

WERKPLEZIER

TEKST RICHARD HASSINK

BEELD FRED VAN DIEM

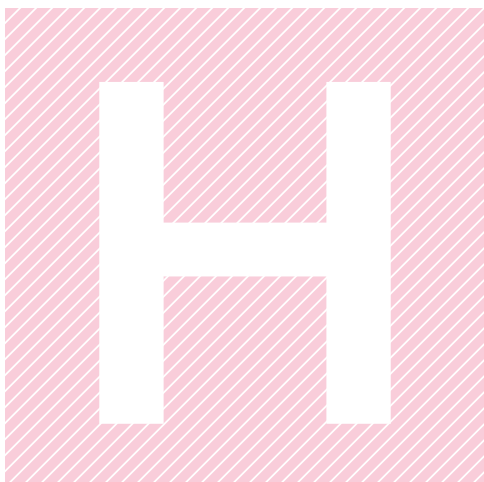
**Leerkracht Willie Heuser (63):**

“Ik kan mijn hoofd goed leegmaken als ik aan het eind van de dag aan het powerliften ben.”



Sport, lol en liefde houden leerkracht in vorm

Hoe blijf je later in je carrière sterk en energiek, als het lichaam ouder wordt? Twee zestigers en een eind-vijftiger vertellen hun geheim.



Hij ging vorig jaar zomer met 66 jaar en drie maanden met pensioen. Maar toen zijn school-directie hem vroeg om nog een ziektevervang-ing van een paar weken te doen, aarzelde hij geen seconde. Jaap Scholtens uit Lelystad werkte 42 jaar lang als docent aardrijkskunde, maatschappijleer en godsdienst in het voort-gezet onderwijs en stond al die tijd met plezier voor de klas. Die arbeidsvreugde was niet altijd op het hoogste niveau, vertelt Scholtens. “Maar toen ik vijftien jaar geleden op eigen initiatief een opleiding counseling ging doen, kreeg ik daar enorm veel energie van en ben ik ook anders les gaan geven.” Counseling is een laagdrempelige manier van hulpverlening waarbij de hulpverlener non-directief werkt en

‘Ik ben eigenlijk continu bezig met mijn gezondheid’

■■■■

de cliënt zelf laat ontdekken hoe hij zijn problemen op kan lossen. Scholtens: “Als docent kun je kennis overdragen, maar je kunt leerlingen ook leren om zelf naar die kennis op zoek te gaan. Leerlingen gaan je dan meer zien als medespeler en niet als tegenspeler die ze iets probeert op te dringen. Doordat je niet tegen leerlingen hoeft op te boksen, houd je het als docent ook veel langer vol.”

POWERLIFTEN

Ook Willie Heuser (63), leerkracht van de J.F. Kennedyschool in Dordrecht, heeft het gevoel dat ze haar werk goed aan kan. Daar zou haar sport wel eens debet aan kunnen zijn, denkt ze. Tien jaar geleden kwam ze via de sportschool in aanraking met powerliften en uiteindelijk met body-builden. “Mensen denken vaak dat het bij bodybuilden alleen maar gaat om kracht en spiermassa, maar het gaat veel meer om elegantie, getraindheid en de juiste verhouding lichaam-spiersmassa.” Heuser is in haar leeftijdscategorie Nederlandse top, maar ook wereldwijd tikkert ze hard aan de weg. Zo werd ze in november vorig jaar tijdens de wereldkampioenschappen bodybuilden in Las Vegas eerste in de klasse 60+ en derde in de klasse 50+. Om dat niveau te halen, moest ze hard en vaak trainen, bijna dagelijks. “Daarnaast ben ik eigenlijk continu bezig met mijn gezondheid. Ik let op mijn dieet, neem voldoende rust en kijk goed uit dat ik niet ziek word.” En mentaal? “Ik heb het gevoel dat ik door mijn sport beter kan relativeren. Daarnaast kan ik mijn hoofd goed leegmaken als ik aan het eind van de dag aan het powerliften ben. Je bent dan toch met iets totaal anders bezig.”

ROER OM

Waar Willie Heuser en Jaap Scholtens beiden al ruim veertig jaar voor de klas staan, is Karin Kops-Dupuits (57) een betrekkelijke nieuwkomer in het onderwijs. De eerste helft van haar carrière was ze stewardess in Zwitserland, deed ze receptiewerk bij new age-centrum Oibibio in Amsterdam en werkte ze als manager bij D-reizen en ABN Amro. “Tot ik op 11 september 2001 de wrc-torens in zag storten. Die vreselijke gebeurtenis opende mij de ogen; ik wilde geen gebakken lucht meer verkopen, maar ik wilde iets doen dat er echt toe deed. Gezien mijn opleiding vertaalwetenschappen leek docent Engels een haalbare stap.”

Kops-Dupuits deed een master Engels, aansluitend de lerarenopleiding en werkte daarna bij een scholengemeenschap in Huizen en later in Hilversum. Drie jaar geleden kreeg ze een burn-out nadat drie mensen uit haar directe omgeving kort na elkaar stierven. “Bovendien werkte ik in die periode veel te hard. Uiteindelijk kreeg ik een aangezichtsverlamming en kwam ik in de ziektewet terecht. Ik dacht altijd dat ik alles kon, maar nu merkte ik dat ik ook ‘stuk’ kon.” Voor Kops-Dupuits was dat het moment om het roer om te gooien. “Ik doe sindsdien minder projecten en heb het aantal klassen teruggeschroefd. En, nog belangrijker, ik heb meer tijd gemaakt voor de mantelzorg van mijn ouders en voor mijn geloof in God en de van oorsprong Amerikaanse kerkgemeenschap Celebration Church waar ik lid van ben en waarvoor ik als vrijwilliger ook vertaalwerk doe.”

LIEFDE

Het geloof geeft haar naar eigen zeggen kracht en dankzij de kerk voelt ze meer liefde en verbinding met de wereld om haar heen. “Ik heb zo’n bijbel-app op mijn telefoon. Elke ochtend krijg ik een overdenking te lezen. Bijvoorbeeld Psalm 1:3 dat God ons heeft gepland als bomen langs stromend water en dat die bomen vruchten dragen en niet verdorren. Als ik zo’n

‘Voorkom dat je een lesboer wordt en op routine je lessen afdraait’

■■■■

overdenking ‘meeneem’ naar mijn werk, merk ik dat ik een stuk rustiger en zelfverzekerder voor de klas sta en dat voelen de leerlingen vaak ook waardoor het lesgeven makkelijker gaat. Het lukt me niet altijd hoor en dan kan een les aan een drukke klas behoorlijk pittig zijn. Maar mijn geloof sterkt de liefde voor mijn leerlingen waardoor ik altijd weer de kracht en de inspiratie vind om er met plezier voor te blijven gaan.”

Scholtens beaamt dat leerlingen aanvoelen of een leraar geïnspireerd en gemotiveerd les staat te geven. “Juist daarom is het zo belangrijk dat je op zoek gaat naar je inspiratiebronnen. Waarom sta jij voor de klas? Dat voorkomt dat je een lesboer wordt en op routine je lessen afdraait, terwijl de afstand tot de leerlingen alleen maar groter wordt.” Samen met loopbaanbureau MV-coaching heeft Scholtens een training ontwikkeld, vitaal docentschap. “Die training speelt in op de individuele behoefte van docenten. Weet je, docenten zijn hooggeleide mensen die prima zelf kunnen ontdekken wat ze nodig hebben. Daar hebben ze vaak alleen wat hulp en sturing bij nodig en die geven we hun in deze cursus.”

Dat oudere docenten worden behouden voor het onderwijs is goed voor alle partijen, vindt

‘Ik duik bewust niet meer in allerlei commissies die mij stress kunnen bezorgen’



Scholtens. Natuurlijk voor de docent zelf en voor de maatschappij waarvoor het lerarentekort een steeds nijpender probleem wordt, maar zeker ook voor leerlingen.

“Als oudere docent heb je meer ervaring met ouderdom, ziekte en de dood en ga je daar misschien makkelijker mee om dan jongere collega’s. Voor een leerling die een dierbare verliest, is het zo belangrijk dat hij daar op school over kan praten.”

Kops-Dupuits heeft tijdens haar loopbaan veel collega’s zien worstelen met een ►

Docent Engels Karin Kops-Dupuits (57):

“Mijn geloof sterkt de liefde voor mijn leerlingen.”





Docent Jaap Scholtens (67): *“Als je niet tegen leerlingen hoeft op te boksen, houd je het veel langer vol.”*

burn- of bore-out. “Maar ik heb ook collega’s die veel plezier in hun werk hebben omdat ze er naast school nog een carrière naast hebben. Zo ken ik een docent aardrijkskunde die ook hovenier is en een docent Duits die prachtige taarten op bestelling maakt. Volgens mij is zo’n hybride docentschap iets dat je heel lang vol kan houden.”

Heuser raadt collega’s aan om in de herfst van hun loopbaan vooral dingen te doen waar ze energie van krijgen. “Voor mij is dat plezier maken met de kinderen. Ik duik bewust niet meer in allerlei commissies die mij veel stress kunnen bezorgen. Ook stel ik duidelijke grenzen. Voor mij eindigt de dag op een gegeven moment. Dan zeg ik tegen mezelf: Tot hier en niet verder, morgen is er weer een dag.” ■

LEES MEER OVER REGELINGEN DIE JE HELPEN OM HET LESGEVEN TOT AAN JE PENSIOEN VOL TE HOUDEN. GA NAAR AOB.NL EN ZOEK OP ‘FIT NAAR DE FINISH’.

Regelingen

Oudere docenten die merken dat het werk zwaarder wordt, doen er goed aan tijdig aan de bel te trekken. Dat kan bij de werkgever, maar ook preventief bij de bedrijfsarts. Bespreek met hem welke werkaanpassingen verlichting zouden kunnen geven. Dit advies kan ook helpen in het gesprek met de werkgever.

Docenten van 57 jaar en ouder kunnen gebruikmaken van de regeling duurzame inzetbaarheid. Binnen die regeling kunnen ze voor eigen rekening extra verlofuren opnemen, maar bouwen ze wel volledig pensioen op. Werkgevers kunnen voorrekenen welke financiële gevolgen dit heeft voor het salaris. Soms zijn er op schoolniveau ook nog aanvullende verlofregelingen.