Hélène van Oudheusden

Naar De Compassievolle School

Veranderen vanuit inheemse wijsheid en universele waarden



Naar De Compassievolle School

Hélène van Oudheusden

Naar De Compassievolle School

Veranderen vanuit inheemse wijsheid en universele waarden

Apollo Books

Over coverbeeld
Een dromenvanger is een traditioneel symbool van de Ojibwe, een Inheems volk uit de VS en Canada, bedoeld om slapende kinderen te beschermen. Volgens hun traditie houdt het web negatieve dromen tegen en laat het positieve dromen door.

© Hélène van Oudheusden, 2026
www.helenevanoudheusden.nl

ISBN 9789081440097
NUR 840, 741

Foto cover Pixabay, Johannes Plenio
Vormgeving Eindeloos

Namen en gebeurtenissen zijn waar nodig aangepast om de privacy van betrokkenen te beschermen.

Dit boek is geschreven vanuit een Nederlandse context, maar biedt herkenning en houvast voor Vlaamse onderwijsprofessionals die lesgeven aan leerlingen uit diverse culturele gemeenschappen.

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de schrijver en de uitgever, noch mag enig deel ervan gebruikt worden voor het trainen van kunstmatige intelligentie.

No part of this book may be reproduced in any form, by print, photoprint, microfilm or any other means without written permission from the author and the publisher, nor may it be used for training artificial intelligence.

> *Inheemse volkeren worden sinds eeuwen bezocht door mensen die hen willen veranderen. Maar wij onderzoeken de wereld al 20.000 jaar. Wat als jij je door ons laat inspireren?*
>
> naar Siaja, Inuit vrouw in *North of North*

Zoals het Afrikaanse gezegde luidt: *It takes a village to raise a child.*
Dit boek is een uitnodiging om die village samen vorm te geven.

Inhoudsopgave

Introductie 9

Deel I **De basis leggen** 13
Wat is een compassievolle schoolcultuur? 14
Zo start je een compassievolle school 16

1. Gronding is innerlijke stabiliteit 16
   Gronding van de organisatie 16
   Gronding van de onderwijsprofessional 17
   WERKBLAD Grondingsoefeningen 18

2. Zelfkennis is pedagogisch leiderschap 21
   De angst om transparant te zijn 21
   Je professionele jas 22
   Ziel, persoonlijkheid en de kracht van zingeving 22
   Zelfkennis in de praktijk – trauma en triggers 24
   Zelfreflectie: de eerste stap naar heling en compassievol lesgeven 24
   Uitgangspunten voor zelfreflectie 25
   WERKBLAD Zelfreflectie Hoe gaat het echt met mij op school? 26
   WERKBLAD Zelfreflectie Hoe sta ik in mijn functie? 30
   WERKBLAD Zelfreflectie Zo kom je achter je intentie 32
   WERKBLAD Zelfreflectie Terugkijken op een oudergesprek 33
   WERKBLAD Zelfreflectie Hoe bewaak ik mijn grenzen? 34
   Quickscan school 35
   Quickscan onderwijsprofessional 40

Deel II **De weg van verandering** 47
1. Hoe transformatie werkt 51

2. De drie fasen van transformatie 54
   Fase 1 | Het oude loslaten 55
   Lessen uit Inheemse gemeenschappen: rituelen voor afscheid en overgang 56
   Veranderactiviteit: effectief overleggen

Fase 2 | De liminale fase 63
Lessen uit Inheemse gemeenschappen: omgaan met chaos en onzekerheid 63
Veranderactiviteit: effectief overleggen
Fase 3 | De nieuwe vorm omarmen 69
Lessen uit Inheemse gemeenschappen: de nieuwe vorm is er 69
Veranderactiviteit: effectief overleggen

Deel III **Inheemse wijsheid** 75
Alles is verbonden 76
Mythen uit zeven culturen op school 79
1. Nederlandse cultuur – Het geheim van de hunebedden 81
2. Turkse cultuur – Keloğlan en de appelboom 82
3. Marokkaanse cultuur – Sidi Ahmed en de pratende sok 83
4. Surinaamse/Nederlands Caribische cultuur – Ba Jho en de lege pot 85
5. Oekraïense cultuur – Berehynia en het vergeten lied 86
6. Poolse cultuur – De Wawel-draak 87
7. Syrische cultuur – De bedelkoningin 88

Deel IV **Naar de klaspraktijk** 89
Waarden in actie 90
Waarden bij Inheemse volkeren 93
Waarden in de schoolpraktijk 95
5x Waarden in actie voor de onderwijsprofessional 96
5x Waarden in actie oefeningen voor leerlingen en ouders 112
Wanneer waarden op de proef gesteld worden 120

Deel V **Actieplan naar de compassievolle school** 125
De vijf bouwstenen 126

Dankwoord 131
Bronnen 132
Begin vandaag met de verandering op school 134
Over de auteur 135

Introductie

Het klassieke boek *De held met de duizend gezichten* van Joseph Campbell, professor literatuurwetenschappen en mytholoog, is mijn lievelingsboek en kompas in mijn leven en werk. In de dertig jaar dat ik in het onderwijs werk, zie ik hoe zijn gedachtegoed steeds opnieuw richting geeft – juist nu de maatschappij verhardt en polarisatie zichtbaarder wordt. Het helpt koers te houden naar een wereld waarin verbinding, positiviteit en ieders unieke talenten centraal staan en waarin we samen onderwijs creëren dat ruimte biedt aan wie we werkelijk zijn.

Campbell laat zien dat achter alle verhalen en culturen eenzelfde menselijke zoektocht schuilgaat: de weg naar innerlijke groei en verbinding. Die universele Heldenreis vormt ook de basis van dit boek, waarin ik zichtbaar maak waarom compassie in het onderwijs noodzakelijk is in deze onrustige tijden.

In samenwerkingen met leerlingen, leraren en teams merk ik dat mijn nieuwsgierigheid groeit: naar de vraag achter de vraag, naar wat niet gezegd maar wel bedoeld wordt. Juist met doorvragen ontstaan de authentieke verbindingen waarin we samen energie geven aan waar we het verschil kunnen maken.

Iedere onderwijsprofessional en leerling gun ik in deze wereld vol potentie voor compassie en zachtheid de kennismaking met zijn eigen Heldenreis. Innerlijke verhalen zijn oneindig, net als het aantal versies van onszelf dat wij kunnen worden als we durven blijven openstaan voor de veranderingen die het leven ons brengt.

Ik voel van oudsher een diepe verbinding met de wijsheid van Inheemse volkeren en oude culturen. Hun inzichten zijn en verdiepen voor mij de Heldenreis, omdat deze volkeren laten zien dat innerlijke groei altijd gedragen wordt door de natuurlijke ritmes van verandering. Daarom verweef ik deze perspectieven in dit boek: ze openen een bredere blik op wat onderwijs kan zijn.

Inclusief onderwijs – maar dan universeel

Als in 2035 met inclusief onderwijs alle leerlingen van allerlei achtergronden samen naar school gaan, hoop ik van harte dat dat universeel inclusief onderwijs

mag zijn. Niet alleen een passende plek voor ieder kind, maar ook de verbinding met de (on)zichtbare wereld om ons heen. Waarin we dieper kijken naar de eerste indruk en oprecht nieuwsgierig worden naar de ziel achter de leraar, de leerling en de ouder.

De reis die voor je ligt

Dit boek is een praktische handreiking voor persoonlijke ontwikkeling van onderwijsprofessionals. Ontwikkeld vanuit academische veranderkunde, inheemse wijsheden en universele waarden ontdek je hoe je van binnenuit de compassievolle school tot leven brengt. Zoals jij is er maar één. En we hebben jou nodig om het verschil te maken en van scholen compassievolle gemeenschappen te maken die leerlingen voorbereiden op hun eigen reis, waarin ze nieuwsgierig blijven naar verandering en leren vertrouwen op hun innerlijke kompas.

Het fundament van de compassievolle school bestaat uit:

- **het doorlopen van 3 universele veranderfasen** die laten zien hoe innerlijke groei ontstaat
- **het doorvoelen van 1 basisprincipe van Inheemse volkeren** dat helpt koers te houden
- **het toepassen van 5 kernwaarden** die praktische wijsheid concreet maken op school

Zo krijgt onderwijs niet alleen vorm in kennis en structuur, maar in een cultuur waarin mensen tot bloei komen. In dit boek neem ik je mee in het traject om dit fundament voor jou, jouw team en je school te creëren.

Een kanttekening voor je vertrekt

De theorie en de opdrachten in dit boek lijken eenvoudig. Een bestendige verandering naar een compassievolle school zit echter in de heling van de persoonlijke onderstroom van leraar, leider en team: ieder voor zich en allemaal samen. Pas wanneer je het hele verandertraject durft aan te gaan, en iedereen zich gezien en gehoord voelt, kun je wezenlijk compassievol werken borgen. Vergeet niet dat zelfreflectie, doorzettingsvermogen en humor je altijd verder zullen helpen op deze reis.

Ik wens je alle inspiratie toe om vanuit jouw unieke energie een school te vormen waar jij, je team en je leerlingen zich gedragen, gezien en thuis kunnen voelen

– juist in deze dynamische tijd. Jouw bijdrage maakt meer verschil dan je misschien vermoedt.

Hélène van Oudheusden
Den Haag

Deel I **De basis leggen**

Ik ben, omdat wij zijn.
Afrikaans gezegde

Wat is een compassievolle schoolcultuur?

Een compassievolle schoolcultuur is een community waarin leerlingen leren zichzelf te zijn en te worden. Onderwijsprofessionals voelen er de ruimte om te experimenteren met emoties, gevoelens en gedrag. Het is een warme, uitnodigende gemeenschap waar persoonlijke groei en willen bijdragen aan een harmonieuze maatschappij samenkomen.

Wetenschappelijke basis en pedagogische impact

Onderzoek van het Radboudumc, de Universiteit voor Humanistiek en het Centrum voor Mindfulness toont aan dat compassie in onderwijs leidt tot veerkracht, verbondenheid en psychologische veiligheid. Programma's als *Mindful Self-Compassion* en *MBCL* zijn effectief bij jongeren en professionals, omdat compassie de menselijke maat in het klaslokaal versterkt: het bevordert zelfreflectie, emotionele regulatie en respectvolle communicatie tussen leerlingen, leraren en ouders.

Compassie wijst de weg in morele keuzes en vermindert prestatiedruk, stress en uitsluiting. Zo schept zij een cultuur van zorg, aandacht en verbondenheid.

Van module naar mindset

De compassievolle school is geen extra lesuur, maar een pedagogische houding die het hele schoolleven ondersteunt. Ze verbindt innerlijke ontwikkeling met een positieve mindset, zodat iedereen op school vanuit menselijkheid voelt, denkt en handelt.

Een vergezicht

Stel je eens een school voor waar iedereen graag wil zijn. Het is een prachtig gebouw met ruimte voor ontspannen, leren en ontdekken. Waar leerlingen zich veilig voelen om hun talenten te ontdekken en waar leraren met plezier en toewijding werken. Persoonlijke groei en professionele ontwikkeling worden verwelkomd en versterken elkaar.

Zo'n school ontstaat wanneer mensen bereid zijn tot gronding en zelfreflectie, openstaan voor verandering, nieuwsgierig blijven naar wijsheid uit verschillende tradities, werken met universele waarden en ruimte maken voor evaluatie en bijsturing. Deze houding maakt de school tot een gemeenschap die leerlingen en

leraren voorbereidt op de snel veranderende wereld. Zodat zij vanuit hun eigen uniciteit kunnen bijdragen aan een mooiere wereld. Want alleen als je je talenten kent, kun je ze delen.

De kracht van samenleven

De Burkinese schrijver, leraar en ritueeldeskundige Malidoma Patrice Somé (1956–2021) zag zijn levensopdracht in het slaan van een brug tussen Afrikaanse inheemse wijsheid en de westerse wereld. In *The Healing Wisdom of Africa* beschrijft hij hoe in een collectief leven een gezond gevoel van ergens thuishoren, vrijgevigheid en bewustzijn van elkaars behoeften ontstaat. In de compassievolle school wordt dit zichtbaar door ervan uit te gaan dat de behoeften van de één de behoeften van velen zijn. Waar jij van inspirerende contacten geniet, doet een collega dat ook. Zoals jij jezelf autonoom wilt voelen, heeft een leerling datzelfde verlangen. Jullie behoeften overstijgen culturele, religieuze en politieke verschillen en vormen het fundament van echte verbondenheid.

Waar de westerse neiging tot individualisering tegenwoordig leidt tot afzondering in de eigen bubbel, laat de compassievolle school zien dat eigenheid en gemeenschap elkaar niet uitsluiten. Juist in het samenleven groeit ruimte voor diversiteit, persoonlijke vrijheid én verbondenheid.

Jouw unieke behoeften vormen de school

Bij het toepassen van het gedachtegoed van een compassievolle school kijken we eerst naar ieders individuele behoeften. Het onderzoeken van je persoonlijke behoeften en verlangens gaat over wie je werkelijk bent. Wat drijft je? Welke dromen draag je met je mee? Welke werden al werkelijkheid en welke wachten nog op vervulling?

De eerste stap op die ontdekkingsreis is gronding en zelfreflectie: stilstaan bij jezelf, je wortels voelen en helder kijken naar je eigen patronen. Vanuit deze basis ontstaat de ruimte om te groeien en compassievol bij te dragen aan de school.

Zo start je een compassievolle school

Gronding en zelfreflectie zijn de basis

Een professional die zelf blijft leren is een bron van inspiratie voor zijn team. Hoe meer je ontdekt over je innerlijke groeiprocessen, hoe avontuurlijker je werk wordt. Je zult merken dat uitdagende situaties op school je makkelijker afgaan en je ervaart hoe collega's en leerlingen ons kunnen triggeren op net die ene mooie groeikans. Met de verdiepende tools uit dit boek kun jij jezelf begeleiden in je persoonlijke groei.

De pijlers van de compassievolle school zijn gronding en zelfreflectie. Hoe steviger je in de klas met beide benen op de grond staat, hoe soepeler jouw lessen zullen verlopen. Hoe beter je met zelfreflectie je binnenwereld leert kennen, hoe meer je afgestemd op je eigen behoeften en die van leerlingen kunt lesgeven.

1. Gronding is innerlijke stabiliteit

Gronding van de organisatie

Is het fundament van je school stevig en hoe weet je dat? Het antwoord is: als iedereen de missie kent, draagt en voorleeft.

Je werkt samen in een onzichtbaar krachtveld waarin ieders wensen, verlangens, intenties, emoties, gedachtenpatronen, eigenheden en karakterstructuren samenkomen. Hoe meer mensen gelijkgestemd zijn, hoe meer het veld oplicht. Dan ben je als team gelijkgestemd in de kern, bijvoorbeeld omdat je met elkaar een mooiere maatschappij voor leerlingen wil creëren, of doordat je elkaar wilt helpen groeien. Hiervoor hoef je niet allemaal hetzelfde te zijn, integendeel. Jullie talenten verschillen en zijn complementair. Naast de georganiseerde leider staat de organisatieclown die zorgt voor licht en luchtigheid. De serieuze administrateur houdt de warrige begeleider in toom.

Een stevige schoolmissie werkt alleen als iedere medewerker hem voorleeft. Hiervoor is het nodig dat je zelf gegrond bent, stevig met beide voeten op de aarde staat en bewust probeert aanwezig te zijn in het hier en nu.

De quickscan aan het eind van dit hoofdstuk laat zien in welke mate compassie

aanwezig is in de school en hoe het gesteld is met de gronding, de innerlijke stabiliteit, van de organisatie.

Gronding van de onderwijsprofessional

Met beide voeten op de grond, aarden, verbinding maken met je lichaam: het is nodig om vanuit stevigheid in het leven en in je werk te staan. Doe je het niet, dan dwaal je makkelijk af, struikel je over je voeten, krijg je je klassenmanagement niet op orde en vergeet je afspraken: het zijn allemaal tekenen van gemis aan aarding in het nu.

Als kind leefde je vanzelf in het moment. We hoeven peuters geen training mindfulness te geven, ze gaan al op in het spel waarmee ze bezig zijn. Een stevige basis geeft helderheid en richting, met oog voor waar je vandaan kwam, waar je nu bent en waar je naartoe wilt. Je vindt in dit hoofdstuk de tools om gegrond in je werk te staan. Dit is de basis voor het inspirerende verandertraject dat je voor jezelf en met je collega's ingaat.

Met de quickscan voor de onderwijsprofessional aan het eind van dit hoofdstuk doe je de nulmeting voor je persoonlijke ontwikkeling en zie je hoe gegrond je werkt.

Op het volgende werkblad vind je drie grondingsoefeningen voor jezelf en voor je team. Ze zijn gebaseerd op mindfulness, een van oorsprong boeddhistische aandachtstraining die helpt om aanwezigheid en lichaamsbewustzijn te versterken.

Werkblad

WERKBLAD Grondingsoefeningen

Er is de hele dag afleiding en verleiding om je heen met appberichten, een ingelast overleg of een thuissituatie die aandacht vraagt. Als je gewend bent om direct op externe triggers te reageren, dan kan het lastig zijn om je focus te houden.

Met deze drie grondingsoefeningen creëer je ruimte voor jezelf en sta je stevig. Je versterkt je grenzen, bent minder vatbaar voor impulsen van buitenaf en je reageert authentiek, in plaats van op de automatische piloot.

1. Bodycheck

Met de bodycheck observeer je je lichaam en probeer je op je ademhaling te letten. Je volgt geen gedachten of emoties.

- Ga rustig zitten en voel je lichaam op je stoel.
- Adem rustig in door je neus en uit door je mond.
  3 seconden stilte
- Stel je voor dat je onder een douche staat die al je gedachten, emoties en stress wegspoelt. Laat ze wegstromen door het afvoerputje.
  3 seconden stilte
- Stel je voor dat je op een prettige plek bent. Misschien op een strand, thuis of ergens in het bos.
  3 seconden stilte
- Voel je voeten op de grond en ga met je aandacht naar boven in je lichaam: vanaf je tenen, nagels, boven- en onderkant voet naar je hiel en enkel. Via je onderbeen, knie, bovenbeen naar je bekkengebied.
  3 seconden stilte
- Ga verder naar je buik, maag, hartgebied en schouders.
  3 seconden stilte

- Ga met je aandacht naar je armen: bovenarm, elleboog, onderarm, pols, hand, vingers en de toppen van je nagels.
  3 seconden stilte

- Voel nu je hals en nek en ga in gedachten naar je hoofd (voorkant, zijkant en achterkant) tot aan je kruin.
  3 seconden stilte

- Ga vanaf de kruin op dezelfde manier terug naar beneden, tot je weer met je aandacht bij je voetzolen bent.
  3 seconden stilte

- Rek je uit en open rustig je ogen. Blijf nog even met je aandacht bij jezelf.

2. Luisteren naar Geluiden

In de geluidenoefening breng je je aandacht stap voor stap van buiten naar binnen.

- Ga rustig zitten of liggen.

- Adem een paar keer in en uit. Sluit je ogen of kijk naar een punt op de tafel of op de grond.

- Luister naar de geluiden *buiten de ruimte* waarin je je bevindt. Wat hoor je?
  30 seconden

- Breng je aandacht naar de geluiden in de ruimte. Welke geluiden hoor je?
  30 seconden

- Tot slot luister je naar de geluiden *in je lichaam*. Doe je handen over je oren om ze beter te horen.
  30 seconden

- Doe je handen weer naar beneden en open je ogen.

Werkblad

3. Stevig staan als boom

Met deze oefening voel je de kracht van je lichaam voor de klas of in overleg.

- Zet je voeten stevig op de grond (plak ze vast aan de vloer).
- Buig je knieën licht.
- Leg je hand op je buik.
- Adem een paar keer in door je neus en uit door je mond.
- Stel je voor: je benen zijn de boomstam, je armen de takken.
- Laat het regenen, waaien, laat de zon schijnen (of beeld de seizoenen uit).
- Zet je voeten weer stevig op de grond.
- Buig je knieën licht.
- Wrijf over je armen en je benen.
- Schud je armen en benen los.
- Voel hoe stevig je staat.

2. Zelfkennis is pedagogisch leiderschap

Vanuit stevige gronding creëer je ruimte om je zelfkennis te verdiepen, de tweede pijler van de compassievolle schoolcultuur.

Om samen een sfeer van veiligheid, openheid en transparantie te creëren, is het essentieel om inzicht in je eigen beweegredenen, gevoelens en gedachten te krijgen. *Ken uzelf*, staat al sinds de Griekse Oudheid boven de poort van de Tempel van Apollo in Delphi. Als je jezelf begrijpt, het belang van zelfreflectie ervaart en weet hoe de kracht van intenties kan zorgen voor een empathisch pedagogisch klimaat, dan ben je weer een stap verder op weg naar een compassievolle school. Met nieuwsgierigheid naar je persoonlijke groei, worden gedachten en gevoelens helder en versterk je pedagogisch leiderschap.

Wanneer je zelfreflectie een vaste plek geeft in overleggen, ontstaat er zorg voor elkaar. Door samen de dag af te sluiten – even terug te kijken en te voelen wat er gebeurde, ook als er niets misging – bouw je aan echte groepsvorming. Dat geeft een veilige basis op momenten dat iemand zich vergist of een 'fout' maakt. Zo wordt leren: groeien door ervaringen en elkaar ondersteunen.

Reflectievraag

Hoe kunnen wij in onze overleggen ruimte maken om successen te delen én vergissingen te onderzoeken als bron van gezamenlijke groei?

De angst om transparant te zijn

Echte zelfreflectie gaat om diep onderzoeken van je keuzes en intenties. In het leven is transparant zijn vaak spannend. Dat kan kwetsbaar voelen, omdat je het risico loopt beoordeeld te worden. Dit kan je tegenhouden om je volledig open te stellen.

Bestel het boek