

# Last van werkdruk? Verander je mindset

*Terwijl er geen sector is met zo veel vakantie, is onderwijspersoneel al jaren kampioen burn-out. Voormalig leerkracht Esther van Wageningen gooit de knuppel in het hoenderhok en stelt dat onderwijspersoneel vooral een andere visie op stress nodig heeft.*



W eet je nog, toen je net afgestudeerd of nog niet eens bevoegd was, en je eerste les gaf? Je zat nog vol energie, nieuwe ideeën en passie. Jij ging het onderwijs beter maken.

Daar kwam al snel de klad in en voor je het wist, zat je in vergaderingen hevig mee te knikken met een meer ervaren generatie leerkrachten en docenten. Er is immers geen beginnen aan om iets van het onderwijs te maken. Je hebt altijd tijd tekort, een enorme administratieve druk en de leerlingen van tegenwoordig hebben helemaal geen vaardigheden meer. Om over respect nog maar te zwijgen. Je hebt het bijtje er maar bij neergegooid. Herkenbaar? Dan laat jij je leiden door allerlei belemmerende overtuigingen én daarin zit jouw stresservaring verscholen. Niet in de omstandigheden!

De meeste mensen in het onderwijs worden een beetje boos als je dit aanhaalt, maar het is toch echt een feit: je hebt nergens zo veel vakantie als in het onderwijs. Geen enkel beroep in Nederland kent arbeidsvoorwaarden waarin twaalf weken vakantie

opgenomen zijn. Toch is het percentage psychisch verzuim in het onderwijs ongekend hoog. Dan weet je wel gelijk dat al die standaard adviezen waarin beweerd wordt dat je een extra vrije dag nodig hebt als je stress ervaart, de prullenbak in kunnen. Daar ligt de oplossing bij ongezonde stress dus zeker niet.

Vergis je niet, want ik weet dat jij als onderwijsprofessional hard werkt. Je bent regelmatig aan het eind van je Latijn en hebt de laatste week voor een vakantie een aftelkalender in je hoofd. Dat is zonde en ontnemt je veel werkplezier. Het is echt niet nodig om uitgeput je vakantie te beginnen, maar daar is wel een andere visie op stress voor nodig.

## BELEMMERENDE OVERTUIGINGEN

Op een bepaald moment ben je gaan geloven in belemmerende overtuigingen. Je bent gaan geloven dat werken in het

onderwijs zwaar is, dat de klassen te groot zijn om een goede les te geven of dat de kwaliteit van je lessen naar beneden gaat door de ontbrekende vaardigheden van leerlingen. Eigenlijk is dit een vorm van vluchtgedrag. Je schuift de verantwoordelijkheid voor goed onderwijs af op factoren buiten jezelf en voorkomt zo de confrontatie. Misschien nog wel het meest de confrontatie met jezelf. Ergens is er in jouw brein, samen met deze belemmerende overtuigingen, stressfysiologie opgeslagen. Voorbeelden van stressfysiologie zijn bijvoorbeeld het voelen van spanning, zenuwen, druk of onrust. Je hebt je misschien wel eens overrompeld gevoeld in een vergadering, het zat een tijdje niet zo lekker met je klassenmanagement of de resultaten die leerlingen behaalden waren lager dan je had verwacht. Dit kan allemaal overweldigend voor je brein zijn geweest



en dat hoeft dus echt niet een hele grote of bewuste negatieve ervaring te zijn. Toch zorgt dit ervoor dat er steeds stressfysiologie in je lijf aangezet wordt en jij werkdruk ervaart.

### **STEDS MAAR WEER STRESS**

De stressfysiologie ligt samen met de overtuigingen en zintuiglijke waarnemingen opgeslagen in netwerken van hersencellen. Die worden elke keer als jij in een vergelijkbare (stressvolle) situatie terechtkomt, geactiveerd. Dat principe heet 'stimulus-respons'. Je neemt een bepaalde prikkel waar en reageert hierop. Dat doe je bij voorkeur steeds op dezelfde manier, want dat vindt je brein het makkelijkst. Gelukkig is dat heel vaak handig en kun je veel taken daardoor routinematig uitvoeren. Denk hierbij aan fietsen of zwemmen. Dit hoeft je niet elke dag opnieuw te leren.

Toch kan dit stimulus-responsprincipe je ook behoorlijk in de weg zitten. Als jouw stressfysiologie en de belemmerende overtuigingen vastzitten aan waarnemingen die te maken hebben met jouw

*Het is echt  
niet nodig om  
uitgeput aan  
je vakantie te  
beginnen*

schoolomgeving, het zien van bepaalde persoonskenmerken of het horen van geluiden, dan ervaar je steeds weer dat er stressfysiologie in je lijf aangezet wordt. Die netwerken van hersencellen worden alleen maar sterker en je krijgt er alleen

maar vaker last van. Dit kost natuurlijk heel veel energie en precies daarom ben jij steeds écht toe aan vakantie. Gelukkig kun je stressfysiologie wel opruimen. Het is belangrijk om eerlijk te blijven. Heel vaak blijkt dat stressklachten helemaal niet alleen spelen in de school, maar ook op andere momenten. Je merkt bijvoorbeeld dat je makkelijk uit je slof schiet tegen je partner. In mijn werk als stressfysioloog kom ik dagelijks onderwijsprofessionals tegen die dit inzien. Probeer de volgende keer dat je denkt 'ik ben écht toe aan vakantie' eens te voelen wat je in je lijf ervaart. Bewustwording is een mooie eerste stap.

**ESTHER VAN WAGENINGEN** WAS RUIM 23 JAAR WERKZAAM IN HET ONDERWIJS, WAARVAN DE LAATSTE 10 JAAR ALS DIRECTEUR VAN EEN BASIS-SCHOOL. ZE WERKT NU ALS STRESSFYSIOLOOG.