

De wetenschap van veiligheid

Recent neurologisch onderzoek heeft aangetoond dat (on)veiligheidsgevoelens gedetecteerd worden in het autonome zenuwstelsel. In dit artikel gebruiken we deze wetenschappelijke kennis om de vraag te beantwoorden: Wat kunnen de volwassenen in en rond de school doen om een schoolklimaat te realiseren waarin zowel zijzelf als de leerlingen zich veilig voelen?

DOOR HENK GALENKAMP EN JEANNETTE SCHUT

Onderwijs vindt plaats in de sociale interactie tussen leraren en leerlingen. Het is ingebed in de onderlinge interactie tussen de volwassenen, met name de leraren en de leidinggevenden.

Wanneer er onveiligheidsgevoelens optreden, belemmert dat het volgen én het geven van lessen en het samenwerken aan het creëren van goed onderwijs.

(On)veiligheidsgevoelens.

Bij het ervaren van onveiligheidsgevoelens zijn twee varianten te onderscheiden:

- (1) Onveiligheidsgevoelens als signaal van actueel, feitelijk gevaar. Het gevaar is aanwijsbaar in het hier en nu. Een wapen in de handen van een ander, op jou gericht, is hiervan vrijwel het enige voorbeeld in de context van de school. Uitschakelen of maken dat je wegkomt (vechten of vluchten) zijn dan gezonde reacties. Dit leidt uiteindelijk tot opluchting wanneer je uit de onveilige situatie bent gekomen.
- (2) Onveiligheidsgevoelens als reactie op een eerder ervaren situatie. Deze kunnen getriggerd worden in het hier en nu. Het gevaar is niet feitelijk. De onveiligheidsgevoelens komen voort uit gedachten over iets dat misschien gaat plaatsvinden: wat als ..., stel je voor dat ..., als nou maar niet ... Hierbinnen zijn er weer twee mogelijkheden: (a) De trigger is een reactie op het gedrag van een leerling, een ouder of een collega. Vaak is dit gedrag grensoverschrijdend van aard: pestgedrag, intimidatie, bedreiging, enzovoort. (b) De trigger kan ook voortkomen uit de omgangscultuur in de school: er wordt in het team geroddeld, mensen worden buitengesloten, er heerst wantrouwen, er zijn bondjes, er is een tweespalt in het team, enzovoort. Ook hier is sprake van grensoverschrijdend gedrag, maar nu komt het voort uit de omgangscultuur in de school: 'zo doen wij het hier nou eenmaal' (Galenkamp & Schut, 2018). In dit artikel zoomen we met name in op het gedrag van de volwassenen in en rond de school; zij vormen de 'cultuur' in de school.

In beide situaties 2a) en 2b) geldt: de ervaren onveiligheidsgevoelens zijn er niet minder om. Echter: vechten of vluchten zijn niet de acties die tot (duurzame) opluchting leiden. Hoe kan grensoverschrijdend gedrag iets in mensen triggeren dat uit hun verleden komt, waardoor ze onveiligheidsgevoelens ervaren? Dit geldt voor iedereen die in de school rondloopt, niet alleen voor leerlingen maar ook voor leraren, schoolleiders

Dit is een voortdurend en autonoom proces dat zich (grotendeels) onttrekt aan ons bewustzijn en aan wilsmatige sturing.

en bestuurders. We onderzoeken dit vanuit twee theoretische kaders: de hechtingstheorie van Bowlby en recent neurologisch onderzoek, de polyvagaaltheorie genoemd.

De hechtingstheorie

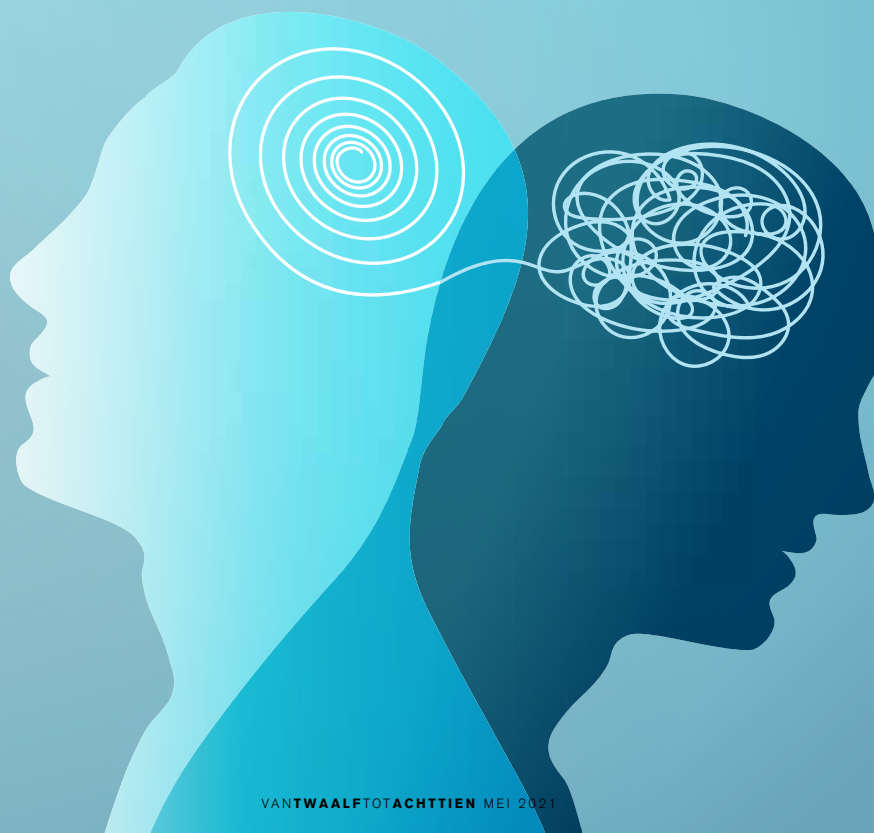
Al snel na de geboorte zoekt een baby, via aanraking en oogcontact de verbinding met de moeder, de vader en andere primaire verzorgers. En dat gebeurt, als het goed is, ook omgekeerd. De onderzoeker John Bowlby noemde dit het hechtingsproces (Bowlby, 1969; Geddes, 2006). In zijn onderzoek naar gedrag van kleine kinderen maakte hij onderscheid tussen veilige hechting en (drie vormen van) onveilige hechting. Blijkbaar zit het thema 'veiligheid' al vanaf zeer jonge leeftijd in de mens. Dit heeft belangrijke implicaties voor de omgang van leraren onderling of in de communicatie met ouders, de schoolleiding en anderen. Onveilige gehechtheid (vroeger) geeft dan snel onveiligheidsgevoelens in het hier en nu.

De polyvagaaltheorie.

Recent onderzoek naar het autonome zenuwstelsel van mensen heeft duidelijk gemaakt dat daarin 'detectie van (on)veiligheid' een belangrijke rol speelt. Dit is een voortdurend en autonoom proces dat zich (grotendeels) onttrekt aan ons bewustzijn en aan wilsmatige sturing. Stephan Porges heeft hier meer dan 40 jaar onderzoek naar gedaan (Porges, 2019; Dana, 2020). Hij heeft ontdekt dat de nervus vagus (zwervende zenuwbaan), ook wel de tiende hersenzenuw genoemd, zich in drie afzonderlijke

zenuwbanen vertakt die ieder diverse lichaamsdelen reguleren. Het zijn deze drie zenuwbanen die signalen van veiligheid of onveiligheid registreren en een innerlijke én uiterlijke reactie op gang brengen, zelfs zonder dat we ons daarvan bewust zijn. De ontwikkeling van deze drie zenuwbanen wordt sterk beïnvloed door vroegkinderlijke processen van socialisatie. Mensen hebben dus drie systemen in hun autonome zenuwstelsel:

1. Het ventrale vagale (of ventrale parasympatische) systeem, ook wel het sociale betrokkenheidssysteem genoemd. Dit is actief wanneer we ons veilig voelen. Beter gezegd: wanneer ons autonome zenuwstelsel ons laat weten dat het veilig is. We ontspannen ons en we zijn erop gericht om contact te maken met andere mensen. In een kind ontwikkelt dit systeem zich via emotionele co-regulatie met de ouders/verzorgers. Bij een voldoende veilige hechting wordt dit systeem sterk ontwikkeld. Ook op latere leeftijd zijn mensen (gelukkig!) in staat om, ondanks onveilige gehechtheid, dit ventrale vagale systeem alsnog te ontwikkelen.
2. Het sympathische systeem. Dit systeem registreert onveiligheid en heeft een activerende werking op het organisme: de fight-or-flight reaction. Wanneer het autonome zenuwstelsel (vermeend) gevaar detecteert, komt het in actie: vechten of vluchten; aanvallen of wegwezen. Dit systeem wil ons tegen het gevaar beschermen door mobilisatie teweeg te brengen. Het is gericht op overleving.



3. Het dorsale vagale (of dorsale parasymphatische) systeem. Dit is evolutionair het oudste systeem dat we in ons hebben. Het stamt uit het reptielentijdperk en leidt tot immobilisatie: stilvallen, bevriezen, dissociëren. Dit systeem treedt op in een overweldigende situatie waarin vluchten of vechten niet meer mogelijk is. Het is de meest ultieme overlevingsstrategie die we tot onze beschikking hebben.

Veilig of onveilig?

Wanneer we vanuit het sociale betrokkenheidssysteem opereren, ervaren we veiligheid. We maken contact (ook oogcontact) met andere mensen, voelen ons vrij om relaties aan te gaan, te spelen, te leren of samen kennis te ontwikkelen. In een schoolcultuur waarin we deze veiligheid ervaren, komen we tot professioneel gedrag (gedrag dat leidt tot het

Onbewust dragen we bij aan het ontstaan van veiligheidsgevoelens van anderen in onze omgeving.

realiseren van de doelen van de school én tot welbevinden van jezelf en anderen (Galenkamp & Schut, 2018)). Via de genoemde co-regulatie beïnvloeden we anderen met deze staat van veiligheid. Onbewust dragen we bij aan het ontstaan van veiligheidsgevoelens van anderen in onze omgeving. Door (zelf)reflectie en oefening zijn mensen in staat deze regulatie bewust te leren hanteren.

Wanneer het autonome zenuwstelsel gevaar signaleert of stress ervaart, zal in eerste instantie het sympathische systeem 'ons overnemen'. We komen in een actieve staat, vertonen vecht- of vluchtreacties, hebben de neiging om in discussie te gaan of strijd te voeren. Ook in deze staat beïnvloeden we anderen. Een groep angstige leerlingen of een beschadigd schoolteam kan zomaar een nieuwe leraar of hun directeur of bestuurder 'besmetten', waardoor deze ook in het sympathische systeem kan glijden. Ook kan een rector of bestuurder die vanuit zijn geschiedenis snel in het sympathische systeem schiet, gemakkelijk getriggerd worden en opnieuw vecht/vluchtreactie gaan vertonen. Zo kan er een angstcultuur op een school ontstaan.

Op dezelfde manier kan ook immobilisatie zich in een team verspreiden. Schoolleiders en teamleden komen dan niet tot adequaat handelen, terwijl de situatie daar wél om vraagt. We miskennen wat er is en vertonen passief gedrag (Galenkamp, 2009).

Met name waar traumatische ervaringen in de persoonlijke of schoolgeschiedenis ('oud zeer' in de school) een rol spelen, treedt deze immobilisatie gemakkelijk op (Galenkamp, 2019).

Wat betekent dit voor leraren en schoolleiders?

Naast co-regulatie hebben volwassenen dus de mogelijkheid tot zelfregulatie. In dit verband bedoelen we daarmee het zelf reguleren van je eigen gemoedstoestand. Wanneer je aan de arrousal in je lijf merkt (stress, angst, mobilisatie) dat je in het sympatische systeem terechtgekomen bent, is er werk aan de winkel. In plaats van de strijd of discussie aan te gaan, kun je, hetzij in co-regulatie met een betrouwbare ander (collega, schoolleider, coach), hetzij door zelfregulatie ervoor zorgen dat je weer in het sociale betrokkenheidssysteem terecht komt. Dit geldt ook voor het opmerken van innerlijke bevrozing.

Begrenzen van gedrag met behoud van relatie.

Voor de schoolsituatie is het thema 'grenzen in de school' cruciaal om veiligheidsgevoelens te creëren. Alle gedrag in de school dat NIET bijdraagt aan de doelen van de school en/of aan welbevinden van jezelf en anderen dient vriendelijk, doch zeer duidelijk, begrensd te worden. We noemen dit 'begrenzen van gedrag met behoud van relatie' (Galenkamp, 2014; Galenkamp & Schut, 2018).

Zo kan iedere medewerker in de school een bijdrage leveren aan het ontwikkelen van het sociale betrokkenheidssysteem bij zichzelf én anderen en dus aan gevoelens van veiligheid. Betrokkenheid roept betrokkenheid op. Begrensdheid roept begrensdheid op. En veiligheid roept veiligheid op. ●

► **Henk Galenkamp is consultant, trainer, coach en auteur. De kern van zijn werk bestaat uit het creëren van een professionele cultuur op scholen. Jeannette Schut is trainer, coach en adviseur en werkt ze bij voorkeur op het vlak waar mens en organisatie elkaar ontmoeten. Sinds 2010 werken beiden samen in Bureau Galenkamp&Schut.**

Dit artikel is een verkorte versie van het artikel 'Waar het bij sociale veiligheid écht om draait', Artikel-sociale-veiligheid.pdf (galenkamp-schut.nl)

Literatuur

- Bowlby, J (1969). Attachment. London: Random House.
- Dana, D (2020). De polyvagaaltheorie in therapie. Het ritme van regulatie. Eeserveen: Mens!
- Galenkamp, H. (2009). Krachtige leraren, prachtig onderwijs. Naar meer contact en bezieling in de school. Amersfoort: CPS.
- Galenkamp, H. (2014). Een helder tegenover. Pedagogiek in Praktijk, 82 (december 2014), 20–23.
- Galenkamp, H & Schut, J.P. (2018). Handboek professionele schoolcultuur. Focus op koers en gedrag. Huizen: Pica.
- Galenkamp, H. (2019). Oud zeer in schoolorganisaties. Basisschool Management, nummer 6, oktober 2019, 18–21.
- Galenkamp, H & Schut, J.P. (2020). Waar het bij sociale veiligheid écht om draait. Gepubliceerd op onze website: Artikel-sociale-veiligheid.pdf (galenkampschut.nl)
- Geddes, H. (2006). Attachment in the Classroom. The links between children's early experience, emotional wellbeing and performance in school. London: Worth Publishing.
- Porges, S.W. (2019). De Polyvagaaltheorie. De neurofysiologische basis van emotie, gehechtheid, communicatie en zelfregulatie. Eeserveen: Mens!