

HOE BLIJF JE STRESS DE BAAS?

Met plezier werken in het onderwijs



Weekend, even weg uit de hectiek van de school. Maar toch half met het werk bezig want een nieuwe harde lockdown is afgekondigd. Tot nu toe waren de scholen open en was ik evenals zoveel andere docenten fysiek aan de slag met mijn studenten. Helaas gaat het weer gebeuren... sluiting van de scholen en wederom het ervaren van het gemis van het directe contact met de studenten en collega's? Een leeg gevoel na een dag lesgeven achter de laptop middels MTeams? Nu ik weer fysiek aan het lesgeven ben besef ik veel meer dan voor de pandemie hoe leuk en waardevol het is om live in een klaslokaal face-to-face met studenten te mogen werken. Dat gevoel dat ik heb mogen ervaren toen ik weer in de school met hen aan de slag kon gaan, sluit mooi aan bij de boodschap die ik mee wilde geven middels het boek 'Met plezier werken in het onderwijs' dat ik tijdens de eerste harde lockdown schreef. [WILLIAM BUYS](#)

De ondertitel van het boek 'Hoe blijf je stress de baas?', geeft aan dat met plezier werken geen vanzelfsprekendheid is en dat het zaak is om alert te blijven en te zorgen dat je in balans blijft zodat het leuk is om op je school met je studenten en je collega's aan het werk te zijn.

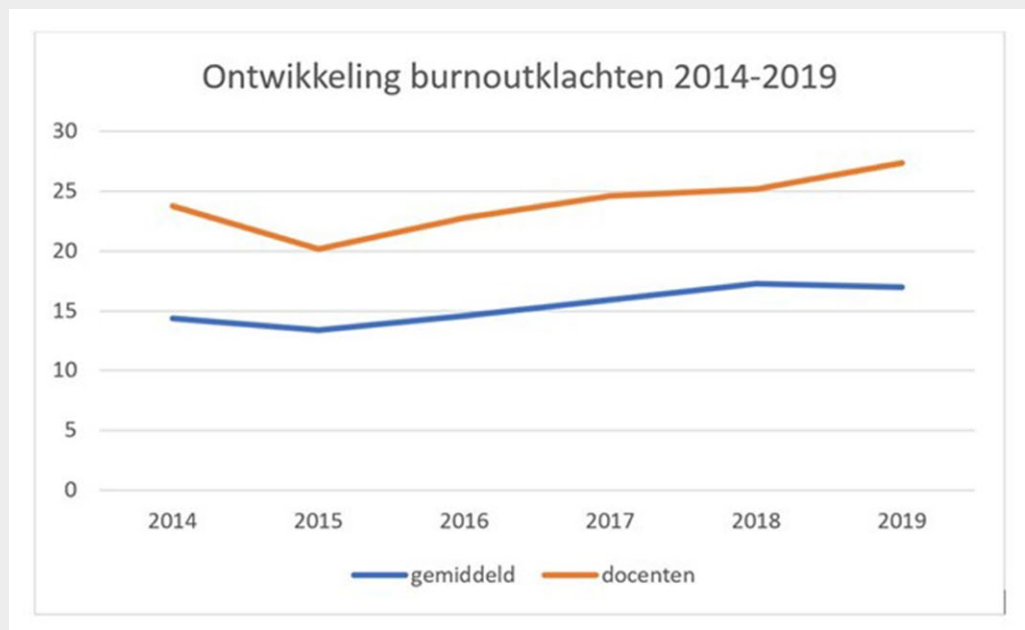
Werken in het onderwijs: voor mij is het altijd de droombaan geweest, in mijn geval een bijdrage te mogen leveren aan een toekomstige generatie docenten voor het voorgezet- en het beroepsonderwijs. Een prachtig vak omdat je als docent zo betekenisvol kunt zijn, ik denk dat veel docenten hun impact op de studenten onderschatten, ze zijn veel belangrijker voor hun leerlingen dan ze denken. Dit komt wellicht omdat in de meeste gevallen je je studenten nadat ze hun opleiding hebben voltooid niet meer ziet.

IN BALANS BLIJVEN

Als docent aan de slag op een school: gemakkelijk is het geenszins; in vergelijking met andere beroepen is het docentschap een van de meest

DOCENTEN ZIJN VAN
ALLE BEROEPSGROEPEN
HET MEEST TEVREDEN
OVER HUN BAAN

stressvolle beroepen. Een grote groep docenten ziet lesgeven als een zeer stressvolle bezigheid. Uit de resultaten van de Nationale Enquête Arbeidsomstandigheden uit 2019 blijkt dat meer dan een kwart van alle docenten in Nederland (27,4%) »



kampt met burn-outklachten.

Opvallend en in schril contrast met de gevoeligheid voor de kans op langdurig ervaren stress en burn-out betreffende het docentschap, is dat docenten die in het onderwijs werkzaam zijn van alle beroepsgroepen het meest tevreden zijn over hun baan.

Wat maakt het nu dat docenten relatief veel stress op de werkvloer ervaren? Met name de werkdruk speelt een rol. Op het moment dat docenten gevraagd wordt hun eigen werkdruk te omschrijven dan geven zij aan dat deze erg hoog is. Denk hierbij aan het voorbereiden en uitvoeren van lessen, maar met name ook aan de administratieve rompslomp, het bijwonen van de vakgroepvergaderingen, teambijeenkomsten, werkgroepen, studiedagen, oudergesprekken, torenhoge verwachtingen van de ouders en de maatschappij, veranderingen binnen het werk, zonder voorafgaande consultatie van de leraar en een

ervaren isolement omdat veel tijd alleen voor de klas wordt doorgebracht. Opvallend is het verschil in de diverse onderwijssectoren. Leraren die werkzaam zijn in het mbo ervaren doorgaans minder burn-outklachten en ervaren een hoger welbevinden dan hun collega's in het primair en voortgezet onderwijs.

ZELFSTURING

Waar haal je als docent positieve energie uit? Hoe ga je om met spanning en stress? Hoe goed voor jezelf te zorgen, gedurende je loopbaan elke dag met plezier aan het werk te zijn. Aan Ryan, nog niet zo lang geleden afgestudeerd als docent Maatschappijleer en momenteel voor het tweede schooljaar aan het werk als docent Burgerschap op een mbo-school stelde ik de vraag 'Waar krijg jij positieve energie van?'

'Positieve energie krijg ik van complimenten vanuit collega's/management. Het gezien worden door de directeur en waardering in de vorm

van carrièrezekerheid (vaste aanstelling). Ook de studenten geven mij energie. Hiervan kan ik écht genieten. Negatieve energie krijg ik van te veel werkdruk. Studenten die mijn professionele grens over gaan en onduidelijkheid over taken. Trefwoorden

AAN EEN
DOCENT STELDE IK
DE VRAAG 'WAAR
KRIJG JIJ POSITIEVE
ENERGIE VAN?'

kenmerken voor mij als leraar zijn gezelligheid, duidelijkheid en gemotiveerd zijn. Ik zou willen dat studenten mij herinneren als een leraar die buiten de vakinhoud om een leraar is die ook een mens is. Een leraar die meer dingen leert dan alleen een bepaald vak. Levenswijsheden. 'Education is not about getting a



JDR-model (bron : Mensely infographic)

degree, it's about absorbing truth about life, schrijft Shakuntala Devi.

BALANS

Hoe zorg je er nu voor dat je als leraar in balans blijft? Wat motiveert leraren en houdt hen in evenwicht? Interessant is dat er momenteel veel docenten aan het werk zijn, die in tegengesteld tot collega's die de dagen aan het aftellen zijn om er eindelijk uit te kunnen stappen, na al die jaren nog zó gemotiveerd zijn dat ze er bewust voor kiezen te blijven werken tot of soms ook nog na de pensioengerechtigde leeftijd.

Door proactief vorm te geven aan de richting van je eigen werk en loopbaanontwikkeling kun je het docentschap voor jezelf en anderen als betekenisvol blijven ervaren en boeiend en uitdagend houden. Vanuit hedendaagse inzichten, denk hierbij ook aan een stukje zelfzorg in de zorg is het zaak dat je uit gaat van je eigen kracht. Besteed geen negatieve energie aan zaken waar je

zelf geen invloed op uit kunt oefenen. Zie schema JDR-model onder deze alinea. Het JDR-model toont aan dat als er meer stressoren (job demands) dan energiebronnen (job resources) in het werk aanwezig zijn, mensen eerder ziek worden, een burn-out krijgen of geneigd zijn de organisatie te verlaten (Hakanen et al., 2006). Als daarentegen de energiebronnen de overhand hebben, leidt dat tot een verhoogde werktevredenheid, bevlogenheid en betrokkenheid bij de organisatie (Hakanen et al., 2006). Ga zelf aan de slag met gebruikmaking van inzichten uit principes van zelfsturing, empowerment, timemanagement, vertraagde tijd of 'nu-even-niet'. Aan het werk vanuit positieve energie een growth mindset.

Regelmatig maak je momenten mee die ervoor zorgen dat je een klein beetje of zelfs iets te veel uit balans raakt. In een zwembad in Champéry, waar ik samen met mijn gezin in de zomer regelmatig een duik neem na een bergwandeling, is

Geraadpleegde bronnen

- > Buys, W. (2021). *Met plezier werken in het onderwijs: Hoe blijf je stress de baas*. LannooCampus: Amsterdam/Leuven.
- > Hakanen, J.J., Bakker, A., & Schaufeli, W.B. (2006). *Burnout and work engagement among teachers*. *Journal of School Psychology*, 43, 495-513.

een lint gespannen op de plek waar je in de breedte het zwembad over kunt steken. Nagenoeg niemand lukt dat. Het viel me op dat mensen die te veel in beweging zijn al vrij snel het water in plonsen. Mensen die te weinig in beweging zijn vallen ook om. De kunst is om losjes in beweging te blijven, dan haal je de overkant!

DRS. WILLIAM BUYS WAS WERKZAAM ALS DOCENT IN HET MBO (BIJ HET HUIDIGE CURIO) EN IS SINDS VIJFTIEN JAAR VERBONDEN ALS DOCENT ONDERWIJSKUNDE AAN FONTYS LERARENOPLEIDING TILBURG.