

# Een burn-out van school

door Merel Sprong | Verbreding & rolversterking | 0 Reacties



We willen de verschillen tussen leerlingen best waarderen. Dat zeggen we tenminste tegen elkaar. Maar waar leren we ze op vertrouwen, op zichzelf of op iets of iemand anders?

'Ik heb gewoon heel vaak buikpijn en dan kan ik niet naar school.'

'School is tijdverspilling, ik heb wel wat beters te doen. Waarom is wat ik wil leren niet goed genoeg?'

'Ze is aan het bijkomen van de eerste schoolweken door heel veel te gamen.'

'Hij heeft niet geleerd voor zijn toetsweek. *Lukt gewoon niet* zegt hij dan.'

Zomaar een verzameling verschillende verhalen van leerlingen en ouders. Burn-out verhalen zou ik willen stellen, of op zijn minst is er sprake van emotionele uitputting.

Volgens de officiële omschrijving is een burn-out een syndroom met een chronisch karakter (minimaal zes maanden) dat bestaat uit emotionele uitputting en/of weinig vertrouwen hebben in het eigen functioneren.

En laten we wel wezen, niemand functioneert lekker met extreme vermoeidheid, overspanning en uitputting. De vraag is hoe deze uitputting kan ontstaan op school.

## Hoe ontstaat een burn-out?

Ik zou willen stellen dat er nog een laag niet benoemd wordt in de omschrijving. Bij alle mensen komt de ervaring van het leven op dezelfde manier tot stand. Dat is de universele laag. Hier kijk je niet naar de verschillen, maar naar de overeenkomsten tussen ons allemaal.

Ieder mens heeft zijn eigen wijsheid, ja ook kinderen. We hebben bij geboorte al een eigen gezonde verstand waardoor we prima weten wat we wel of juist niet moeten doen. Natuurlijk kennen kinderen de verkeersregels nog niet, maar ze zijn prima in staat om op hun eigen manier te leren. Al doende of al luisterende. Wie met kinderen werkt of ze thuis heeft rondlopen weet dat er vele verschillende manieren van leren zijn. Deze wijsheid heeft iedereen. Je kunt het ook intuïtie noemen. Daarmee is het iets universeels. En de inhoud van die wijsheid past alleen bij ons. Waarmee het tegelijk iets unieks is.

Als wij allemaal onze eigen intuïtie hebben, hoe kan het dan dat we dit niet meer ervaren? Sommige van ons hebben aangenomen dat de regeltjes in onze maatschappij beter of belangrijker zijn dan ons eigen diepe weten. Dat we hard moeten nadenken om te weten wat we moeten doen. Dat ons intellect betere antwoorden kan produceren dan het leven zelf.

En laat dat nu net een proces zijn dat (deels) op school plaatsvindt. Ons intellect, het harde nadenken, hoger waarderen dan ons natuurlijke weten. Dit gebeurt in alle onschuld. We installeren als het ware een computerprogramma over een al lopend programma heen, en dat loopt in de soep.

## Een burn-out is het langdurig negeren van je eigen diepe weten

Over heel veel zaken hoeven we helemaal niet zo hard na te denken als we elkaar aanleren. We doen de hele dag dingen zonder er over na te denken. Dat wil niet zeggen dat wat wij doen altijd logisch is als je erop terug kijkt. Of dat het past binnen de normen en waarden van de groepen waar we bij horen. Je kind heel vaak ziek melden wordt bijvoorbeeld over het algemeen als niet zo handig beschouwd. Net zoals zomaar je baan opzeggen, havo gaan doen terwijl je vwo advies had, überhaupt niet meer naar school gaan, niet doen wat de leerkracht zegt, schreeuwen, je werk verstoppen, zeggen dat er iets in de lesstof niet klopt, rekenen en taal stom vinden, zo kan ik nog wel even doorgaan.

Goed nadenken is nuttig als je wiskundige formules wilt toepassen, de weg wilt uitstippelen, een nieuw computerprogramma leert gebruiken, een betoog moet schrijven of een planning wilt maken.

Maar laten we niet vergeten dat via nadenken we alleen bij al eerder opgeslagen informatie kunnen komen, ons geheugen. Nieuwe ideeën, inzichten en oplossingen zullen niet tot je komen door je denken in te zetten. Zo gebruik je het denken tegen je en dat ga je voelen. Helemaal tot lichamelijke klachten aan toe.

Wanneer je afgeleid bent van het vele nadenken, komen inzichten weer tot je.

Netflixen is zo gek nog niet.

## Wat gaat er mis op school?

Veel leerlingen weten nog prima wat ze willen leren, op welke manier en wat ze aankunnen. Alleen geven we ze allemaal hetzelfde programma. We verklaren dat wij het beter weten dan zij zelf. Het kan ook goed zijn dat wat de leerling aangeeft totaal niet bij ons past, we kunnen ons bijna niet voorstellen dat je iets wilt leren over schimmels of dat heel veel gamen goed is.

We zien over het hoofd dat wat de leerlingen doet ook helemaal niet bij ons hoeft te passen. Ze hebben namelijk hun eigen aangeboren wijsheid. Ik heb ook vier maanden Netflix gekeken in mijn burn-out. Nadat ik abrupt mijn baan had opgezegd en totaal geen idee had wat ik zou gaan doen. Met twee jonge kinderen en een koophuis. Dat geef ik ook niet als goed advies aan andere, dat was helpend voor mij en dat wist ik.

We willen de verschillen tussen leerlingen best waarderen. Dat zeggen we tenminste tegen elkaar. Maar waar leren we ze op vertrouwen, op zichzelf of op iets of iemand anders?

Wat als we eens wat meer zouden meebewegen met de kinderen? Niet dat we alle lesstof overboord moeten gooien (al zou een kritische blik zou best zinnig zijn). Het gaat erom wat je meer waardeert. Ook voor jezelf!

Laten we ons eigen diepe weten weer boven onze conditionering plaatsen.

# HET ONTSTAAN VAN BURN-OUT



@MerelSprong

HB