

Groepspraktijk luistert nog tot en met zondag naar al je problemen

Groeistof opent Lucht je hart-lijn voor leerkrachten

WESTERLO

Alle Vlaamse leerkrachten en onderwijsmedewerkers kunnen nog tot en met zondag hun hart luchten bij online groepspraktijk Groeistof uit Westerlo. "We doen gratis telefonische permanente omdat er behoefte aan is. Veel leerkrachten zijn op. En zo verlagen we de drempel naar hulpverlening", zegt psychotherapeut Joke Roels.

MARC PEETERS

Het tijdstip van de actie is niet toevallig gekozen. De kerstperiode is voor sommigen een extra kwetsbare en eenzame periode. Groepspraktijk Groeistof uit Westerlo zorgt voor mentale ondersteuning voor wie het moeilijk heeft, onder meer in de werksituatie. Wie naar het nummer 0485-43.22.61 belt, komt bij psychotherapeut Joke Roels 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 verhaal tegen ons te doen en daarna niet meer te bellen. Wil je wel nog verder? Dan is dat ook goed", klinkt het.

Overdruk

In de kerstvakantie van vorig jaar deed de groepspraktijk een gelijkaardige, succesvolle actie voor leerkrachten. "We hebben het gevoel dat de overdruk nu meer bij de leerkrachten zit, vandaar dat we hen extra willen ondersteunen", legt Joke uit.



■ Het team van Groeistof Westerlo staat klaar om oproepen te beantwoorden.

In Groeistof coachen ze vooral zorgpersoneel, ondernemers en dus ook onderwijspersoneel. "We merken dat de vermoeidheid de kop opsteekt", vertelt de psychotherapeut.

JOKE ROELS

PSYCHOTHERAPEUT

"Vergeetachtigheid, verstrooidheid, bepaalde deadlines niet meer halen: dat zijn signalen dat het vaatje vol zit"

"De duurtijd van de pandemie, de combinatie met afstandsonderwijs en fysiek onderwijs, veel meer vergaderingen, mondkmaskers, klagende ouders: het onderwijspersoneel heeft het gevoel dat er steeds meer van hen gevraagd wordt. Ze teren op hun engagement, maar dat blijft niet duren. Vergeetachtigheid, verstrooidheid, bepaalde deadlines niet meer halen: dat

zijn signalen dat het vaatje vol zit."

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", klinkt het bij Groeistof.

Tips

Joke heeft ook tips 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 opnieuw kan opladen", vertelt ze. "En praten, praten, praten. Dat is niet altijd evident voor leerkrachten merken we, maar het is belangrijk."

Wie zijn of haar hart wil luchten, kan dit de volgende dagen dus gratis doen. Een gift doneren voor het goede doel is mogelijk.