

Comeback na een burn-out

Een op de vijf mensen in het onderwijs loopt rond met burn-outklachten. Als het echt misgaat, hoeft dat niet het einde van je loopbaan te betekenen.

“Ik ben er geestelijk sterker door geworden.”

Tekst Richard Hassink Beeld Typetank

“Ik zie mezelf nog zitten in mijn auto voor de deur van de school, die eerste werkdag van 2014, trillend van tegenzin. Ik moest iedereen gelukkig nieuwjaar wensen, maar daar had ik helemaal geen zin in, want ik voelde me zelf zo ongelukkig.” Linda Dijkman (28, niet haar echte achternaam), leerkracht van een basisschool in Leusden, zette zich eroverheen en werkte nog vier dagen tot het echt niet meer ging. “Die vrijdagochtend kon ik niets meer, ik had het gevoel dat ik elk moment in huilen uit kon barsten. In de kamer bij mijn baas kon ik niet meer stoppen met huilen, waarop hij me naar huis stuurde.” Jos Pouwels (58), docent Engels aan het Arentheem College in Arnhem, kan zich de dag dat hij een half jaar thuis kwam te zitten ook nog levendig herinneren. “Het ging in november 2012 niet goed met de school, het leerlingenaantal liep al een tijd terug. Daar kon ik niet mee omgaan, ik was na 25 jaar enorm vergroeid met de school. Toen het misging en ik met tranen in mijn ogen verdwaasd door de school liep, wist ik ook meteen dat ik er een tijd tussenuit moest.” Pouwels meldde zich bij de bedrijfsarts en kreeg hulp van een psycholoog. Samen met haar ontdekte hij wat er was misgegaan. “Ik heb een groot verantwoordelijkheidsgevoel. Er lagen op een ge-

‘MENSEN
IN HET
ONDERWIJS
LETTEN NIET
GENOEG OP
ZICHZELF EN
ZIJN VAAK
GRENZE-
LOOS’

ven moment zoveel klussen op mijn bord dat de druk steeds hoger werd. Tegelijk zorgde die terugloop van leerlingen bij mij voor veel frustratie. Nu heb ik geleerd dat niemand onmisbaar is en dat de school echt wel doordraait zonder mij.”

Yolande Kampen spreekt als bedrijfsarts bij Arbo Unie veel leraren die het werk niet meer aankunnen. “Natuurlijk, de werkdruk is hoog in het onderwijs, zoals die trouwens ook in andere sectoren hoog is. Maar in banen buiten het onderwijs kun je soms temporiseren, je neemt wat vaker pauze, een collega springt bij of je schuift wat werkzaamheden af. Voor de klas gaat dat niet zo makkelijk. Dat ervaar ik in de praktijk als een van de oorzaken van de hogere uitval in het onderwijs.”

Energie

Dat een groot deel van het onderwijspersoneel kampt met burn-outklachten (of met ‘chronische overspanning’ zoals ■



'IK LEG DE LAT LAGER VOOR MEZELF
EN GEEF MIJN GRENZEN AAN'



'IK WILDE ALLES
GOED DOEN.
ALS JE DAN
MERKT DAT
DAT NIET LUKT,
GAAT HET VAN
BINNEN
WRINGEN'

Kampen het liever noemt) bleek onlangs ook uit een onderzoek van kennisinstituut TNO en het Centraal Bureau voor de Statistiek. Ruim 20 procent van de leraren loopt op zijn tandvlees.

Linda Dijkman had er tijdens haar pabo-opleiding geen idee van hoe zwaar een baan in het onderwijs is. "Het lesgeven zelf is niet zwaar, dat geeft me zelfs energie, maar al die dingen die er blijkbaar bij horen – groepsplannen schrijven, leerlingenvolgsysteem bijhouden en verslagen van oudergesprekken maken – verhogen de werkdruk enorm." Daar kwam voor Dijkman bij dat ze worstelde met een moeilijke klas en met haar eigen streven naar perfectionisme. "Ik wilde alles goed doen, vooral voor de kinderen. En als je dan merkt dat dat niet lukt, gaat het van binnen wringen."

Voor loopbaancoach Riënne Oomes, die een flink aantal leraren begeleidde, is dat zeer herkenbaar. "Mensen in het onderwijs werken met hun hart. Ze willen kwaliteit bieden aan leerlingen, maar worden daarvan afgeleid door allerlei organisatorische en administratieve perikelen. Ze

letten niet genoeg op zichzelf en zijn vaak grenzeloos."

Die grenzeloosheid heeft Dijkman dankzij haar burn-out afgeleerd. "Vroeger vond ik dat ik faalde als ik het werk niet af kreeg. Nu leg ik de lat lager voor mezelf en geef ik mijn grenzen aan." Hiervoor was na haar terugkeer niet altijd begrip bij collega's die zelf deze situatie nooit meegeemaakt hebben. Ze vonden dat ze soms haar snor drukte. "Schoolactiviteiten 's avonds liet ik de eerste tijd zo veel mogelijk lopen, vooral om energie te sparen. Dat vond ik heel lastig, want zo ben ik niet, maar het moest wel, uit zelfbescherming." Ze vindt dat leerkrachten in het basisonderwijs overmatig belast worden. "Ik begrijp dat de schoolleiding ook veel op haar bord krijgt, maar soms moeten tien dingen tegelijk veranderd worden. Er wordt dan geredeneerd van: het staat in het schoolplan dus we gaan het gewoon doen. Een directie moet volgens mij ook prioriteiten durven stellen, dat wordt van ons immers ook verwacht."

Ook Pouwels let sinds zijn terugkeer scherp op zijn belastbaarheid. "Ik heb sommige taken afgestoten. Zo organiseer ik altijd excursies, vanaf volgend jaar doet een ander dat. Daarnaast ben ik dankzij de bapo-regeling één dag in de week vrij, waardoor ik meer tijd voor mezelf heb." De directie van Pouwels' school houdt ook in de gaten of de docent Engels niet te veel hooi op zijn vork neemt. Volgens bedrijfsarts Kampen is het pure noodzaak dat managers een vinger aan de pols houden. "Samen moet je blijven evalueren, ook als het ogenschijnlijk weer lekker loopt voor de klas. Maak bijvoorbeeld een plan waarin staat aan welke signalen een ander kan herkennen dat het niet goed gaat. Het is zo zonde als je, nadat je net bent opgekrabbeld, toch weer terugvalt."

Dijkman en Pouwels zien het door hun eigen ervaring nu beiden veel eerder als collega's tegen het rood aan zitten. Dijkman: "Als ik merk dat een collega het zwaar heeft, probeer ik te helpen. 'Wil je dat ik meekijk, meedenk of die ene leerling op het schoolplein extra in de gaten hou', vraag ik dan." Pouwels gebruikt nu zijn eigen ervaringen tijdens de begeleiding van stagiairs en beginnende docen-

ten. “Na mijn terugkeer ben ik daarmee begonnen, ik heb er zelfs een paar cursussen voor gevolgd. Collega’s zien me nu meer als vraagbaak, ook omdat ik al dertig jaar ervaring in het onderwijs heb. Als ik nu iemand vaak zie overwerken, stap ik meteen op hem af.”

Plezier

Pouwels staat inmiddels weer met plezier voor de klas. Dijkman ook, al duurde het bijna een jaar voordat ze het gevoel had dat ze weer helemaal terug was. Ze werkt nu een dag minder die ze besteedt aan een communicatie-opleiding. “Ik heb veel respect voor mensen die dit werk tot aan hun pensioen doen, maar ik weet inmiddels dat ik hier niet gelukkig van word. Het is een lange weg geweest om dat toe te geven, maar ik ben wel heel blij dat ik tot dat besef ben gekomen.”

Pouwels kijkt vreemd genoeg met een goed gevoel terug op zijn burn-out. “Natuurlijk was het op dat moment niet leuk, maar ik heb wel veel over mezelf geleerd. Ik kan nu beter relativeren en mijn grenzen aangeven, waardoor ik prettiger werk. En ik ben er zelfs geestelijk sterker door geworden.”

Toch lukt het helaas niet altijd, concludeert bedrijfsarts Kampen, en dan komt een leraar voor een tweede of zelfs derde keer in de ziektewet terecht. “Op zo’n moment moet je gaan kijken naar andere mogelijkheden, ook buiten het onderwijs. Dat stuit vaak eerst op wat weerstand, maar mensen hebben uiteindelijk altijd een keuze om iets anders te gaan doen. Er is niemand die jou dwingt om weer voor de klas te gaan staan.”

Het valt loopbaancoach Oomes op dat de meeste leraren na een burn-out terugkeren naar hun school. “Dat komt ook door de gouden kooi die het onderwijs is. Als je in al die jaren rechten hebt opgebouwd, vertrek je niet zo snel.” Een andere verklaring moet volgens Oomes gezocht worden in de motivatie. “Hun hart ligt bij het onderwijs, dat was al zo toen ze voor het vak kozen en dat is vaak nog steeds. Uiteindelijk kruipt het bloed waar het niet gaan kan. Op zich prima, maar om het werk weer met plezier te doen, zullen ze het wel over een andere boeg moeten gooien.” ■



TIPS & TRICKS

- “Bedenk continu of het werk nog wel bij je past, ook als het goed gaat. Trek op tijd aan de bel als je merkt dat het niet meer zo lekker gaat.” – Yolande Kampen (bedrijfsarts)
- “Stort je na je terugkeer niet met je ziel en zaligheid op je werk, maar bewaak je grenzen.” – Riënne Oomes (loopbaancoach)
- “Neem je werk niet mee naar huis en doe thuis dingen waarvan je ontspant.” – Jos Pouwels (ervaringsdeskundige)
- “Focus op de dingen die je leuk vindt in je werk. Voor mij is dat bijvoorbeeld de voorbereiding van leuke lessen.” – Linda Dijkman (ervaringsdeskundige)
- “Ga eens bij een collega in de klas kijken en praat daarover. Je kan daarvan leren en het is prettig om te merken dat anderen met dezelfde dingen worstelen als jij.” – Yolande Kampen (bedrijfsarts)
- “Pas op voor een **bore-out**. Als je dingen op routine gaat doen, loop je een verhoogd risico hierop. Ontplooï nieuwe activiteiten om het te voorkomen.” – Riënne Oomes (loopbaancoach)