...

Dit boek nodigt uit tot zelfreflectie, tot het nadenken over welke bijdrage je zelf levert aan je eigen gevoel van onveiligheid en daarmee dat van anderen binnen en buiten de school.

De maatschappelijke discussie over veiligheid wordt vaak met name gevoerd in relatie met de multiculturele samenleving en 'zwarte scholen'. In dit boek gebeurt dat niet. De focus richt zich op feitelijk gedrag. Wel zal de manier waarop wordt omgegaan met gevoelens als angst en boosheid van cultuur tot cultuur verschillend zijn. Maar deze verschillen zijn voor de boodschap van dit boek niet wezenlijk.

De opbouw van dit boek

In hoofdstuk 1 kijken we eerst naar het begrip sociale veiligheid in de context van de school en de betekenis van het begrip 'grenzen'. Hierbij wordt grotendeels naar het meso-niveau van de school gekeken: de organisatie als geheel.

Hoofdstuk 2 is ook een inleidend hoofdstuk. Hierin wordt een algemene visie gepresenteerd op de betekenis van basisgevoelens van mensen. Nu komt het micro-niveau in beeld: wat gebeurt er in de directe ontmoeting tussen mensen, waardoor het (on)veilig wordt?

In hoofdstuk 3 wordt het basisgevoel 'bang' nader onderzocht, in zijn functionele vorm én in ongezonde, ineffektieve, disfunctionele vormen van angst.

Hetzelfde vindt plaats in hoofdstuk 4, maar dan met het basisgevoel 'boos'. Hierin komt het begrip 'grenzen' weer terug.

Hoofdstuk 5 gaat dieper in op agressie en geweld. Deze uitingen van boosheid worden in dit hoofdstuk gedefinieerd als disfunctioneel.

In hoofdstuk 6 wordt de disfunctionele reactie van veel leraren, leerlingen, schoolleiders, onderwijsondersteunend personeel, ouders (et cetera) beschreven wanneer ze geconfronteerd worden met situaties waarin agressie of geweld een rol spelen. Aan dit hoofdstuk ontleent dit boek zijn titel: Bang voor boos? Er worden aan het einde van dit hoofdstuk enkele karakteristieke communicatiepatronen besproken die hiervan een gevolg zijn.

In hoofdstuk 7 wordt de centrale visie van dit boek verwoord. Het sleutelwoord is de Engelse term 'angermanagement'. Hieronder verstaan we de functionele wijze waarop mensen hun boosheid als kracht inzetten ten behoeve van de veiligheid van zichzelf, de ander en de organisatie als geheel.

Daarna keren we in hoofdstuk 8 terug naar het meso-niveau: wat betekent het voorgaande voor veiligheidsbeleid op school en de acties die daaruit voortvloeien?

Aan het einde van ieder hoofdstuk staan enkele vragen die helpen bij het nadenken over de inhoud van de tekst.

Door het hele boek heen worden aansprekende praktijkvoorbeelden gegeven. Deze berusten op voorvallen die werkelijk plaatsgevonden hebben. Omwille van de privacy zijn persoonlijke gegevens echter veranderd of achterwege gelaten.

Veel praktijkvoorbeelden komen uit het voortgezet onderwijs, maar dit boek laat zich ook uitstekend lezen door mensen in het primair onderwijs, de bve-sector en het hoger onderwijs.

Vaak staat de leraar centraal, maar ook schoolleiding (colleges van bestuur, centrale directies, directeuren, adjuncten, rectoren, kernteamleiders en andere personen met een leidinggevende functie) en onderwijsondersteunend personeel (klassenassistenten, hulpouders, conciërges, onderwijsassistenten en andere medewerkers binnen de school) mogen zich aangesproken voelen.

Om de leesbaarheid van dit boek te vergroten is een verklarende woordenlijst toegevoegd. Hierin worden de gehanteerde begrippen nader gedefinieerd.

Tot slot

Het thema in dit boek is uitermate complex. Het heeft relaties met zowel familiegeschiedenissen als de gehele wereldgeschiedenis en met zo ongeveer alle facetten van het maatschappelijk verkeer. In dit boek wordt het thema voornamelijk besproken op het niveau van het denken en voelen en het gedrag dat daaruit voortkomt. Een diepere laag, ook wel de systemische laag genoemd, komt slechts hier en daar aan bod.

Hiermee is dit boek verre van volledig. Aan de andere kant geeft het maximaal zicht op ieders éigen aandeel in situaties van (on)veiligheid.

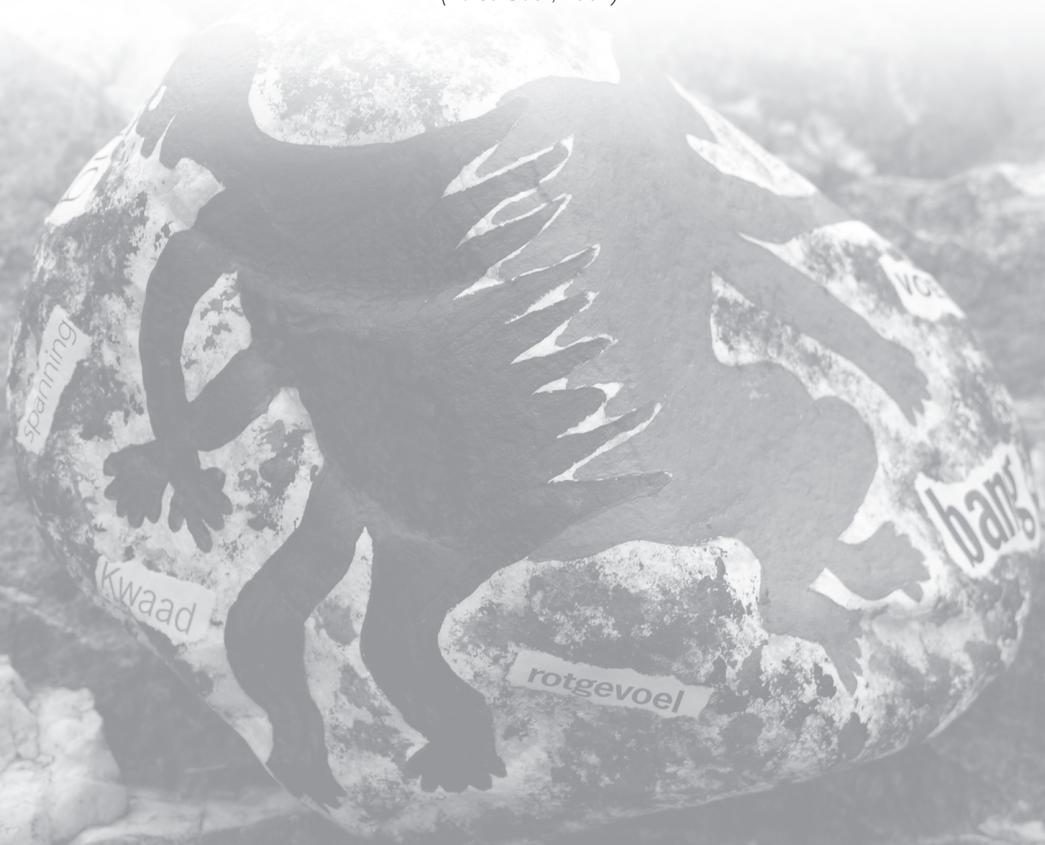
Iedere lezer wordt dan ook uitgenodigd om – uitgaande van het kader in dit boek – in de persoonlijke ontmoetingen met mensen in zowel de privé-situatie als op het werk (in de klas, in de personeelskamer, in de lerarenvergadering) te experimenteren met zichzelf en zijn eigen gedrag. Om zo een eigen kleine bijdrage te leveren aan een veiliger omgeving.

Hoofdstuk 6

Reactie van leraren: bang voor boos

'Ze ruiken het als je bang bent, hoor je vaak. Kenmerkend is dat die angst en onzekerheid vervolgens worden uitgebuit. Jongens uit de straatcultuur zijn er dan op uit om u te laten voelen dat zij de sociale macht over u hebben om u nog angstiger te maken.'

(Kaldenbach, 2004)



6.1 Bang voor boos

Wanneer iemand niet geleerd heeft zijn grenzen aan te geven en werkelijk voor zichzelf op te komen, kan boosheid ondergronds gaan en verdraaid worden in angst. Vaak ontstaat dit door het opvoedings- en socialisatieproces waarin boosheid (als reactie op grensoverschrijdend gedrag) taboe is. Mensen reageren op lastige of bedreigende situaties, waarin hun grenzen worden overschreden, met angst en gaan dan vechten of vluchten.

Veel leraren vluchten in situaties van grensoverschrijdend gedrag van leerlingen, van ouders, maar ook van collega's of zelfs de schoolleiding. Meestal niet letterlijk, maar op allerlei minder herkenbare manieren. Anderen binden de strijd aan, een zinloze strijd, omdat het effect nihil is.

Met brood gooien (1)

Het was pauze. Hij liep de trap af, waarop tientallen leerlingen zaten, op weg naar de rust van de personeelskamer. Uit zijn ooghoek zag hij een boterham door de lucht vliegen. Het kwam bij het groepje vandaan dat vaker voor overlast zorgde in de school. Hij deed net of hij het niet zag en liep beheerst door naar de deur van de personeelskamer.

Met brood gooien (2)

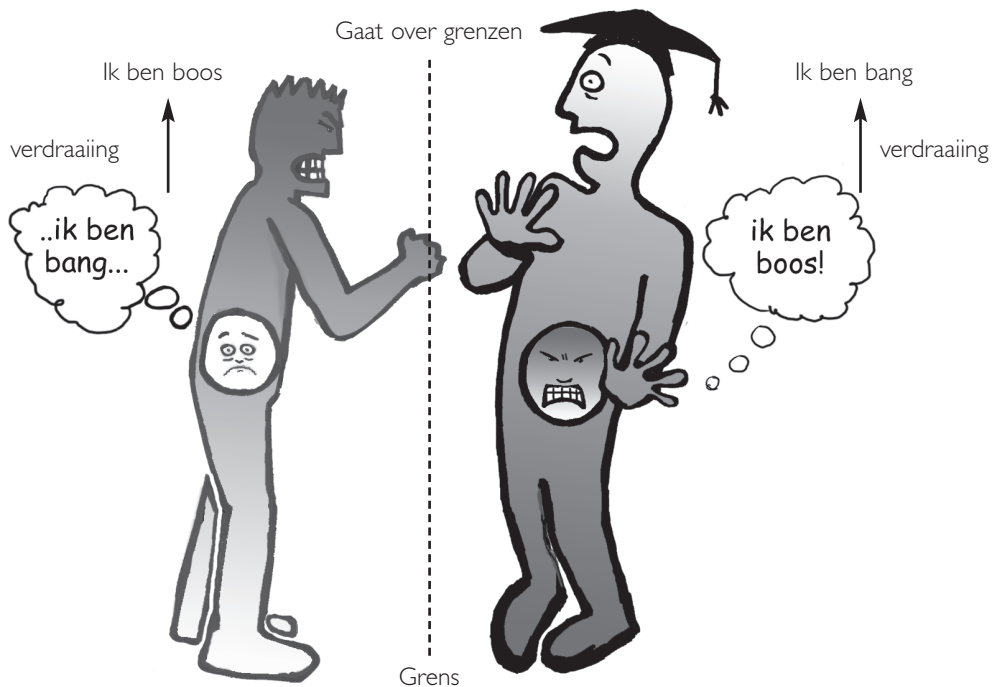
Het was pauze. Hij liep de trap af, waarop tientallen leerlingen zaten, op weg naar de rust van de personeelskamer. Uit zijn ooghoek zag hij een boterham door de lucht vliegen. Het kwam bij het groepje vandaan dat vaker voor overlast zorgde in de school. Het bloed steeg naar zijn hoofd. Met de gedachte 'het zal weer niet zo zijn!' vloog hij op het groepje af. Uiteraard ontkenden ze in alle toonaarden hun schuld. Hij kon niets bewijzen. Een groep lachende leerlingen kwam er omheen staan. Hij kreeg smalende opmerkingen naar zijn hoofd. Aan het einde van de pauze ging hij, zwaar aangeslagen, terug naar zijn lokaal.

Een leraar die zijn grenzen niet stelt bij grensoverschrijdend gedrag van anderen, maar in plaats daarvan een stapje terugzet (soms zelfs letterlijk...) geeft daarmee juist ruimte aan het grensoverschrijdende gedrag. De grens wordt niet gesteld. De ander komt de grens dan ook niet tegen. Die ander is wél op zoek naar de grens, blijft dus verder zoeken en zet nog een stap naar voren (ook soms letterlijk). De mate van grensoverschrijding neemt toe. De verstopte boosheid van de leraar ook. Machteloze woede. Op de leerling. Op zijn ouders. Op de schoolleiding 'die er niets aan doet'. Op de minister die te veel op hun bord legt. Ondergrondse boosheid die zich opstapelt.

Ook bij de leraar die – vanuit dezelfde angst! – de strijd aangaat, ontstaat vaak hetzelfde effect: aan het grensoverschrijdende gedrag wordt geen halt toegeroepen.

Een leraar die zijn grenzen niet stelt bij grensoverschrijdend gedrag van anderen, maar in plaats daarvan een stapje terugzet (soms zelfs letterlijk...) geeft daarmee juist ruimte aan het grensoverschrijdende gedrag

In een illustratie ziet dat er als volgt uit:



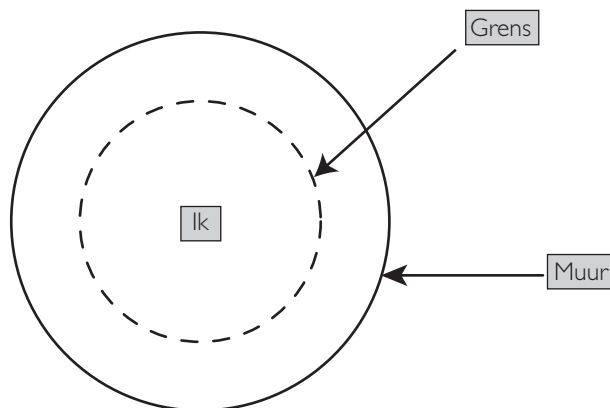
Figuur 7. Een leraar reageert op agressief gedrag van een leerling

6.2 Defensiemechanismen

Wanneer mensen zich in een onveilige situatie bevinden, of denken dat ze in gevaar zijn, is er een sterke neiging om zichzelf te verdedigen of af te schermen. Dat is logisch en heel menselijk. Dat doet de leerling die een smoes verzint wanneer hij voor de zoveelste keer wordt aangesproken op zijn te laat komen. Dat doet de leraar die wordt aangesproken door zijn collega over het lawaai in de klas. Dat doet de schoolleider die beschuldigend door ouders wordt aangesproken over de negatieve sfeer in de klas waarin hun kind zit.

Deze neiging tot afschermen, meestal defensiemechanisme genoemd, is dus een veel voorkomend gedrag van mensen die zich in de 'staat van angst' bevinden.

De grenzen worden onvoldoende aangegeven, omdat de gezonde boosheid bij grensoverschrijding onvoldoende gevoeld wordt. Wanneer een ander tot jou, dus tot aan je grens, wil doordringen, kan hij zo maar over je grens heen gaan. Dat kwetst. Dat doet pijn. Psychische pijn. Aangezien we als mens pijn proberen te vermijden, gaan we gedrag vertonen dat ervoor zorgt dat we niet opnieuw gekwetst worden: we maken ons onkwetsbaar, door als het ware een muur of harnas om ons heen te bouwen.



Figuur 8. Grens en muur

Er zijn vele vormen waarmee mensen zich, door een muurtje buiten hun grens op te trekken, onkwetsbaar maken. Enkele voorbeelden:

- De strakke muur van het rationaliseren: wat je ook zegt of doet om de ander te bereiken, de ander wordt niet werkelijk geraakt.
- Een gladde muur is die van de onverschilligheid: 'Het zal mijn tijd wel duren...'
- De stekelige muur van de agressie: bij het minste of geringste kun je een sneer krijgen.
- De machteloosmakende muur van de over-aanpassing: de ander is het voortdurend met je eens, maar daarin kom je die ander niet echt tegen.
- De zogenaamd grappige muur van het sarcasme of het cynisme: de pijnlijke grap raakt je diep, je houdt verder je mond maar.
- De zachte muur van het overdreven aandacht geven: je bereikt de ander niet omdat die voortdurend met jou bezig is.
- De verwarrende muur van incongruent gedrag: met een mierzoete glimlach worden de meest venijnige dingen gezegd.

Mensen zoeken steeds contact met elkaar: Je kunt ook zeggen: mensen willen de ander aan zijn grens ontmoeten. Immers: contact maken vindt plaats aan de grens. Wanneer mensen, bijvoorbeeld in de 'staat van angst', een muur om zich opgetrokken hebben, dan voelt die ander dat er geen echt contact is. Hij blijft zoeken naar de grens. Hij probeert door de muur heen te breken. Bij de persoon met de muur voelt dat als extra bedreigend. De enige weg die zo iemand dan nog ziet, is de muur nog dikker te maken. Eenzaamheid is het gevolg.

Eruit gestuurd

“Ach meneer, mag Khaled er weer in?” Met z'n drieën waren ze bij zijn tafel gaan staan. Safira, Mildred en Marouschka. Ze gooiden al hun charmes in de strijd. Khaled, dé bink van de klas, was eruit gestuurd. Eigenlijk mocht hij Khaled wel. Hij had lang net gedaan of hij zijn wangedrag niet zag, 'om geen moeilijkheden te creëren'. Totdat Khaled hem ervan betichtte dat hij meisjes voortrok. Toen was de maat vol. Hij was woedend tegen Khaled uitgevaren en had hem eruit gestuurd. Ook de mentor die een gesprek met hem was aangegaan om te bemiddelen, had de volle laag van hem gekregen. En nu die meiden nog. Hij diende ze keihard van replek. Verschrikt deinsden ze terug.

De volgende dag dienden ze een klacht in bij de afdelingsleider...

Zomaar een fragment uit het schoolleven. Kijk even mee naar de rollen van de dramadriehoek:

- De leraar begint met Redden: hij tolereert het wangedrag van Khaled, laat hierin over zich heen lopen, wordt Slachtoffer van een aantijging van Khaled en schiet in Aanklaaggedrag. Later volhardt hij hierin.
- Khaled start als Aanklager; vervalt in de Slachtofferrol en zoekt steun bij zijn mentor.
- Mentor stapt in de Redderrol, probeert te bemiddelen en krijgt zelf de volle laag: Slachtoffer.
- Ook de klasgenootjes stappen in de Reddersrol en komen in de positie van Slachtoffer terecht. De volgende dag worden ze de Aanklagers van de leraar.

Het behoeft geen uitleg, dat het Spel hiermee waarschijnlijk niet afgelopen is. De afdelingsleider wordt uitgedaagd om óf Redder te worden óf Aanklager van de leraar. Deze loopt het risico in de Slachtofferrol terecht te komen én zal proberen zich hier weer uit te vechten. Khaled zal ook proberen weer in de Aanklager terug te stappen. Et cetera, et cetera.

Reflectie

1. a. Kijk nog eens naar vraag 1 aan het einde van hoofdstuk 5. Is er bij jou in een of andere vorm sprake van angst in relatie met grensoverschrijdend gedrag van anderen?
 - b. Wat doe je in zo'n geval?
 - c. In hoeverre is jouw reactie functioneel?
2. a. Welke defensiemechanismen herken je bij jezelf?
 - b. En bij collega's? Bij je schoolleider? Bij leerlingen?
3. a. Herken je de dramadriehoek in jouw werkomgeving?
 - b. Wat is jouw voorkeursrol in dit Spel?
 - c. Wat levert het je op? En wat is de prijs ervan?

Nawoord



Het verhaal over de drie t-shirts, waarmee dit boek begint, beschrijft mijn eigen ervaringen tijdens een studiedag op een school, ergens in Nederland. Mijn actie werd ingegeven door het schrijven van dit boek én leverde zelf ook een bijdrage aan dit boek. Dit is slechts een van de vele voorbeelden van hoe dit boek tot stand is gekomen.

Aangezien dit boek met name gaat over de binnenkant van mensen – over hun gevoelens, hun welbevinden, hun angsten en hun moed – kan ik niet achterblijven. Zonder in details te treden kan ik zeggen dat dit boek ook de weerslag is van een persoonlijk ontwikkelingsproces van het herkennen, verkennen en erkennen van mijn persoonlijke gevoelens. Eerst in mijn opleiding tot leerlingbegeleider, later in mijn opleidingen tot therapeut en in mijn supervisie was sprake van een continu proces met diepe, emotionele fasen. Ik ben door diepe dalen van angst gegaan. Gevoelens van verdriet heb ik dertig jaren van mijn leven ver weggestopt. Het op functionele wijze inzetten van mijn boosheid is een langdurig leerproces, waarvan het einde nog niet in zicht is.

Tijdens het schrijven van dit boek deed zich opnieuw een emotionele crisis voor, dieper en fundamenteeler dan ooit. Ik heb de moed op kunnen brengen om de diepgewortelde angsten die zich toonden onder ogen te zien. En ik heb de moed op kunnen brengen de confrontatie aan te gaan met degene die een rol speelde bij het naar boven komen van mijn angsten. Zonder deze ervaring was dit boek niet geworden zoals het nu is. Deze ervaring heeft mijn inzicht in het thema van dit boek zeer verdiept.

Het is mijn stellige overtuiging dat de sociale veiligheid op scholen toeneemt, als op een functionele wijze wordt omgegaan met gevoelens. Als een halt wordt toegeroepen aan disfunctionele uitingsvormen ervan, zal het gevoel van welbevinden van leerlingen, leraren, onderwijsondersteunend personeel, ouders en schoolleiding toenemen.

Wat ik scholen toewens, is dat teamleden bereid zijn en de moed hebben, om de angsten die leven bij zichzelf, de leerlingen, collega's en ook de schoolleiding, onder ogen te zien en bespreekbaar te maken. Om de eigen gevoelens van onveiligheid te (laten) benoemen, naar elkaar en in de klas. Om het thema 'grenzen en boosheid' te exploreren, met elkaar of met hulp van een trainer of consultant van buiten de school. Om met elkaar een leerproces aan te gaan, dat alle facetten van het schoolleven zal beïnvloeden. Ik wens scholen toe dat veiligheidsbeleid uit dit proces voortkomt en dat hierdoor een door iedereen gedragen, levend veiligheidsplan ontstaat, in plaats van een papieren tijger in een la. Wat ons onderwijs nodig heeft, zijn schoolleiders, leraren en conciërges die stáán voor zichzelf, voor de school en voor hun grenzen. Dat is de uitdaging waar we met elkaar voor staan.

Dit boek is niet zo maar als solo-actie achter mijn laptop ontstaan. Het is voortgekomen uit intensieve samenwerking met een aantal collega's bij CPS. Een van de gebieden waarop CPS zich profileert, is emotionele intelligentie. In consultancytrajecten, trainingen en publicaties geven we aandacht aan de rol van gevoelens van mensen in het sociale verkeer op school. Leraren en schoolleiding wordt geleerd emotionele intelligentie bij zichzelf te ontwikkelen en van daaruit bij te dragen aan de emotionele ontwikkeling van de leerlingen.

Naast en deels als voortvloeisel uit deze trajecten hebben we trainingen ontwikkeld met de titels 'Angermanagement' en 'Omgaan met angst, weerstand en agressie'.

Zonder de input van een groot aantal collega's, hun collegialiteit, hun vriendschap en onze gezamenlijke moed en bereidheid om te experimenteren, uitdagingen op te zoeken, elkaar te stimuleren en waar nodig de gezonde strijd met elkaar aan te gaan, had ik dit boek niet kunnen schrijven. Ik dank hen zeer.

Dit boek heeft ook in belangrijke mate vorm gekregen door de openhartige houding van vele leraren, conciërges en schoolleiders tijdens de trainingen die wij gaven. Juist in de contacten met hen vond de aanscherping plaats en was ik in staat thema's toe te voegen die het boek completerden. Dit proces ging door totdat de definitieve versie van het manuscript ingeleverd moest worden. Hiervoor ben ik ook hen uitdrukkelijk veel dank verschuldigd.

Ook mijn opleiders, supervisors en collega-trainers hebben een belangrijke rol gespeeld bij het tot stand komen van dit boek. Mijn cliënten en trainingsgroepen hebben me aspecten van dit thema laten zien die ik niet of onvoldoende kende. En last but not least: Jeannette Schut, mijn levenspartner, heeft een sleutelrol gespeeld bij het schrijven van dit boek. Mijn dank aan al deze dierbare mensen is niet in woorden uit te drukken.

Henk Galenkamp, januari 2006

Nawoord bij de derde druk (februari 2014)

Mijn weg op het gebied van het onderzoek naar 'Bang' en 'Boos' is na het schrijven van dit boek verder gegaan. Allereerst heb ik de tabel op pagina 67 van dit boek als uitgangspunt gebruikt voor een uitvoeriger boek over een groot aantal onderwijsthema's, getiteld *Krachtige leraren, prachtig onderwijs. Naar meer contact en bezieling in de school* (CPS, 2009).

Daarna heeft mijn zoektocht naar de oorsprong van veel angst in mensen mij gebracht bij de thema's 'hechting en hechtingsproblematiek', 'verwaarloosde organisaties' en 'trauma'. Op dit moment bestaat mijn werk voor een groot deel uit de begeleiding van schoolleiders en docenten in onderwijsorganisaties waar deze thema's een rol spelen, naar 'gezondheid in interactie en relaties'.