

Mery Graal

is een vrouw van onbestemde leeftijd en geeft les op een school ergens in Nederland.

Burn-out

Tjee wat is het warm geweest in onze vakantie. De stoppen sloegen eruit toen ik de pas geïnstalleerde airco drie dagen achterelkaar had draaien. Tja wel een luxe. En dat dat veel voor je voetafdruk doet, is wat je meteen te horen krijgt door vrienden en bekenden. Dat zijn bij mij vrijwel allemaal onderwijzers. Die denken na over dat soort zaken. Kortom deze burn-out heeft me aan het denken gezet.

Over burn-out gesproken. Het valt me op dat er na corona weer een golf geweest is van collega's die het niet meer trokken en zich ziek moesten melden. Oorzaken daarvoor zijn divers. Een ding staat vast: wij onderwijzers gaan te lang door. We (h)erkennen de signalen van ons lichaam (en vaak ook onze omgeving) niet of kiezen er bewust voor ze te negeren. Want we willen niet zielig gevonden worden of we moeten ons niet aanstellen of ik kan mijn collega's toch niet in de steek laten? We zoeken allerlei argumenten om niet ziek te hoeven zijn.

Los daarvan is er ook nog de druk van boven. Ik sprak een collega die bij haar leidinggevende had aangegeven dat ze het zwaar had. Er werd luchtig overheen gesproken. Ze moest maar aan collega's vragen haar wat uit de wind te houden. Ze modderde nog een tijdje door tot haar lichaam via knallende hoofdpijn en haar hersens via agitatie naar de omgeving aangaven dat het genoeg was. Wel een dualistische gedachte maar ik weet even geen betere methode het te zeggen. Met de Arboarts is toen een traject ontworpen om een redelijke terugkeer mogelijk te maken. Daar gingen maanden overheen.

In de tussentijd werd door een bepaald lid van de schoolleiding om de paar weken naast de vraag hoe het ging ook gevraagd hoelang het nog ging duren. Als je weet dat dergelijke vragen helemaal niet mogen worden gesteld, is je antwoord simpel. Als je dat niet weet, voel je je vreselijk onder druk gezet zonder dat je de mogelijkheid hebt

hieraan iets te doen. Daarom is het altijd handig lid te zijn van een vakorganisatie die je kan helpen met deze materie.

De mensen die dit soort vragen stellen aan zieke werknemers zijn ook onderwijzers. Aan de ene kant krijg je te horen dat je moet oppassen dat je voetafdruk wel heel erg groot wordt van een airco en geven ze je een waarschuwend vingertje; aan de andere kant stellen ze het draaiend houden van de organisatie boven het welzijn van de collega. Is dit een gemis aan empathisch vermogen of gebeurt er iets met je mindset als je een leidinggevende functie krijgt binnen een schoolorganisatie? Ja ik heb heel wat liggen nadenken terwijl ik in de zon lag.

Overigens heb ik een heerlijke en ook actieve vakantie gehad waarin ik niet heb gevlogen. We waren in Nederland en dat scheelt toch weer een hoop stikstofuitstoot. Dus heb ik daarmee weer een teenlengte voorsprong op collega's die naar het buitenland, al dan niet met het vliegtuig, zijn geweest. Daardoor heb ik toch een minder slecht gevoel als ik mijn airco gebruik. Een relaxt schooljaar gewenst. ●

Mery Graal