

PRAKTIJKVOORBEELD

Jarenlang heeft Marja Benschop met veel plezier gewerkt als docent lichamelijke opvoeding. Naarmate ze ouder werd viel het werk haar echter steeds zwaarder. De herrie in de kleine lokalen, de leerlingen die je voortdurend in de gaten moet houden. Steeds vaker kwam ze moe en met hoofdpijn thuis. Daar kwam nog bij dat ze rugklachten kreeg, eerst zo af en toe maar de laatste jaren had ze eigenlijk constant pijn.

Het werk ging haar tegenstaan, ze had er echt geen zin meer in. Het idee zo nog 15 jaar te moeten werken bezorgde haar slapeloze nachten. Ze besloot dat het zo niet langer kon en bedacht een alternatief: ze wilde een tweede bevoegdheid halen en overstappen naar een ander vakgebied. Ze wilde Frans gaan geven, een taal waar ze altijd al veel van hield. Gelukkig stond de directie van haar school achter haar initiatief. De directeur realiseerde zich dat hij kon kiezen tussen een docent die langzaam maar zeker arbeidsongeschikt zou raken of een docent die een tweede carrière zou starten, en koos eieren voor zijn geld. Marja kreeg de gelegenheid de opleiding voor haar tweede bevoegdheid grotendeels in werktijd te volgen.

Inmiddels werkt Marja weer met veel plezier. Ze is nu naast docent lichamelijke opvoeding ook docent Frans. Door de afwisseling zijn het plezier en de uitdaging weer terug in haar werk. En hoewel ze haar rugpijn nooit meer helemaal kwijt zal raken (daarvoor is er te veel slijtage) is de pijn wel een stuk minder geworden. Dat komt niet alleen omdat ze minder uren lichamelijke opvoeding geeft, maar ook omdat ze haar gedrag heeft aangepast. Ze schakelt de leerlingen nu vaker in om te helpen met changementen en als ze oefeningen moet voordoen of leerlingen moet vangen doet ze eerst mee aan de warming-up. De gymlessen vindt ze nu weer heel plezierig, en ze is blij dat ze ook deze lessen nog kan geven. Dat had ze toch wel erg gemist als ze helemaal was overgestapt naar een ander vak. De combinatie, dat is wat haar huidige werk het meest aantrekkelijk maakt. Omdat Marja gezien heeft hoe je als docent lichamelijke oefening klem kunt komen te zitten door de zware fysieke belasting probeert ze dit onderwerp regelmatig aan te snijden in gesprekken met collega's. Ze hoopt hen zo te stimuleren om over dit onderwerp na te denken, en probeert om binnen de sectie oplossingen te vinden als er zich problemen voordoen. Ook spreekt ze collega's aan als ze het idee heeft dat ze te veel risico's nemen. Dat valt niet altijd in goede aarde, vooral jonge collega's vinden haar voorzichtigheid overdreven. Marja trekt zich daar echter weinig van aan. Ze vindt dat het team een gezamenlijke verantwoordelijkheid heeft om voor elkaar te zorgen.

Het verhaal van Marja Benschop is gebaseerd op de ervaringen van bestaande docenten lichamelijke opvoeding. Marja Benschop is geen bestaand persoon.