

Vaarwel onderwijs

Een hoog ziekteverzuim en veel burn-outs. Werken in het onderwijs eist zijn tol, vooral rond je 40ste. Eruit stappen doen er niet veel, maar het gebeurt. “Uiteindelijk heb ik naar dat stemmetje in mijn hoofd geluisterd.”

Tekst Richard Hassink
Beeld Fred van Diem

“Je hoeft in het basisonderwijs nog nét niet bij te houden hoeveel wc-papier een leerling gebruikt. Die verdwaasde drang naar regelgeving kon ik niet meer verkopen naar mijn mensen.” Schooldirecteur Theo van Alphen werkte 34 jaar in het onderwijs toen hij begin dit schooljaar het personeel van de Leeuwenhoekschool in Hilversum vertelde dat hij er de brui aan gaf. “Collega’s raadden me aan me ziek te melden, maar zo zit ik niet elkaar. Bovendien had ik geen zin in zo’n re-integratietraject. En als ik dan na twee jaar ploeteren alsnog zou besluiten iets anders te gaan doen, dan neem je zo’n burn-out met je mee op je cv en dan kom je misschien nergens meer aan de bak.” Hij is er nu met opgeheven hoofd uitgestapt, zo vindt hij zelf.

Nachtmerriescenario

Dat geldt ook voor Marijke Koetsier die vier jaar geleden na vijftien jaar voort-

gezet en basisonderwijs de deur definitief achter zich dichttrok. Nadat ze al een keer overwerkt was geraakt, zag Koetsier in november 2010 een ‘nachtmerriescenario’ voor zich. “Ik keek naar mijn toekomst en ontwaarde een patroon: burn-out, opkrabbelen, aan de slag, burn-out, opkrabbelen, aan de slag, burn-out en dat dan tot mijn 67ste.” Wat Koetsier dwarszat in haar werk was haar streven naar perfectie. “Het was mijn kracht en tegelijk mijn valkuil. Ik wilde mezelf continu verbeteren, het beste uit de kinderen halen en ze een warm gevoel geven. Dat lukt niet altijd en dat brak me uiteindelijk op.” Al wist ze eigenlijk al een paar jaar dat ze moest stoppen, het was uiteindelijk haar toenmalige directeur die haar het bevrijdende zetje gaf. “Hij vond doorwerken niet meer verantwoord voor mijn gezondheid en hij bood me de kans om met behoud van mijn inkomen op zoek te gaan naar iets anders.”

Niet iedereen verlaat het onderwijs vanwege een (dreigende) burn-out. Nicole Padberg nam in april 2013 ontslag als lerares Frans bij scholengemeenschap De Amersfoortse Berg. De reden dat zij het lerarenbestaan opgaf, had veel te maken met de reden dat zij ooit koos voor het onderwijs. “Op mijn 17de verloor ik mijn vader. Zijn begrafenis werd heel druk bezocht door de leraren van mijn middelbare school. Ze waren daar voor mij, dat gevoel had ik. En dat deed me heel veel. Zo’n leraar wil ik ook worden, dacht ik toen. En dan wil ook ik de mens achter de leerling zien.” Nadat Padberg de lerarenopleiding had afgerond, ging ze als lerares Frans aan de slag. “De eerste jaren lag de focus op lesgeven. Toen dat eenmaal soepel liep, wilde ik meer.”

Ze vatte het plan op om leerlingen die een sterfgeval in de familie hadden meegemaakt, rouwbegeleiding te geven. “Niet vreemd natuurlijk, gezien mijn eigen situatie vroeger, maar belangrijker was dat ik het kind achter de leerling wilde zien. Ik wilde zo graag helpen.” Dat ze die rouwbegeleiding (en later ook begeleiding bij scheiding van ouders) mocht geven, had veel voeten in de aarde. “De toenmalige directie vond het eigenlijk nonsens. Voor dat soort dingen moesten leerlingen maar iets buiten school zoeken. Collega’s dachten er veelal ook zo over, al waren er ook wel mensen die het heel waardevol vonden.” Dat onbegrip leidde er uiteindelijk toe dat ze in 2013 besloot fulltime voor haar coachingspraktijk voor kinderen en jongeren te gaan.

Onwetend

Nicole Padberg was rond de 40 toen ze het roer omgooide. Volgens loopbaancoach Liesbeth Overdijk is dat ook de leeftijd waarop mensen vaak levensbepalende keuzes maken. “Je leven staat dan goed op de rails, je kinderen hebben je minder nodig en je hebt nog een heel werkleven voor je. Op dat moment krijg je automatisch meer aandacht voor je zelf: wat wil ik nou eigenlijk?” Overdijk die ooit in het begin van haar carrière ook een paar jaar voor de klas stond, werkt nu al zeventien jaar als coach en loopbaanadviseur en heeft een eigen praktijk (Bureau Elan). Vrijwel al haar klanten komen voort uit het onderwijs. Alhoewel zij haar boterham ermee kan verdienen, vindt ze tegelijk dat te weinig mensen vanuit het onderwijs vrijwillig en tijdig een switch maken. “Wat ik ■”

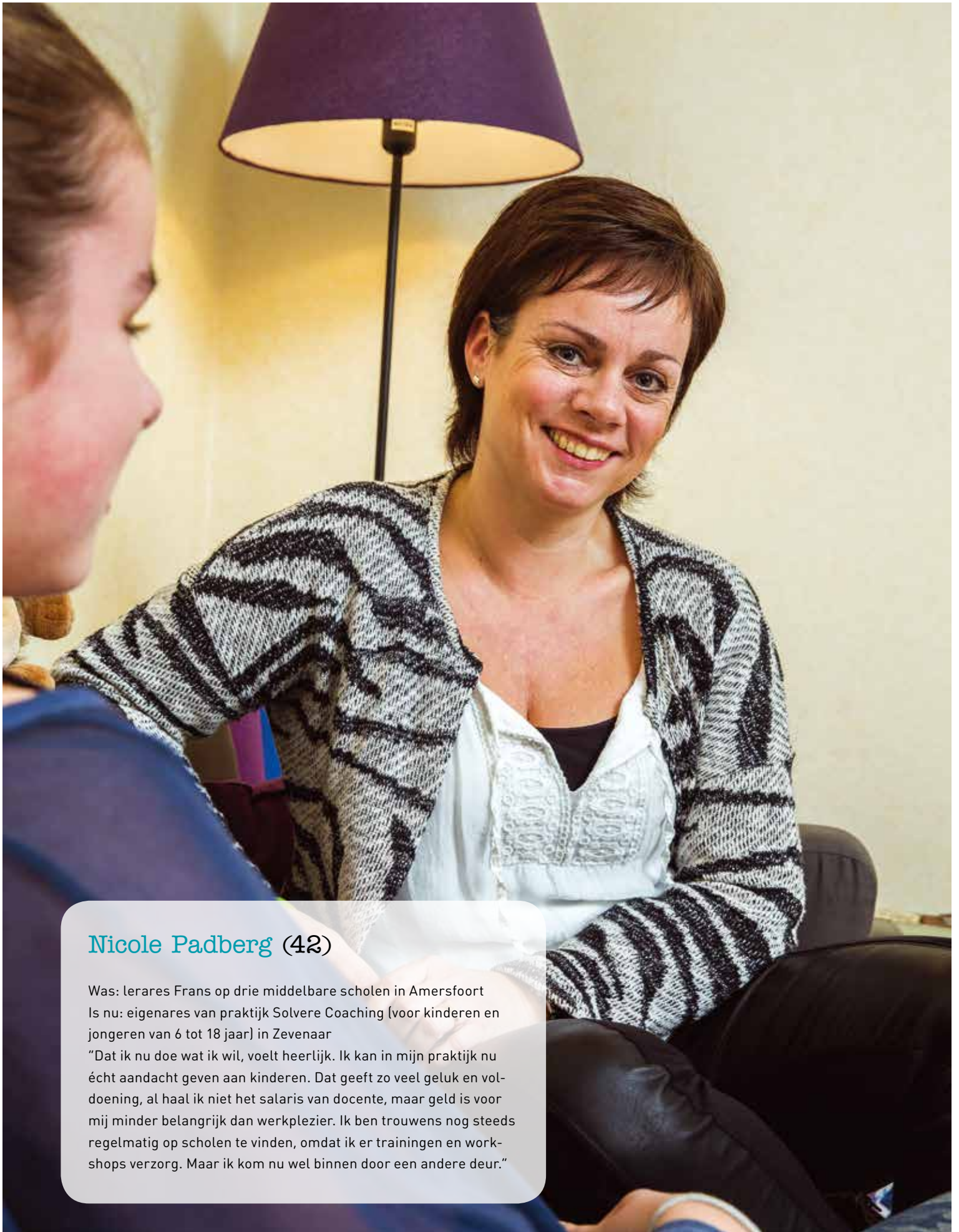


Marijke Koetsier (40)

Was: groepsleerkracht, daarvoor adjunct-directeur (vmbo), bovenbouwcoördinator en leerkracht in Leidschendam, Tilburg, Eelde (vmbo) en Leeuwarden

Is nu: eigenares van Studio Smik (fotografie en grafische vormgeving) in Grootegast (Gr.)

"Ik mis de directe waardering die je van kinderen kunt krijgen. Maar ik heb er veel vrijheid voor terug gekregen. Ik heb nu geen oppas voor mijn kinderen, maar werk wel fulltime. Mijn focus ligt weer op het onderwijs. Als school moet je je tegenwoordig goed kunnen presenteren. Daar help ik scholen bij. Vorig jaar werd ik gebeld door een oud-collega die ook overwoog te stoppen. Ze wilde tips van mij. Blijkbaar was ik voor haar een voorbeeld."



Nicole Padberg (42)

Was: lerares Frans op drie middelbare scholen in Amersfoort
Is nu: eigenares van praktijk Solvere Coaching (voor kinderen en jongeren van 6 tot 18 jaar) in Zevenaar

“Dat ik nu doe wat ik wil, voelt heerlijk. Ik kan in mijn praktijk nu écht aandacht geven aan kinderen. Dat geeft zo veel geluk en voldoening, al haal ik niet het salaris van docente, maar geld is voor mij minder belangrijk dan werkplezier. Ik ben trouwens nog steeds regelmatig op scholen te vinden, omdat ik er trainingen en workshops verzorg. Maar ik kom nu wel binnen door een andere deur.”

vaak hoor van leerkrachten is dat ze denken dat ze niet aantrekkelijk zijn voor de arbeidsmarkt omdat ze alleen maar les kunnen geven. Onzin, als je lesgeeft kun je ook plannen, organiseren, communiceren, schakelen, presenteren en doelen bereiken. Allemaal competenties die je in andere beroepen goed kunt gebruiken." Volgens Overdijk weten leerkrachten vaak niet hoe de arbeidsmarkt er buiten het onderwijs uitziet. Theo van Alphen herkent dat. "Het onderwijs is en blijft een gesloten wereld. De meesten gaan erin voor het leven en kijken vaak niet verder dan hun neus lang is. Ik deed dat tot voor kort ook."

Angst

Een switch halverwege je werkleven brengt onzekerheid met zich mee. Toen Nicole Padberg haar collega's vertelde dat ze stopte met lesgeven, kreeg ze vaak te horen dat ze dat ook wilden, maar dat 'de hypotheek' hen ervan weerhield. "Ik ben in de gelukkige positie dat mijn partner een vast inkomen heeft, maar als je alleenstaande moeder bent, ligt het totaal anders." Toch namen haar man en zij die beslissing niet luchthartig. "Als je hart zegt dat je moet stoppen, dan haalt je hoofd je er elke keer vandaan. Ik maakte me bijvoorbeeld zorgen over mijn pensioen. Tot me ineens te binnen schoot dat mijn vader maar 43 was geworden, en dan denk je 'dat pensioen haal ik misschien niet eens'."

Ook Marijke Koetsier liet zich jarenlang in een houdgreep houden door haar angst. "Ik hunkerde naar een ander werkleven, maar ik zag ook de beperkingen; mijn hypotheek, mijn vaste contract en al die andere dingen waardoor ik dacht dat het niet zou kunnen. Uiteindelijk heb ik gelukkig toch naar dat stemmetje in mijn hoofd geluisterd."

Een flinke financiële buffer stelde Theo van Alphen in staat te stoppen met zijn vaste, zekere baan als schooldirecteur. "Mijn kinderen zijn het huis uit en klaar met studeren. Ik leef maar een keer; ik wil die laatste twaalf jaar nog wat anders."

Van Alphen heeft in de persoon van Liesbeth Overdijk een loopbaanadviseur in de arm genomen. "Met haar ben ik nu aan

het kijken waar ik heen wil. Eerlijk gezegd heb ik nog geen idee, maar daar maak ik me geen zorgen over. Ik heb er alle vertrouwen in dat er via mijn netwerk iets op mijn pad komt." Ook Marijke Koetsier maakte gebruik van een coach. "Hij hield me voor dat die bewuste keuze voor het onderwijs niet automatisch mijn hele leven hoefde te bepalen. 'Waar krijg jij nou energie van', vroeg hij. Dat had nog nooit iemand aan mij gevraagd."

Cruciale schakel

Dat roept de vraag op of onderwijsorganisaties zelf wel goed omgaan met hun personeel. Coach Liesbeth Overdijk vindt van niet. "Vaak komen mensen bij mij terecht als het al uit de hand is gelopen. Dan is er al veel leed, voor de leerkracht, voor de leerlingen en voor de school. Dat kan voorkomen worden door vroeg aan de bel te trekken. In België krijgen leerkrachten loopbaancheques van de overheid waarmee ze een loopbaancoach kunnen inschakelen. Zoiets werkt misschien in Nederland ook wel." Marijke Koetsier deelt die kritiek. "Voor leerlingen wordt gedifferentieerd, maar van leerkrachten wordt verwacht dat ze aan hun zwakke punten werken. Je zou meer moeten uitgaan van de sterke punten en die moeten benutten. Dat is goed voor alle partijen. Uiteindelijk is de leraar de cruciale schakel als je de kwaliteit van het onderwijs wilt verbeteren."

Ook Theo van Alphen vindt dat schoolbesturen, -directies en de overheid meer aandacht voor leerkrachten moeten krijgen. "Werken in het onderwijs is de laatste jaren steeds zwaarder geworden. De overheid verwacht meer kwaliteit voor minder geld. En dan die administratieve rompslomp die er bij komt kijken... logisch dat je uitvalsverschijnselen krijgt. Leerkrachten ambiëren ook nauwelijks meer managementtaken. Ze wijzen op hun voorhoofd en zeggen 'ik ben toch niet gek, ik kan het nu al nauwelijks aan'. Zo jammer dat het die kant op gaat. Het is zo'n mooi vak." ■

Lezersactie

Onder de lezers van het **Onderwijsblad** worden vijf exemplaren van 'Je tweede carrière' verloot. Een boek met ervaringsverhalen en tips over nieuwe loopbaankeuzes na herbezinning of ontslag. Uitgeverij BigBusiness Publishers, ISBN 9789.4917.570.06 Meedoen? Stuur vóór 14 februari een e-mail naar OnderwijsPas@aob.nl, met vermelding van naam en adres.

De winnaars ontvangen het boek dan zo snel mogelijk.



Switchtips

- **Neem de tijd.** Het pensioen is nog ver weg, het is de moeite waard om te investeren in nieuwe keuzes voor het vervolg van je loopbaan.
- **Formuleer wat jij kan bijdragen in een samenwerking, een netwerk, een baan, een bedrijf.** Concentreer je zoektocht daarop. Zeg nooit: 'Ik sta voor alles open', want niemand zoekt zoiets.
- **Zoek niet naar een baan, maar naar werk, dat verruimt je blik.**
- **Schakel een loopbaancoach in.** Maar bepaal eerst of je een radicale omme-zwaai wil maken of snel ander werk wil hebben. Kijk welke coach past bij jou en je vragen.
- **Volg je hart (en hou je financiële belangen in de gaten).**
- **Let er vooral op dat de kachel blijft branden (en vergeet je hart niet).**
- **Vraag hulp aan iedereen.** Werk aan je netwerk. Help anderen.
- **Ga vooral aan de slag met wat je zelf kan beïnvloeden.** Leg je lot niet in handen van anderen.



Theo van Alphen (55)

Was: schooldirecteur, daarvoor interim-directeur, adjunct-directeur en groepsleerkracht in Hilversum

Is nu: werkzoekende en vrijwilliger bij patiëntenvervoer in Tergooi ziekenhuis in Hilversum

"Ik neem even bewust tijd voor mezelf, om weer rust in mijn lijf te krijgen. Als 's ochtends om acht uur de telefoon gaat, denk ik niet meer 'oooh, wie is er nu weer ziek'. Ik heb nu weleens een dag dat ik niets heb gedaan, heerlijk. Ik mis mijn collega's en de kinderen, maar al die zorgen en vergaderingen totaál niet." ■