

•VGN KLEIO•

Hoofredactie: Ben Vriesema |
hoofredactie@vgnkleio.nl
Eindredactie: Annemiek de Groot,
Juil Lelieveld, Richard de Rooij,
Anneleen Siebelink |
redactie@vgnkleio.nl
Redactie: Quinten Koster, Daan
van Leeuwen, Lisa Oskamp, Daan
Schuijt, Nicole van der Steen,
Bart den Uyl, Jan Verdonk, Hans
Vermeer, Matthijs Wieldraaijer
Medewerkers: Jelte Posthumus,
Ton van der Schans
Vormgeving: Bianca Emanuel
Magazine Design

Redactieadres: Berg en
Dalseweg 199, 5622 BJ Nijmegen
Druk: Drukkerij Ten Brink, Meppel |
ISSN 0165-6449
Advertentie acquisitie: Susanne
Elgershuizen, 06 - 137 601 25 |
elgershuizen15@gmail.com
Kleiookrant: Kopij kunt u sturen
naar redactie@vgnkleio.nl
Voor uitgevers: Recensies
aanvragen via boeken@vgnkleio.nl.
Website: www.vgnkleio.nl
Social media: @gsonderwijs
www.facebook.com/vgnkleio

Contributie: Lidmaatschap
VGN € 80,- | Studenten € 50,-
**Leden- en abonnementen-
administratie:** Lid worden of uw
gegevens wijzigen? Stuur een mail
naar: aanmelden@vgnkleio.nl

Algemeen Bestuur VGN
 Ton van der Schans,
voorzitter, mediacontacten
 Maarten van Gils, secretaris,
cie. nieuwe docenten,
coörd. VGN-activiteiten
 Maud Knook, penningmeester
 Hellen Janssen, ICT/taskforce
communicatie, cie. havo/vwo
 Vincent Loth, contact LO-cie.,
PVVVO.
 Steven Stegers, Euroclio,
ICT/taskforce communicatie,
cie. Wereldgeschiedenis
 Jos Niewold, cie. VMBO,
contact SLO (M&M)

Berichten voor het VGN-bestuur
kunt u sturen naar:
contact@vgnkleio.nl.

Opgebrand

Op de parkeerplaats van school staan drie docenten met gebogen hoofd bijeen. Twee van hen roken, de derde zou juist nu heel graag een sigaret willen opsteken, maar is al jaren gestopt. Hij vertelt de collega's dat hij na de vakantie voorlopig niet meer op school komt. Hij is opgebrand. Het vuur is eruit.

Het cliché wil dat clichés niet voor niets clichés zijn. Een bekende riedel is die van de docent die erkent dat het al jaren in de lucht hing. Ja, vertelt de niet-roker, een tijd geleden al wel drie weken thuis gezeten, maar te snel weer begonnen hè? In het onderwijs is burn-out epidemisch. Daar kampt maar liefst één op de vier lesgevend met klachten.

*'Leerlingen zijn een
spiegel van je gemoed:
je krijgt terug
wat je uitstraalt'*

De tweede docent vertelt hoe ze gister hyperventilerend en huilend het gebouw ontvluchtte. Er was een project voor de derde klassen gaande – er was geen ontkomen aan. Eenmaal geveld geweest, sluimert de burn-out nog lang. Een schoolgebouw is een bijennest. Zit je lekker in je vel, dan is onderwijs geweldig, maar kamp je op persoonlijk vlak met tegenslag dan is lesgeven een hele opgave. Leerlingen zijn een spiegel van je gemoed: je krijgt terug wat je uitstraalt. Op school loopt het hoofd van de kwetsbaren snel om, want in het gebouw ontkom je niet aan mensen, tenzij je in de pauze zielig en alleen in een klaslokaal je broodtrommel leeg eet. De derde docent zit al sinds oktober thuis, hij is pas gescheiden, maar kampt al drie jaar met klachten. 'Eerst dacht ik dat het fysiek was,' zegt hij. 'Ik heb mijn bloed al twee keer laten onderzoeken,

maar dat was goed. Het is dus écht mijn hoofd, dat moet ik nu erkennen.' Alledrie weten ze dat het heel moeilijk is toe te geven aan een burn-out. Er is het verantwoordelijkheidsgevoel en de trots: je wilt niet te licht bevonden worden, dus je recht de rug tot het niet meer gaat en het eigenlijk al veel te laat is.

De oplossing voor de klachten wordt nog vaak gezocht bij het individu: rust, mindfulness, meditatie, sport – de adviezen zijn bekend. De bedrijfsarts komt al snel met een zogenaamd 'werkhervattingsschema', maar vaak beginnen docenten te vroeg. Je bent zo weer tien stappen terug, als je ondanks de fysieke vermoeidheid en emotionele uitputting toch weer voor de klas gaat staan. Dat is inherent aan het beroep. Het is daarom aan werkgevers zorgvuldig met de opgebrande docenten om te gaan en – nog belangrijker – een vangnet te bieden voor de onvrijwillig kwetsbaren. ■



Jelte Posthumus woont in Groningen en is docent geschiedenis aan de CSG Liudger in Drachten. Hij schrijft al jaren over het onderwijs. Daarnaast is hij radiopresentator voor Glasnost, een Gronings radioprogramma over kunst en cultuur. Ook is hij muzikant en filmfiefhebber.