

# Abschalten? Wie?

Columns - 24 januari 2018 - Auteur: Iduna Paalman

Beginnend docente Duits Iduna Paalman ziet haar medestudenten van de lerarenopleiding er het bijltje bij neerleggen. En zelf is ze soms ook moe tot in de vezels van haar lijf. “Ik ben – en vele medestudenten en collega’s met mij – niet genoeg getraind in het hebben van lerarenstress.”

De lente was doorgebroken, de zon scheen door de lokaalruiten, twee derde van mijn eerste jaar als docent zat erop. Ik had net een uitdagende 2-havoklas zo ver dat ze relatief rustig gortdroge naamvaloefeningen aan het maken waren en *bijna* kon ik eens even kalm deze klas, deze les, deze school, dit jaar en dit leven gaan overdenken, toen ineens een leerling vroeg: “U maakt elke dag nieuwe PowerPoints voor ons he?”

Half-spottend en met een grijns die als een strak zeil op zijn gezicht lag, keek hij me aan. Plots voelde ik dat het weliswaar lente was, maar dat ik moe was in alle vezels van mijn lijf.

“Ja”, zei ik tegen de leerling, zo nonchalant als ik kon.

“U wordt daar vast wanhopig van”, zei hij met dezelfde spot. “Maar er schijnt licht aan het einde van de tunnel.”

Tweede schooljaar: in de week voor de kerstvakantie liep ik met een stapel nakijkwerk door de gang. Ik probeerde parmantig te lopen, zoals elke docent met een stapel nakijkwerk in zijn armen toch nog een bepaald soort waardigheid probeert uit te stralen. Een leerling kwam voorbij.

“Fijne kerstvakantie”, zei ze, en toen ze naar het papierwerk keek: “O jee moet u dat allemaal gaan nakijken?”

“Ja, maar dat is hartstikke leuk!” hoorde ik mezelf zeggen. (Ik lach mezelf nog regelmatig uit om die opmerking.)

Toen afgelopen week de zoveelste medestudent van mijn lerarenopleiding het bijltje erbij had neergelegd, een collega ziek thuis kwam te zitten en ik een evaluatieformulier moest invullen over de verdiepende scholing die ik als *trainee* krijg, begon me iets te dagen. Ik ben – en vele medestudenten en collega’s met mij – niet genoeg getraind in het hebben van lerarenstress.

Docenten Duits zijn schaars. Met verschillende initiatieven wordt geprobeerd het vak aantrekkelijker te maken. Duitslandweb volgt beginnend docent Duits Iduna Paalman die over haar leservaringen schrijft.

Ik leer over activerend idioomonderwijs, escalatieladders, motiverend doeltaalgebruik, samenwerkend leren, gepersonaliseerde aandacht en *scaffolding*. Vraag me naar de *Wechselpräpositionen* of de *Trümmerliteratur* en ik dreun de rijtjes of citeer Wolfgang Borchert. Maar in ál die colleges en workshops en bijeenkomsten en heidagen en inspiratiesessies zat er nog nooit een cursus 'Wat-moet-je-doen-als-je-compleet-gesjeesd-in-bed-licht-en-maar-niet-rustig-kunt-worden-omdat-al-die-160-leerlingen-die-je-op-een-dag-lesgeeft-onder-je-huid-zitten' tussen.

In Nederlandse kranten lees ik geregeld alarmerende berichten over het lerarentekort. Dat tekort wordt vaak verklaard aan de hand van het slechte *imago* van het docentenberoep. Ik moet dan altijd een beetje hulpeloos lachen en denk dan aan de leerlingen voor wie ik me groot houd en aan al mijn docenten en collega's en medestudenten die zich ook allemaal groot houden. Aan alle leerlingen die zich op hun beurt ook leren groot te houden. En aan collega's die al dertig jaar in het vak zitten en zeggen: "Wacht maar. Het went vanzelf."

De Duitse krant [Die Welt](#) publiceerde in 2014 een onderzoek naar psychische belasting en burn-out bij onderwijspersoneel. 'Wenn Lehrer nicht mehr abschalten können' ('Als leraren niet meer kunnen ontspannen') noemden ze het artikel. In Duitsland geeft elke derde docent aan onder een te hoge werkdruk te staan, en velen kunnen in hun vrije tijd niet *abschalten* - zo blijkt. Oplossing? De discussie, zo pleiten onderwijsexperts, moet 'verzakelijkt' worden. Al in de docentenopleidingen, maar ook op scholen, moeten docenten getraind worden in het verwerken van belastende situaties.

Ook in Nederland kunnen we leren van dat advies. Wanneer krijg ik een vak dat niet gaat over het onderwijs vernieuwen en de leerling optimaal zijn potentie laten benutten, maar over het *managen* van de energie die het de docent kost? Ik weet zeker dat dat ook het *imago* van de docent goed zou doen.

En als er morgen een leerling aan mij vraagt waarom ik met zulke laaghangende schouders en zo'n slepende pas door de gang schuif, zeg ik gewoon: "Dat komt omdat het eind januari is, ik deze hele stapel in het weekend moet nakijken en gewoon best wel moe ben. Hoe gaat 'ie eigenlijk met jou? Trek jij het allemaal een beetje?"

Artikel: <https://www.duitslandinstituut.nl/artikel/24514/abschalten-wie>