

WESTERLO

Online groepspraktijk Groeistof zet telefoonlijn gratis open voor onderwijspersoneel

Nog tot en met zondag kunnen alle Vlaamse leerkrachten hun hart luchten bij de online multidisciplinaire groepspraktijk Groeistof. Dat gebeurt met gratis telefonische permanentie. «Veel leerkrachten zijn óp. En zo verlagen we de drempel naar hulpverlening», zegt psychotherapeut Joke Roels uit Westerlo.

«De duurtijd van de pandemie, de combinatie met afstandsonderwijs en fysiek onderwijs, veel meer vergaderingen, mondkapjes, klagende ouders: het onderwijspersoneel heeft het gevoel dat er steeds meer van hen gevraagd wordt», vertelt psychotherapeut Joke Roels, die Groeistof oprichtte. «Ze teren op hun engagement, maar dat blijft niet duren. Vergeetachtigheid, verstrooidheid, bepaalde deadlines niet meer halen: dat zijn signalen dat het vatje vol zit.»

Burn-out

Wie naar het nummer 0485 43 22 61 belt, komt bij Joke zelf terecht. Daarna kan er eventueel doorverwezen worden naar een van haar collega's. Elk hebben ze hun eigen expertise. «Overvalt het je allemaal? Bel gewoon, ook al krijg je er maar vijf woorden uit. Dat is prima. Het is heel oké om je



De therapeuten en coaches van Groeistof. Foto RV

verhaal tegen ons te doen en daarna niet meer te bellen. Wil je wel nog verder? Dan is dat ook goed», zegt Joke.

In de kerstvakantie vorig jaar deed de groepspraktijk een gelijkaardige, succesvolle actie voor leerlingen. «We hebben het gevoel dat de overdruk nu meer bij de leerkrachten zit, vandaar dat we hen extra willen ondersteunen dit jaar. Leerkrachten zorgen vaak, net als vele zorgkundigen, enorm voor anderen. Zorgen voor zichzelf is vaak de laatste halte op de rit. 'Ik dacht dat het wel zou lukken', horen we leerkrachten vaak zeggen als ze

dan toch hulp zoeken. Nochtans kan je bij een snelle aanpak zaken zoals burn-outs beter voorkomen.»

Praten, praten, praten

Of Joke tips heeft voor leerkrachten die het mentaal moeilijk hebben? «Alles begint bij de basispijlers: gezonde voeding, lichaamsbeweging en rust. Er is niets mis met een stressvolle periode zolang je momentjes kan inlassen waarbij je terug kan opladen», vertelt ze. «En praten, praten, praten.»

Wie zijn of haar hart wil luchten kan dat dus gratis doen. (WDH)