



Handvatten levensfasebewust werken voor onderwijsprofessionals

Duurzaam inzetbaar in elke levensfase

Werken in het onderwijs betekent werken in een vak dat voortdurend in beweging is – net als het leven zelf. Ambities verschuiven, thuissituaties veranderen, energie en prioriteiten bewegen mee. Wat in de ene periode vanzelfsprekend voelt, kan in een andere fase vragen oproepen om heroriëntatie, verdieping of juist verbreding.

Levensfasebewust werken biedt kansen voor zowel school als medewerker. Wanneer je op tijd in gesprek gaat over wat je nodig hebt in jouw werk, ontstaat er meer ruimte voor passende ondersteuning en ontwikkeling. Veel professionals zetten graag eerst zelf stappen, en dat is een waardevolle kracht. Tegelijkertijd kan het helpen om juist vroegtijdig samen te verkennen wat je nodig hebt om goed en met plezier te blijven werken. Door actief richting te geven aan je eigen inzetbaarheid, versterkt je niet alleen jouw eigen duurzame inzetbaarheid, maar lever je ook een positieve bijdrage aan jouw team.

1 **Reflecteer regelmatig op jouw energie, belasting, perspectief en mogelijkheden**

Het onderwijs is intensief en voortdurend in beweging. Juist daarom is het belangrijk om periodiek stil te staan bij vragen als:

- Wat geeft mij energie in mijn werk?
- Waar ervaar ik structurele druk of spanning?
- Wat vraagt mijn huidige levensfase van mij?
- Hoe kijk ik naar mijn ontwikkeling en perspectief in de komende jaren?
- Welke droom of welk idee schuif ik al langere tijd voor mij uit?

Een nieuwe levensfase brengt niet alleen andere verantwoordelijkheden of vragen met zich mee, maar kan ook een moment zijn van heroriëntatie en groei. Misschien merk je dat je behoefte hebt aan nieuwe inspiratie, een andere invulling van je werk of het verkennen van een lang gekoesterde wens. Niet elke wens hoeft direct te leiden tot een grote of definitieve verandering. Soms zit de waarde juist in het tijdelijk verkennen van iets nieuws. Denk aan een sabbatical of verlofperiode, lesgeven in het buitenland, inzet voor een maatschappelijk project of het volgen van een opleiding. Misschien wil je een innovatief onderwijsconcept uitwerken, een onderzoeksrol oppakken of onderzoeken hoe ondernemerschap en onderwijs elkaar kunnen versterken. Levensfasebewust werken betekent dan niet alleen het zoeken naar balans, maar ook het creëren van perspectief.

2 Maak het gesprek over levensfase en werkbelasting normaal

Uit onderzoek blijkt dat medewerkers soms terughoudend zijn om persoonlijke omstandigheden te delen, uit angst voor onbegrip of negatieve beoordeling. Tegelijkertijd blijkt dat openheid in een vroeg stadium je juist kan helpen om sneller passende oplossingen te vinden. Je kunt hieraan bijdragen door:

- Veranderingen in je privésituatie te benoemen wanneer deze invloed hebben op jouw werk.
- Tijdig aan te geven wanneer taken, verwachtingen of werkdruk knellen.
- Samen met je leidinggevende te verkennen welke tijdelijke of structurele aanpassingen helpend kunnen zijn.

Wacht niet tot klachten of uitval zich aandienen. Door tijdig te reflecteren en dit te bespreken met je leidinggevende, kunnen aanpassingen vaak eenvoudiger en preventief worden ingezet. Het bespreken van grenzen of behoeften is geen teken van zwakte, maar van professioneel bewustzijn en verantwoordelijkheid. Openheid draagt bij aan een cultuur waarin het normaal is om professionele grenzen te bespreken. Iedere loopbaan kent verschillende fasen. Soms vragen die om extra inzet en energie, soms juist om heroriëntatie of aanpassing. Door tijdig stil te staan bij wat een bepaalde fase van je vraagt, ontstaat ruimte om in gesprek te blijven en samen passende oplossingen te vinden.

Het gesprek bij ingrijpende levensgebeurtenissen
Soms zijn er ingrijpende gebeurtenissen in het leven van werknemers die de werk-privébalans verstoren en de inzetbaarheid op het werk beïnvloeden, zoals rouw, overgang, mantelzorg, chronische aandoeningen en werken met en na kanker. De [Gesprekswijzer bij ingrijpende levensgebeurtenissen](#) biedt handvatten en suggesties hoe je het 'goede' gesprek hierover kunt voeren. Of bekijk het kennisdossier over [Levensgebeurtenissen](#) op de website van Voion voor meer informatie.

3 Draag bij aan solidariteit en rechtvaardig maatwerk in het team

Levensfasebewust werken vraagt om wederkerigheid. In sommige perioden heeft iemand tijdelijk meer ruimte nodig; in andere fasen kan iemand juist extra bijdragen. Je draagt bij aan een gezonde teamcultuur door:

- Begrip te tonen voor tijdelijke maatwerkafspraken bij collega's.
- Open te blijven in het gesprek over teamdraagkracht.
- Samen te zoeken naar oplossingen die zowel individueel als collectief werkbaar zijn.

Onderzoek levensfasebewust personeelsbeleid in het voortgezet onderwijs

Benieuwd hoe scholen in het voortgezet onderwijs invulling geven aan levensfasebewust personeelsbeleid? Lees het [onderzoeksrapport](#).

VOION

Het voortgezet onderwijs: een aantrekkelijke werkomgeving waar iedereen duurzaam, enthousiast en veilig kan werken! Dat is waar Voion, in samenwerking met scholen, de VO-raad en vakbonden, aan wil bijdragen. We initiëren onderzoek en delen kennis over de onderwijsarbeidsmarkt en veilig en vitaal werken. We inspireren met praktijkverhalen en ontwikkelen instrumenten en handreikingen die toepasbaar zijn voor de hele sector. Samen werken we aan het beste onderwijs.

ACb

CNV

FO

FNV

VO RAAD