

Omgaan met Werkdruk in het Onderwijs? Advies van Werkgeluk experts

'Onderwijs heeft hoogste burn-out percentage.', 'Leraren, verpleegkundigen en ambtenaren hebben te weinig werkgeluk.', 'Toename van geweld tegen docenten voorgezet onderwijs'. Een greep uit de krantenkoppen die mij afgelopen tijd zijn opgevallen als we het hebben over het onderwijs. Neem daarbij het nieuws over de meest recente nationale onderwijsstaking van 15 maart. Hiermee werd aandacht gevraagd voor de hoge werkdruk, het lerarentekort en de te lage salarissen. Als jij nu werkzoekend bent, klinkt het onderwijs dan als een aantrekkelijke sector om voor te solliciteren? Ik word er helaas niet enthousiast van.

Imagoprobleem, de derde grote uitdaging

Naast werkdruk en salarissen, heeft het onderwijs te maken met nog een derde probleem: een imagoprobleem. Om een paar denkbeelden te noemen; overvolle klassen met steeds mondiger wordende leerlingen, afnemend respect en erkenning voor het beroep, bemoeizuchtige, over-beschermende ouders, of zoals Juf Ank in de Luizenmoeder het zo mooi verwoordde 'curlingouders'. Natuurlijk zijn ook de hoge werkdruk en lage lonen negatieve bijdragers aan het imago. En andersom helpt het imago in negatieve zin bij de opvulling het lerarentekort. Een vicieuze cirkel dus, die we trachten te doorbreken, maar heeft dit al effect in jouw regio of onderwijsinstelling?

Gezien het huidige aangetaste imago van het onderwijs, vraag ik mij af of blijven staken niet meer schade toebrengt dan dat het daadwerkelijk iets oplevert. Moeten we de media niet proactief gaan voeden met positieve, inspirerende verhalen over het beroep? Journalisten gaan nu namelijk ook aan de haal met de kritische verhalen die het beroep geen goed doen. *Is er wel of geen geld 'over' bij besturen? Ze hebben toch al geld gekregen? Verdienen leerkrachten niet gewoon prima? Moeten zij nu echt ouders belasten met een staking? Moeten leraren niet gewoon academisch worden opgeleid?*

Door deze verhalen gaat het niet over waar het écht over moet gaan: Een verschuiving van de focus op werkdruk naar werkgeluk. Want leerkracht zijn is juist een beroep waar mensen veel passie in stoppen en voldoening uit halen. Als Strategic Happiness Expert bij 2DAYSMOOD weet ik hoe je die verschuiving kan inzetten.

Ervaringen van een werkgeluk en onderwijsexpert

Iemand die zich dagelijks bezighoudt met werkgeluk verhogen in het onderwijs is onze 2DAYSMOOD partner Femke Wetzler-van Gils van [Femnomenaal](#). Na jarenlang zelf actief te zijn geweest als leerkracht, is het vandaag de dag haar missie om de buitenwereld kennis te laten maken met de mooie kanten van het vak. Want er mag dan veel 'mis' zijn in het onderwijs, er gaat ook écht veel goed. Daarom kon ik haar als ervaringsdeskundige een aantal reële vragen stellen:

- Waarom is aandacht voor werkgeluk in het onderwijs zo belangrijk?
- Wat draagt bij aan het werkplezier van leerkrachten en docenten?
- Zijn er praktijkvoorbeelden voor scholen hoe zij een positiever imago kunnen creëren?

Elke docent verdient het om gelukkig te zijn

Femke: "Gelukkige leraren zorgen voor gelukkige leerlingen. Om werkgelukkig te kunnen zijn moet je voldoening vinden in je vak, op een gezonde manier kunnen werken, je verbonden voelen met collega's, je gezien en gewaardeerd voelen door ouders, collega's en leidinggevenden én je kunnen ontwikkelen. Klinkt als een ideaalplaatje toch, maar hoe bereik je dit? Het belangrijkste is om jezelf te kennen en te weten wat je nodig hebt. Waar haal jij energie uit in je werk en in privéleven? Hoe deel jij je geluk en werkenergie met anderen? Het lijkt gemakkelijk om het antwoord te vinden op deze vragen. Toch is er vaak een proces van experimenteren, reflecteren en bewust worden voor nodig om persoonlijk werkgeluk te vinden. Het helpt om er regelmatig met collega's en leidinggevenden over te

praten. Niet alleen samen klagen (ja dat lucht ook op), maar ook positieve kanten en laagdrempelige oplossingen bespreken.”

Wat mij meteen opviel in de onderwijssector is de 'vruchtbare bodem' voor werkgeluk! Ik noemde al dat passie en voldoening kenmerkend zijn voor het beroep, maar zo zijn er meer thema's. Bijvoorbeeld intrinsieke motivatie. Dit is één van de 15 drijfveren van werkgeluk, volgens het [Employee Happiness model](#) van 2DAYSMOOD. Waar het in het onderwijs in ieder geval niet aan ontbreekt, is deze intrinsieke motivatie. Om met je werk iets wezenlijks te kunnen betekenen voor anderen en voor de maatschappij, daarmee realiseer je een bepaalde zingeving. De eerste stappen naar lezen, schrijven en rekenen. De groei en bloei van een 12-jarige brugpieper naar een volwassen 18-jarige die verder gaat bouwen aan zijn of haar toekomst.

'Dat werkgeluk kost zeker wel veel geld', hoor ik vaak... Maar je kunt ook klein beginnen. Waardering, feedback en open communicatie kosten niets!

Werkgeluk creëert ambassadeurs

Femke: “Werkgeluk werkt in twee richtingen. Het levert ook iets op voor de werkgever; gemotiveerde, innovatieve en gezonde ambassadeurs voor het vak. En dat is wat we nodig hebben. ‘Dat werkgeluk kost zeker wel veel geld’, hoor ik vaak. Dat het veel geld kost is een illusie. Natuurlijk kunnen er kostenposten zijn: aanpassingen aan een gebouw, het maken van plannen voor meer verbondenheid, of het organiseren van training. Maar je kunt ook klein beginnen. Waardering, feedback en open communicatie kosten niets! En daarbij... heb je er weleens bij stil gestaan wat een zieke leerkracht kost, die door een gebrek aan werkplezier langdurig ziek blijft? €150.000! En dan heb ik het nog niet eens over de kosten van een 2e spoor traject of een transitievergoeding. Voor eigen-risico-dragers is dit toch een behoorlijk bedrag. Een bedrag dat naar beter en kwalitatief goed onderwijs had kunnen gaan óf naar een positievere werksfeer voor het personeel. Want dat verdient het.”

Ook leraren kunnen blijven leren

“Op het platform [Hierwilikwerken.nu](#) delen we de mooie verhalen over het vak”, gaat Femke verder. “Een vak waarin je wel degelijk kunt innoveren en floreren. Er is zo veel mogelijk. Het algemene beeld is dat je als leerkracht 25 jaar hetzelfde moet doen. Onjuist! Ik spreek leerkrachten die na 10 jaar alle groepen hebben gedraaid, nieuwe startende collega's begeleiden, of trainingen geven op een speciale academie. Je kunt ook onderzoek gaan doen via het Lerarenontwikkelfonds. Of naast je werk in de klas bij bedrijven of instellingen gaan werken die toetsen, methodes of digitale leermiddelen ontwerpen. Zo kun je jouw werk tussen de leerlingen combineren en krijg je meteen nieuwe input om jezelf en je collega's uit te dagen. Tenslotte kun je schoolleider worden, een baan met steeds meer verantwoordelijkheid, maar ook vrijheid. Je kunt je cultuur zo vormgeven, zoals het bij jullie teams past. Het zal je niet verbazen dat 'opleiding en ontwikkeling' ook tot de 15 drijfveren van werkgeluk behoort.

Positieve werkomgeving als voorwaarde

Femke: “Ik zeg wel eens: Kies een baas en geen baan. Want innovatie en vooruitgang hangt af van jouw leidinggevende, de stichting of het bestuur waar je voor werkt. De verschillen zijn groot! [Onze juf Daisy](#) is een voorbeeld van werkgeluk in het onderwijs. Onlangs is ze uitgeroepen tot een van 's werelds beste leerkrachten. Waarom? Omdat ze kan doen wat ze leuk en belangrijk vindt. Ze krijgt de ruimte en het vertrouwen om het de best passende dingen te doen voor de leerlingen. En daarin wordt ze gezien en gehoord. Een positieve werkomgeving, met erkenning, vertrouwen en (genoeg) autonomie is een voorwaarde. In het onderwijs komen ook de ouders voor in deze werkomgeving. We willen en moeten goed samenwerken met ouders, om de kinderen verder te helpen in hun ontwikkeling. Door écht naar elkaar te luisteren, betrokkenheid te tonen en open te communiceren ziet de ouder een gelukkige leerkracht, die zijn of haar kind gelukkig maakt. Dan pas wordt de cirkel van werkgeluk rond. Want ook ouders zijn ambassadeurs voor het onderwijs!”

Creatieve inspiratie uit het basisonderwijs

Hoe kun je als docent, schoolleider of onderwijsprofessional nou omgaan met werkdruk, werkgeluk of met de controverse die hierover is ontstaan? Gezamenlijk optrekken in stakingen kan helpen om op hoger niveau een signaal af te geven en je eigen ontevredenheid te uiten. Maar er zijn ook andere manieren. Bij Basisschool de Wizzert kozen ze voor een creatieve actie gericht op de buitenwereld.

"Nee, wij staken niet! Ja, we maken ons wel grote zorgen!!! Vergrijzing, passende lonen, werkdruk, lerarentekort... Ook wij willen hier aandacht voor vragen. Maar vooral maken we ons druk over het imago van ons fantastische beroep!"

- Barbara van Sleuwen, Directeur Basisschool de Wizzert

Ze plaatste bij deze boodschap op [LinkedIn](#) een foto van haar team verkleed als oude dametjes. Door haar positieve actie komt er toch een stukje werkgeluk kijken bij een onderwerp wat er écht toe doet. En waar aandacht voor nodig is. Barbara werkte onlangs ook mee aan een online training van Femnomenaal en Piex over werkgeluk.

Een data-gedreven aanpak in het middelbaar onderwijs

Hoeveel stress ervaren de docenten? En waar zit het startpunt voor meer positieve werkenergie? SVO vakopleiding food gelooft in 'meten is weten' en heeft hierin een innovatieve stap gemaakt. Wekelijks polsen zij, aan de hand van de [15 seconden survey](#) van 2DAYSMOOD, hoe medewerkers zich voelen; gestrest, ontevreden, tevreden of bevlogen? Zo kunnen zij tijdig zien of de werkdruk de spuigaten uitloopt, en acteren voordat langdurig verzuim zich inzet. De uitkomsten van de survey zijn tevens een aanjager van open communicatie op de werkvloer, ook over lastige onderwerpen zoals werkdruk. Door samenwerking, wederzijds begrip en collegiaal contact kunnen medewerkers hier beter mee omgaan.

"SVO vakopleiding Food streeft naar een hoge tevredenheid van studenten en het bedrijfsleven, over het onderwijs dat SVO biedt. En dat kan alleen maar met medewerkers die erg betrokken zijn bij hun werk en plezier hebben. Wij willen daarom elke week weten wat dat werkgeluk was voor de individuele medewerker en voor het team. En als het nodig is gaan we in gesprek of nemen we acties vóórdát het probleem ontstaat. Een docent of medewerker met plezier in zijn of haar werk draagt 100% bij aan ons onderwijs!"

– Karel de Leest, Voorzitter College van Bestuur, SVO

Is er budget voor werkgeluk in het onderwijs?

In het werkdrukakkoord is door minister Slob besloten vroegtijdig extra budget beschikbaar te stellen aan scholen om de werkdruk te verlagen. Dat is mooi! Bovendien heeft elke leerkracht €500 professionaliseringsbudget. Het geld is stap 1. Maar stap 2 is besteden van dit geld, waar doe je goed

aan? We hopen dat je met deze blog nieuwe inzichten hebt gekregen in een aantal lucratieve mogelijkheden.

5 Tips om als werknemer of werkgever aan de slag te gaan met werkgeluk

- **Tip 1:** *Jouw geluksgevoel is 40% afhankelijk van je eigen houding en mindset (S. Lyubomirsky, 2005). En dit kun je trainen door persoonlijk leiderschap. [Persoonlijk leiderschap](#) is het vermogen om een richting te bepalen binnen je werk en leven. Die weg dien je idealiter in te slaan met consistentie en duidelijkheid.*
- **Tip 2:** *Probeer een positief rolmodel te zijn in je werkomgeving. Stemmingen zijn aanstekelijk, dus als jij kalm blijft in een stressvolle situatie volgen collega's makkelijker jouw voorbeeld! Dit geldt natuurlijk ook voor ouders en leerlingen. (Vind je het zelf lastig om om te gaan met werkdruk? Vraag dan hulp aan collega's die volgens jou het goede voorbeeld geven.)*
- **Tip 3:** *Vier successen met collega's en geef elkaar waardering. Leg op een (creatieve) manier vast wat er goed gaat. Dit zorgt ervoor dat moeilijke of drukke periodes makkelijker te behappen zijn. Jullie kunnen dan mentaal 'terugvallen' op goede tijden! Femnomenaal heeft hier een mooie [Teambox](#) voor ontwikkeld.*
- **Tip 4:** *Creëer bewustzijn voor medewerkerstevredenheid. Zoals vakopleiding food SVO. Door stemmingen en tevredenheid binnen je team bespreekbaar te maken en [\(realtime\) te monitoren](#), open je de deur naar een duurzaam positief werkklimaat. Wacht niet tot het stressniveau (te) hoog is, maar heb het regelmatig met je team over werkdruk, werkgeluk en tevredenheid.*
- **Tip 5:** *Maak ontwikkeling inzichtelijk, ook voor de buitenwereld! Zoals basisschool de Wizzert. Wat doen jullie dagelijks om de onderwijskwaliteit te garanderen en verbeteren? Je mag de sterke kanten van teams of individuele docenten best uitvergrooten. Door deze verhalen te vertellen wakker je een stukje erkenning aan, maar draag je ook positief bij aan het imago van het onderwijs.*

Robin van der Meulen, Strategic Happiness Expert, 2DAYSMOOD
Femke Wetzter-van Gils, Werkgelukdeskundige, Femnomenaal