

# stress

## in de klas



**H**erkent u als leerkracht de situatie dat u, niet voldaan, moe thuis komt na een dag werken? Dat u graag uw creativiteit wilt uiten in de lessen, maar dit door regelgeving, toetsen en papierwerk geen ruimte meer krijgt? Dat leerlingen in overvolle klassen sterk emotioneel op elkaar en op u reageren? Het kan zijn dat u onbewust in een vicieuze stresscirkel bent beland.

Stress is een oorzaak van conflicten. Conflictsituaties zijn vaak oorzaken van stress. Werkstress is beroepsziekte nummer 1. Het landelijk gemiddelde van het aantal mensen met werkstress in de Nederlandse beroepsbevolking was in 2015 1 op de 7. In het onderwijs is dit cijfer zelfs 1 op de 5. Steeds meer leerkrachten krijgen te maken met hoge werkdruk, waardoor zij het werken in het onderwijs minder leuk gaan vinden. Een neergaande spiraal zet zich in, met vaak burn-out tot gevolg...

### Hoge werkdruk

Het ervaren van hoge werkdruk komt in het onderwijs vooral door het moeten uitvoeren van werkzaamheden die, zowel binnen als buiten het onderwijs geven zelf, de leerkracht het gevoel geven geen grip te hebben. Regels en eisen die in de onderwijsorganisatie ingevoerd zijn, waar de leerkracht zich niet persoonlijk betrokken bij voelt, geven keer op keer stress als ze uitgevoerd moeten worden.

Naast regelgeving wordt aangegeven dat stress bij leerkrachten voortkomt uit agressie en geweld op school door bijvoorbeeld problemen met ouders, gepest worden door collega's of leerlingen en zorgen om het behoud van de baan. Ook privéproblemen kunnen ervoor zorgen dat de leerkracht niet optimaal functioneert op het werk.

### De effecten

Leerkrachten in het onderwijs zijn naast zorgmedewerkers een kwetsbare groep, vooral omdat met mensen gewerkt wordt. Bij communicatie tussen mensen is meer dan 90% non-verbale overdracht. Wanneer

iemand gestrest is, is dit voor anderen duidelijk merkbaar in lichaamstaal en houding, ook al doet u uw uiterste best dit te verbergen.

Kinderen, vooral diegenen die hoog gevoelig zijn, zijn extra vatbaar voor het oppikken van signalen van stress. Zij reageren hierop vaak met (voor de leerkracht) ongewenst gedrag, echter hun gedrag kan ook een spiegel zijn van stress die de leerkracht onbewust uitstraalt. Wanneer deze signalen vervolgens niet onderzocht worden en geen zelfreflectie plaatsvindt, zijn conflictsituaties snel geboren. De leerkracht belandt in een proces van veroordeling van gedrag van de ander, beschuldiging van anderen en zelfveroordeling, hetgeen na verloop van tijd kan leiden tot uitval.

### Het kan Anders...

Werkdruk hoeft niet per definitie te leiden tot werkstress. Het probleem begint niet bij de werkdruk zelf, maar bij de beleving ervan. Voor de een zal werkdruk anders voelen dan voor de ander. Een fenomeen dat steeds meer bekendheid krijgt, is burn-out: stress

