



‘Luister naar je lichaam en maak keuzes’

Energie-tips van een onderwijscouch

Heb je al een tijdje zeurende hoofdpijn, slaap je minder goed maar ligt er toch nog een stapel schriften te wachten om nagekeken te worden... laat die dan eens liggen. Soms lijkt dat onmogelijk, maar het is beter dan thuis komen te zitten met een burn-out. Juist de mensen die moeite hebben met nee-zeggen en steeds maar doorgaan, lopen daar tegenaan. Esther Hijman overkwam het ook, nu geeft ze als onderwijscouch presentaties om leraren bewust te maken van de symptomen van overspannenheid en burn-out. Haar simpele credo: ‘Luister naar je lichaam en maak keuzes.’

Hijman begon midden jaren negentig als leraar op een basisschool in Oud-Beijerland. In 2006 kwam ze in een burn-out terecht. Na een jaar van vallen en opstaan stond ze weer voor de klas. Ze groeide door in de hiërarchie, tot bovenaan de ladder, tot ze direc-

teur was. Dit is een nogal beknopte samenvatting van haar carrière in het primair onderwijs maar het bracht haar wel waar ze nu is: coach die samen met leraren kijkt hoe ze met hun energie om kunnen gaan. Tijdens de pabo merkte ze al dat voor de klas staan bij haar een soort krachtenvetende plankenkoorts oproep. Maar als de lesdag er eenmaal opzat, was haar batterij juist weer opgeladen. ‘Kinderen iets bijbrengen leverde mij veel energie op.’

VROEGER

Een ruime meerderheid van leraren in het basis-onderwijs ervaart hoge tot zeer hoge werkdruk en die komt bijna nooit voort uit het lesgeven zelf. Uit eerder onderzoek van CNV Onderwijs blijkt dat vooral het schrijven van handelingsplannen, groepsplannen en vergaderen mag worden vermindert om de werkdruk terug te dringen. Ook stellen Inspectie en overheid te veel extra eisen. Lesgeven, daar doen de leraren het voor, administratie staat nogal eens gelijk aan irritatie. Ook volgens Hijman

is de balans te vaak verstoord. 'Vroeger stootte een kind zijn neus, en dat was het dan. Of er was een vechtpartijtje, en dat loste de leraar op. Nu moet dat allemaal geregistreerd worden.'

EIGENWIJS

CNV Onderwijs probeert die werkdruk te verminderen (maakwerkvanwerkdruk.nl), maar tot die tijd kunnen leraren wat betreft Hijman zichzelf ook helpen. 'Leraren eisen vaak te veel van zichzelf. Luister goed naar je lichaam en doe er wat mee. Ga niet door met eigenwijs negeren van klachten. Veel leraren die moe zijn, leven van vakantie naar vakantie. De kunst is om er vrede mee te hebben een stapel schriften te laten liggen tot een later moment.'

MOET, MAG, LEUK

Volgens Hijman vertellen leraren met een burn-out haar vaak totaal verbaasd te zijn door hun terugval. 'Ze gaan maar door en worden overeind gehouden door hun adrenaline, maar dat is verraderlijk, daar komt op een gegeven moment een eind aan.'

Gelukkig kan ook aan een burn-out zelf een eind komen, bewijst Hijman. Ze is er stapje voor stapje uitgekomen. Rust is daarbij allesbepalend. 'Eis niet van jezelf dat je er na de komende vakantie weer staat, dat is altijd zo'n logisch lijkende grens, maar vraag: waar sta ik over twee á drie jaar? Laad je batterij helemaal op en ga niet terwijl je pas op vijftig procent zit weer keihard aan de slag.' Als je toch te ver gegaan bent en thuiszit met een burn-out, maar ook als je die wil voorkomen, dan zijn er de twee M'en en de L: doe iets wat *moet* (koken), iets wat *mag* (schriften nakijken) en iets dat *leuk* is (waar je van geniet). 'Dan is er balans. Mensen moeten niet te veel moeten. Kijkend naar mijn eigen man, die altijd al een stuk relaxter was dan ik, gun ik het mezelf nu om gewoon eens een weekend alleen maar een boek te lezen.' ■

Voor meer informatie over de coaching van Esther Hijman: www.estarcoaching.nl.

De leraarkracht op de foto heeft niets te maken met het verhaal.

Advertentie

DIGIT DIGITALE GELETERDHEID | VO

Train je DIGITalent
Voor 21st century skills!

BINNENKORT VOOR HET BASISONDERWIJS

instruct Bezoek onze website www.digit.school of bel 0172 - 65 09 83