



7 december 2018

'Hoe verander je werkdruk in werkplezier? Pak de ruimte die er is'

Hoe ga jij met planning om? Zeg je op elke extra taak “ja”, ook al heb je daar eigenlijk geen tijd voor? En hoeveel tijd ben jij kwijt aan het nakijken van toetsen? Deze en andere vragen kwamen 7 november aan de orde tijdens een bijeenkomst in Rotterdam voor startende leraren in het po over “het verminderen van werkdruk”.

Ineke Weenink en Renée van Eijk van stichting BOOR gaven de starters tips om beter met je tijd om te gaan. Maar vooral ook om ook eens “nee” te durven zeggen.

Inspiratiesessies

De bijeenkomst was de 3e in een rij van 10 inspiratiesessies die Renée als coach van startende leraren bij BOOR organiseert. Deze stichting verzorgt op scholen in Rotterdam en omstreken openbaar onderwijs.

‘Werkdrukvermindering is een hot item. Het is dus goed daar aandacht aan te besteden en ervaringen uit te wisselen. Soms zijn het de kleine dingen die ervoor zorgen dat je een betere balans krijgt tussen werkbalans en werkplezier’, aldus Renée.

Voorkom werkstress

Startende leraren zijn volgens Renée totaal niet klagerig, maar kunnen het wel zwaar hebben. ‘Er zijn scholen die starters ontzien van extra taken en voor een goede begeleiding zorgen. Ook kan de ene startende leraar beter om hulp vragen dan de andere. Op zich ervaren de meeste starters wel werkdruk, maar benoemen zij dat nog niet zo. Maar als werkdruk te lang aanhoudt en je stress ervaart, is dat wel slecht voor je functioneren en je gezondheid.’

Goed plannen

Dat beaamt ook Ineke, projectleider Werkdrukvermindering bij BOOR. Zij deed onderzoek naar wat werkdruk nu precies inhoudt. ‘In dat kader heeft Renée mij gevraagd deze sessie samen te doen. Leraren hebben niet alleen in hun werk, maar ook privé heel veel balletjes omhoog te houden. Daarnaast hebben ze ook te maken met allerlei regels waaraan ze zich moeten houden. Hoe manage je dat? Ik ken collega’s die in een rapportweek nog toetsen op zaterdag en zondag nakijken en verhalen voor de rapporten moeten verzinnen. Dat kun je ook anders inplannen, door bijvoorbeeld hier eerder aan te beginnen, en het privé die week wat rustiger te houden.’

Durf nee te zeggen

‘Je kunt best een keer “nee” zeggen. Ook hoeft je je niet altijd strak aan de kaders te houden’, geeft Ineke als tip. ‘Het heeft voor mij ook acht jaar geduurd, voordat ik mijn eigen manier gebruikte om bijvoorbeeld leerlingen meer woorden aan te leren. Daarvoor volgde ik altijd braaf de voorgeschreven methode. Kijk dus waar je tegenaan loopt. Wat is voor jou werkdruk? Ben je veel tijd kwijt aan nakijkwerk? Kijk dan of je dat slimmer kunt doen. Zo gaf een van de leraren een tip voor het nakijken van multiple choice-vragen. Zij legde alle antwoordbladen met daarbovenop het blad de juiste antwoorden op één stapel op het prikblok en prikte met een prikpen door de juiste antwoorden. Zo kon ze meteen op de antwoordbladen daaronder zien of het juiste antwoord was ingevuld.’

Nieuwe sessies

Renée gaat nu verder met sessies voor startende leraren over andere thema's en Ineke vervolgt de inspiratiesessies over werkdruk voor alle leraren bij BOOR. 'Want wat is er mooier dan ervaringen uit te wisselen en tips te krijgen over zaken waar jezelf tegenaan loopt?'

5 tips

Tot slot nog wat tips van Ineke en Renée:

1. Vraag – als dat nog niet is gebeurd - bij je schoolleiding een taakgesprek aan, zodat je weet wat er van jou wordt verwacht; hoeveel uur je moet werken en welk percentage van die tijd je moet besteden aan lesgeven en andere zaken als het schrijven van rapporten.
2. Accepteer als (startende) leraar dat je niet alles in één keer hoeft te doen of te kunnen.
3. Vraag tijdig om hulp, als je niet zeker weet hoe iets op jouw school gaat.
4. Durf nee te zeggen. Of zeg: 'Ik denk er nog even over na en kom er morgen op terug.' Dat geeft je de ruimte om er goed over na te denken.
5. En dan nog wat praktische tips voor ruimte in nakijken: Zorg dat de toetsen van de kinderen op alfabetische volgorde liggen of geef ze een nummer. Dat maakt het invoeren van cijfers in het leerlingenvolgsysteem een stuk makkelijker en kost je minder tijd.

Foto: de werkdruksessie op 7 november 2018 met Ineke en Renée

