

Controle nemen helpt tegen werkdruk en werkstress

Niet kunnen ontspannen, je gejaagd voelen, vermoeid zijn. Doorzwoegen, brandjes blussen en meegaan in de waan van de dag gaat ten koste van je leerlingen en van jezelf. Niemand wil dit, maar het gebeurt toch en het veroorzaakt werkdruk en werkstress. Hoe zorg je voor goed onderwijs voor je leerlingen en goed voor jezelf? Je hebt niet alle arbeidsvoorwaarden in eigen hand. Dat is met de recente acties wel duidelijk gemaakt. Maar sommige dingen kun je wel. In dit artikel beschrijven we drie ideeën om werkdruk en onderwijskwaliteit samen aan te pakken.

DOOR JAAP VERSFELT

Te veel werk leidt tot werkdruk, maar dat is nog niet meteen werkstress. Stress treedt op als er nog een aantal andere dingen aan de hand zijn op je werk. Zoals gebrek aan controle over het werk, gebrek aan ondersteuning door collega's en leidinggevendenden of te weinig middelen om je werk goed te doen. Er zijn manieren om de stress te lijf te gaan.

1. Pak tijdverspilling aan

Als je geen keuzes maakt over wat je met je tijd doet, dan kun je niet rustig werken. Als je eens nadenkt over je tijdsbesteding: welke activiteiten zijn waardevol en wil je behouden? En in welke zou je het mes kunnen zetten? Neem vergaderingen. Hoe vaak zit je in vergaderingen zonder dat het gaat over de inhoud van het onderwijs of zonder dat er concrete afspraken uitkomen? Deze vergaderingen kun je vervangen door bordsessies van 15 minuten per week. Als een docententeam met zo'n bord werkt, dan ervaart het dat er in dat kwartier meer gebeurt dan in de uren lange vergaderingen in het verleden.

Minder vergaderen is één ding, zijn er nog meer processen waarvan je denkt dat je je tijd aan het verdoen bent? Is al die administratie die je doet echt nodig? Vraag jezelf hierbij eens af: voor wie doe ik dit eigenlijk? Doe je het voor jezelf of voor iemand anders? En als je het voor iemand anders doet, zit die ander er dan echt op te wachten? Het loont vaak de moeite om dat soort processen samen eens door te lopen.



2. Ondersteun elkaar

Het is best een ingewikkeld vak, leraar zijn. Soms gewoon te ingewikkeld om in je eentje af te kunnen. Samen kun je meer bereiken en samen kun je elkaar steunen. Bijvoorbeeld door 1 keer per week je lessen samen met een collega voor te bereiden. Vraag die collega even (15 minuten is vaak al voldoende) bij jou in de klas te kijken en jou met feedback te helpen. Zo ondersteunen jij en je collega elkaar.

Een andere, aanvullende manier is om samen met je team of sectie te werken aan een goed ritme met een verbeterbord. Dat

is een simpel 'whiteboard'. Op dat bord houd je samen bij hoe het met jullie gaat als team, welke successen jullie behalen, wat je doelen zijn met de leerlingen en welke acties jullie samen gaan ondernemen om die doelen te halen. En bij dat bord houd je wekelijks een korte bordsessie. Maximaal 15 minuten terwijl je blijft staan.

Het effect van zo'n wekelijks ritme van bordsessies met je team en samenwerken aan lessen met je collega's is dat jullie samen de problemen waar je in de dagelijkse praktijk tegenaan loopt aanpakt. Je kunt zaken van elkaar overnemen. Ook helpt het dat je even je gevoel kunt uiten in plaats van tandenknarsend door te lopen. In zo'n cultuur kan er nog steeds werkdruk zijn, maar heb je in ieder geval minder stress. En die werkdruk kun je stap voor stap verkleinen door samen verspillingen van jullie tijd op te ruimen.

3. Neem samen controle over het werk

Er zijn veel dingen die moeten van buiten. Van de Inspectie, van het bestuur, van het ministerie en ga zo maar door. Hierdoor kan het gevoel zich opdringen dat dingen je overkomen, dat je zelf niet meer voldoende controle hebt over je werk en over je tijd. Ook dat zijn situaties waarin werkdruk werkstress wordt. Het is lastig om in je eentje hier wat aan te veranderen. Er zijn wel manieren om samen die controle terug te brengen.

Hoe werkt dat bij een bedrijf als Bol.com? Daar werken veel IT'ers. Zij werken in teams met een methodiek die 'Agile-Scrum' heet. Die teams weten wat ze moeten opleveren, en bepalen zelf hoe en wanneer. Dat doen ze in een planningsbijeenkomst die ze als team elke twee weken organiseren. Ze gaan aan de slag met de zaken die de meeste prioriteit hebben en die zij in de komende twee weken denken aan te kunnen. En niet meer dan dat. Daarna gaan ze aan de slag in hun eigen tempo, om te leveren wat ze zelf beloofd hebben. Zij hebben controle over hun werk. Natuurlijk, leerlingen zijn geen 'werk' dat je van een stapel kunt pakken. Maar ook op school kun je kiezen voor kleine, behapbare doelen die je samen met je team of sectie kunt behalen.

Drie concrete handvatten waar je mee aan de slag kunt: pak de tijdverspilling aan, ondersteun elkaar met een verbeterritmiek en neem samen de controle. Dit zijn beproefde manieren om werkdruk en stress structureel te verlagen. Voor jou en je collega-leraren, maar ook voor jullie leerlingen. Want die gun je leraren die ontspannen hun werk doen, die prettig samenwerken met collega's, die zich ondersteund weten door de schoolleider en die samen het onderwijs elke dag een beetje beter maken. ●

Urendruk

Nederlandse leraren geven veel meer uren les dan hun collega's in andere landen. In het voortgezet onderwijs is dat 750 uur tegen 622 in de rest van de EU. Het effect is ernaar: volgens het CBS/TNO is er geen beroepsgroep in Nederland waar zoveel werknemers burn-outklachten hebben: 21,3% in het onderwijs tegen 14,4% landelijk.

► Jaap Versfelt is initiatiefnemer en oprichter van stichting leer-KRACHT. Versfelt was tot 2012 werkzaam bij McKinsey & Company.

