

Spanning 10

Balans werk en privé en werkdruk van het leraarsberoep.

Je wilt je werk als leraar graag goed doen, maar je wilt ook thuis zijn voor je partner/gezin/huisgeno(o)t(en). Je hebt vaak veel werk dat nog niet af is als het tijd is om naar huis te gaan. Je weet niet goed hoe je je tijd moet verdelen. Je merkt dat het beroep van leraar veel tijd en energie van je vraagt. Dit maakt het lastig om je studie in combinatie met je stage/werk vol te houden.

Voorbeeld Resi, 3e jaars

"Ik wil mijn studie goed doen, maar privé en in de studentenvereniging heb ik ook veel verantwoordelijkheden. Het loopt soms allemaal door elkaar. Mijn medestudenten gaven mij de tip om overdag alleen tijd aan mijn studie te besteden."

Plan van aanpak

"Privé, afspraken met vrienden en activiteiten van de studentenvereniging doe ik na 17:00 uur en studie daarvoor."

Evaluatie

"Het geeft veel rust en structuur om privé en studie in de tijd te scheiden. Het lukt me nog niet altijd, maar doordat ik er nu veel bewuster van ben om dat te scheiden, lukt het me de laatste tijd meestal wel."

Voorbeeld Ellen, 3e jaars

"Ik heb soms moeite met de druk van school, werk, stage en alle sociale verplichtingen. Vanuit mijn omgeving hoor ik dat ik vaker 'nee' moet zeggen. Vaak denk ik eerst dat alles wel lukt en te combineren valt. Dan plan ik veel te veel in. En ga ik van het een gelijk door naar het andere."

Plan van aanpak vanuit Agency

"Ik moet prioriteiten stellen, ook in mijn stage. Ik moet dus vaker 'nee' zeggen en meer ruimte over laten. Niet zo strak plannen. Ik hoop door minder strak te plannen meer ontspannen naar mijn omgeving te kijken, maar ook naar de kinderen toe."

Evaluatie

"Ik weet meer wat er van mij wordt verwacht [[autonomie](#)] en ik weet ook dat ik niet altijd alles hoeft te doen. Soms ook 'nee' zeggen. Bij het vragen of ik nog allerlei klusjes wilde doen terwijl ik een andere afspraak had, heb ik dat ook aangegeven en gezegd dat ik niet kon en het morgen wilde doen, maar nu moest gaan. De werkwijze die ik vasthoud is 'nee zeggen', als iets mij geen goed gevoel geeft en ik eerst niet zo makkelijk nee zou zeggen. Nu toch voor mezelf kiezen en eerlijk tegen mezelf zijn dat het soms gewoon niet kan [[eigenheid](#), [controle](#)]."

