

Nodig aan vakantie toe



Door: **Harriët van Heusden**

Veel docenten zijn nodig aan vakantie toe. Tijd om op adem te komen, maar vaak ook om bij zichzelf te rade te gaan waarom de werkdruk in het onderwijs zo hoog is. Hoe komt het dat het soms zo stressvol is, en waarom is het ziektepercentage in het onderwijs zo hoog? En hoe kan het ziekteverzuim naar beneden?

“ Meer zieken dan in bouw en industrie

“Wat zeuren ze toch; ik wou dat ik zoveel vakantie had! Dat is wat je vaak hoort. Minder bekend is dat onderwijzers het werk meenemen naar huis en dan vooral in het hoofd.” Deze uitspraak van burn-out coach Ruud Meulenberg is kenmerkend voor hoe in het onderwijs naar het ziekteverzuim wordt gekeken. De oorzaak wordt vooral gezocht bij de taken en de organisatie en niet of nauwelijks bij de cultuur en mogelijke fysieke factoren. Zoals de herrie op school en het gebrek aan frisse lucht omdat de ramen niet open kunnen. Eigenlijk is er nog relatief weinig bekend over de precieze oorzaak van het ziekteverzuim. Wel zijn er cijfers over de omvang van het probleem en de aard van de ziektes die in het onderwijs veel voorkomen.

Het ziekteverzuim is in het onderwijs met 4,9% hoger dan het landelijk gemiddelde van 3,9% (CBS 2016). Ook zitten er in het onderwijs meer mensen ziek thuis dan in sectoren die over het algemeen als gevaarlijk of fysiek zwaar worden aangemerkt, zoals de bouw en de industrie. Het hoogst is het ziekteverzuim bij leraren die werken in het speciaal onderwijs (7% in 2016) en het basisonderwijs (6,2% in 2016). Docenten die op middelbare scholen werken zijn minder vaak ziek (5,1% in 2016). Maar ook daar ligt het ziekteverzuim hoger dan het landelijk gemiddelde.

Steeds meer burn-outs

Een reden voor het hoge ziekteverzuim is dat het onderwijs vooral als psychisch zwaar aangemerkt wordt. Tussen 2013 en 2017 is het aantal docenten dat thuis zit als gevolg van psychische aandoeningen zoals een burn-out gestegen als je kijkt naar het totale ziekteverzuim. In de Arboret wordt werkdruk aangemerkt als een van de belangrijkste factoren van het ontstaan van werkstress en burn-outs. Er is sprake van een burn-out als een docent niet meer kan voldoen aan de eisen die aan hem of haar gesteld worden. Maar niet iedereen die op school een hoge werkdruk heeft, krijgt last van stress of een burn-out. De ene werknemer neemt makkelijker afstand van sores dan de ander en ziet meer mogelijkheden om zijn werk goed te regelen. Werkdruk alleen zegt niet alles als het gaat om ziekteverzuim; er spelen ook andere zaken mee.

Veel taken, weinig autonomie

“Het lesgeven lukt wel maar al die taken eromheen, buiten de klas, dat maakt het pas zwaar!” Die woorden hoort stresscoach Genardus Schalk vaak uit de mond van docenten, schrijft hij op zijn blog over burn-outs in het onderwijs. Docenten hebben inderdaad extra taken in hun pakket gekregen, blijkt uit een onderzoek naar werkdruk van TNO in opdracht van Voion. Zij signaleren verschillende oorzaken van werkdruk, waar het takenpakket er één van is. Ook zien ze dat docenten sneller moeten werken, terwijl de aard van het werk complexer is geworden. Ze ervaren bijvoorbeeld een hogere werkdruk wanneer ze veel moeten corrigeren terwijl hulpmiddelen daarvoor ontbreken. Ook het ondersteunen van moeilijke leerlingen kost de docenten energie, zeker als ze daar niet de juiste competenties voor hebben. Leraren zowel in PO als VO ervaren een gebrek aan autonomie: de mogelijkheden om het eigen werk vorm te geven en in te plannen.

Onduidelijk hoe

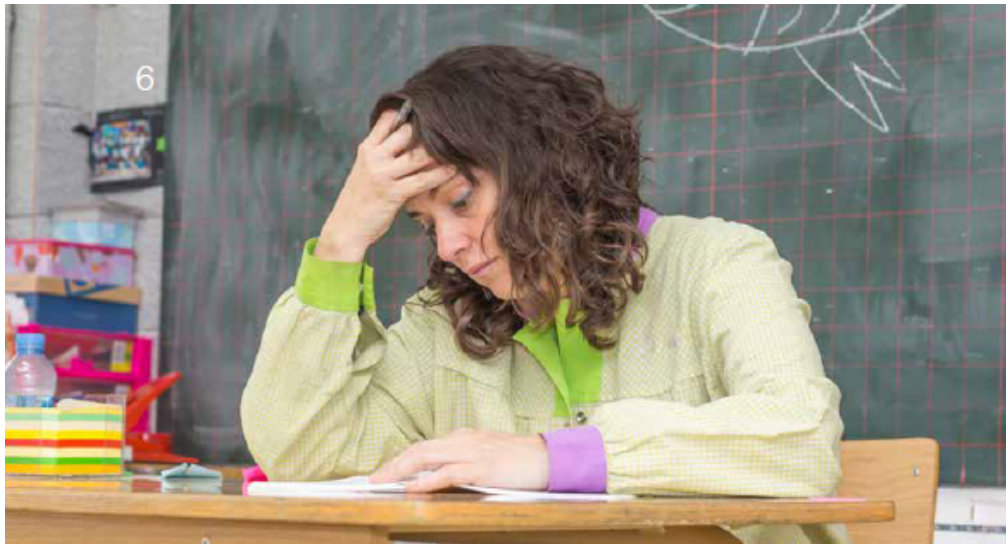
Opvallend genoeg kwam uit een onderzoek uit 2013 naar voren dat de mate waarin leraren mogen mee-

beslissen over protocollen afneemt. Ondanks dat docenten een grote vrijheid hebben om vorm te geven aan didactiek en lesstof, zijn ze ontevreden over de medezeggenschap om vorm te geven aan het onderwijs. Schoolleiders in het VO zijn van mening dat leraren zelf wel wat actiever mogen zijn om die “professionele ruimte” op te zoeken. Maar voor docenten is het vaak onduidelijk hoe de besluitvorming precies georganiseerd is en hoe ze daar een grotere stem in kunnen hebben.

Veel van de oorzaken van een te hoge werkdruk hebben te maken met de organisatie van de opleiding of school. Dat zijn bijvoorbeeld de hoeveelheid taakuren die een docent krijgt, een negatieve cultuur in de school, een slechte relatie met collega's, geringe steun van de schoolleiding of onduidelijkheid wat betreft taakverdeling. Maar liefst 45% van de onderwijsmedewerkers vindt dat er op dit gebied te weinig maatregelen genomen worden. Dat aantal ligt wederom hoger dan het landelijke percentage, dat is namelijk 30% van alle Nederlandse werknemers.

Zo vertelde een docent vorig jaar aan de NOS: “Ik vind werken met kinderen geweldig. Maar de irritatie over het systeem waarin ik dat moest doen liep steeds verder op. Je wordt als leerkracht compleet vastgezet. Je moet de kinderen steeds meer pushen en doelen halen. Er was continue druk. Ook omdat de ouders steeds mondiger werden. En dan waren er nog die hervormingen die steeds maar op het onderwijs worden afgevoerd. Ik had steeds meer het gevoel dat ik tekort schoot.” >>

“ Hogere werkdruk als er veel moet



Kritisch, hoge eisen

De aard van het beestje bepaalt hoe mensen omgaan met de eisen van het werk. Werknemers die van nature kritisch zijn, hoge eisen aan zichzelf stellen en alles uit de kast halen om die ene leerling vooruit te helpen, stellen vaak onvoldoende prioriteiten. Dat veroorzaakt een gevoel van hoge werkdruk.

In de Nederlandse beroepsbevolking neemt met het stijgen van de leeftijd het verzuimpercentage toe. Ook blijven oudere werknemers gemiddeld langer thuis zitten dan hun jongere collega's. Dat is in het onderwijs net zo; bij 55-plussers ligt het ziekteverzuim zelfs een procent hoger dan het landelijke gemiddelde. Dat komt niet zozeer door het ouder worden op zich, maar door de levensfase waarin de werknemer zich bevindt. Hoe langer iemand dezelfde baan in het onderwijs heeft, des te grotere kans dat deze persoon minder voldoening uit het lesgeven haalt. De grootste werkdruk wordt ervaren door de generatie onder hen: de 30'ers en 40'ers, die midden in een drukke levensfase zitten.

De onderwijsraad noemt nog andere factoren die een te hoge werkdruk kunnen veroorzaken. Zoals het aantal leerlingen aan wie een docent moet lesgeven, het aantal lesuren, piekbelasting, het lerarentekort, maar ook speciaal onderwijs en de

toenemende gevraagde aandacht aan sociaal-emotionele ontwikkeling van kinderen.

Blinde vlek

Docenten zien mentale en emotionele werkbelasting als één van de belangrijkste oorzaken van werkdruk, maar het is de vraag of ze zich bewust zijn van de impact die fysieke factoren op hun gezondheid hebben, zoals geluid, licht, en de inrichting van een gebouw.

Erik Smid laat in zijn onderzoek naar stress in relatie tot de fysieke werkomgeving uit 2016 zien dat er veel factoren zijn die de fysieke werkomgeving bepalen. Licht, geluid en inrichting zijn de factoren waarvan door wetenschappelijk onderzoek is bewezen dat ze invloed hebben op stress op de werkplek. Weinig licht in een lokaal, monotone geluiden tijdens een proefwerk, geluidsoverlast tijdens vergaderingen en slechte luchtkwaliteit omdat de ramen niet open kunnen, werken stressverhogend. Net als het niet kunnen verstellen van het meubilair, of gebruik moeten maken van onveilige apparaten in het practicumlokaal.

Invloed op je omgeving

Verder blijkt uit onderzoek dat de mate van autonomie, compatibiliteit van je werkomgeving en de samenhang van ruimtes een verband

“ Zelf bepalen of een raam open mag

hebben met het ervaren van stress op de werkvloer. Als mensen zelf hun werkplek mogen inrichten, ervaren ze minder stress. Dan kunnen ze namelijk zelf bepalen of een raam open mag, en kunnen ze invloed uitoefenen op de fysieke factoren om hen heen. Daarnaast blijkt dat als de taken van een docent, de werkorganisatie en de fysieke omgeving aansluiten bij de eigen behoeften van de docent, dit de mate van ervaren stress bepaalt. Ontmoetingsplekken zowel binnen als buiten, opgeruimde leslokalen, lichte ruimtes, schone wc's en een flexibele inrichting; dit alles maakt docenten blij.

“Het is lastig stress te meten”, zegt organisatiepsycholoog Marjette Slijkhuis in het onderzoek van Erik Smid uit 2016. “Als je neigt naar overspannenheid is alles een stressor. De individuele verschillen zijn hierin bepalend. Diverse soorten stress kunnen elkaar versterken. Hoge werkdruk leidt tot werkstress als je

Werkdruk

“ We weten nog maar weinig over de achtergronden

niet genoeg regelruimte of autonomie hebt. De fysieke regelruimte wordt beperkt als een gebouw slecht is. Daarom is het belangrijk bij het vinden van de juiste oplossingen om ziekteverzuim te verlagen de werkstress op je eigen werkplek te duiden en te meten. Die meetmethodes bestaan, maar worden in het onderwijs nog weinig toegepast”.

Verschillende oplossingen

Op zoek naar oplossingen ligt de focus vaak op het vermindering van de regeldruk, en worden er discussies gevoerd over het taakbeleid en de autonomie van de docent. Volgens de reeds gemaakte afspraken voor het VO in de Regeldrukagenda Onderwijs zou het verbeteren van het taakbeleid een goede eerste keus zijn om de werkdruk in het onderwijs te verlagen. Daar wordt sterk op ingezet.

Er zijn ook andere initiatieven voor zowel docenten als de schoolorganisatie om de werkdruk te verminderen. Ze variëren van maatregelen om de vitaliteit te verbeteren, zoals sporten, en gezondheidschecks, tot opleidingen op het gebied van verandermanagement, ICT-oplossingen om de werkbelasting te verminderen en het inzetten van Co-assistenten. Ook wordt gewerkt met handboeken voor werkplezier, het inzetten van arbeidsdeskundigen en maatregelen om de professionele ruimte te verbeteren. Voion heeft bijvoorbeeld richtlijnen voor gezond en vitaal werken, waarin ook de fysieke werkomgeving meegenomen wordt. Maar of het helpt is nog maar de vraag.

Weinig bekend

Opvallend genoeg zijn nog maar weinig maatregelen geëvalueerd. Het blijkt lastig om oplossingen of interventies op een wetenschappelijke manier te toetsen en te valideren. Uiteindelijk is het toch vooral een kwestie van kritisch kijken, in de praktijk uitproberen en ondervinden hoe het bevalt.

Uit onderzoek door TNO uit 2014 blijkt dat ruim eenderde van het

werkgerelateerde ziekteverzuim door werkstress veroorzaakt wordt. De kosten die hieraan verbonden zijn voor werkgevers bedragen 1,8 miljard euro per jaar. In het onderwijs wordt er gemiddeld 6,6 dagen per jaar verzuimd, volgens de Verzuimcijfers Onderwijs van DUO en Voion. Als het ziekteverzuim slechts met 1% teruggedrongen wordt, levert dat al snel een kostenbesparing van enkele duizenden euro's per school op.

Iedere school heeft zijn eigen werkdruk en factoren die ziekteverzuim veroorzaken. Daarom zou iedere school kritisch naar het eigen ziekteverzuim kunnen kijken, gerichte interventies plagen en gericht monitoren. Dat zou voor iedere school een aanbeveling kunnen zijn.

Het CBS merkte eerder op dat het ziekteverzuim over het algemeen daalt als de werknemers zelf kunnen kiezen wanneer ze verlof opnemen. In die zin is de situatie in het onderwijs in de huidige situatie ongunstig omdat de werknemers gebonden zijn aan een vaste vakantieperiode: de zomermaanden. Toch zijn de zomermaanden een moment waarop docenten kritisch naar hun eigen ziekteverzuim kijken, en een eigen top-3 aan energielekken en energieboosters opstellen. ■



Hoe voorkom je stress?

Hoe kun je stress in het onderwijs voorkomen? Ruud Meulenberg begeleidt mensen met stress- en burn-outklachten.

Op zijn website geeft hij de volgende tips:

- **Bewaak de tijd.** Als je op tijd thuis wilt zijn, maar tijdens de lesuren je wilt focussen op de leerlingen, is het een goed idee de schooldag vroeg te beginnen. Vaak kun je een hoop werk doen voordat de kinderen komen. Daardoor heb je een meer voldaan gevoel over de dag. Een voldaan gevoel zorgt voor minder stress.
- Een **goede planning** geeft structuur en houvast. Maak geen lange lijstjes, maar hou ze kort en behapbaar zodat je zeker weet dat je ze **klaar krijgt**.
- **Houd je werk goed bij.** Reserveer tijd als je oudergesprekken hebt gehad om dezelfde dag nog de verslagen bij te werken. Een vast regeltje: **doe dingen direct**. De kleinere dingen zoals absentie houd je direct bij. Zo vergeet je het niet en dit voorkomt weer stress.
- **Wees ervoor de leerlingen en ouders.** Het investeren in tijd in de leerlingen en ouders, met name in aan het begin van het jaar, zal je uiteindelijk meer opleveren. Misschien treuzelt een leerling wel met de klassendienst omdat hij of zij jou graag nog alleen wil spreken.
- Bedenk dat je als leraar **niet verantwoordelijk** bent voor het welzijn van de kinderen. Je hebt en biedt de mogelijkheid om ze iets te leren. En daar houdt je verantwoordelijkheid op.
- **Weekenden hou je vrij.** Ook als het niet kan: de weekenden zijn bedoeld om je weer op te laden!

