stress in de klas

Herkent 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 bore-out: stress

door het niet optimaal inzetten van het eigen kunnen. Bij veel leerkrachten is eerder een bore-out aan de orde dan een burn-out. Doordat zij niet voldoende meer tot hun recht komen met al hun kwaliteiten, gaat het van binnen knagen. Beide situaties, zowel burn-out als bore-out zijn omkeerbaar. Door de juiste begeleiding in te schakelen en om hulp te vragen, is de eerste belangrijke stap gezet.

Anders Stress is een platform waar *andere* mogelijkheden van begeleiding en behandeling van mensen met stress, zichtbaar worden gemaakt. Deze andere mogelijkheden zijn natuurgerichte therapievormen, coachmethodes, gespreksvormen, lezingen en cursussen, die naast of zelfs in plaats van de psycholoog, mental coach of medicatie als antidepressiva, effectief kunnen zijn bij stress. De professionals werken en leven vanuit een brede visie, waarbij niet alleen gekeken wordt naar de symptomen van de stress, maar vooral gezocht wordt naar oorzaken.

Een groot aantal professionals binnen Anders Stress heeft een achtergrond in het onderwijs, is ervaringsdeskundig in het onderwerp burn-out en biedt voorlichting aan leerkrachten hoe ze anders kunnen omgaan met stress in de klas. Zoekt u een professional bij u in de regio om voorlichting te geven in de vorm van lezingen, cursussen, trainingen, workshops of persoonlijke begeleiding? Kijkt u dan op **www.AndersStress.nl/onderwijs** voor meer informatie.

De andere visie op stress
Stress is op verschillende manieren te benaderen. Stress kan zowel gezond en energie gevend zijn, als blokkerend en energievretend. Het lichaam maakt bij een stress-prikkel onder andere adrenaline aan om te kunnen vechten, vluchten of bevriezen. Wanneer dit mechanisme, dat in wezen functioneel is, niet tot uiting kan komen en adrenaline onderdrukt wordt, ontstaat spanning in het lichaam. Anders leren omgaan met stress-signalen en deze signalen opvolgen, levert ontlading in het lichaam op waardoor de adrenaline niet meer opgehoopt raakt maar uit het lichaam afgevoerd kan worden.
Stress is dus vooral een lichamelijk probleem. Echter, in de meeste vormen van coaching en psychische begeleiding wordt stress alleen mentaal benaderd. Men adviseert dan om gedragsveranderingen door te voeren en vooral te ontspannen. Dit werkt vaak averechts omdat de opgehoopte adrenaline niet verwerkt wordt, de persoon met stress nog meer gefrustreerd raakt en zichzelf gaat veroordelen om het feit dat het niet lukt om te ontspannen.

De professionals van Anders Stress werken en leven vanuit de bovenstaande visie. Zij begeleiden de persoon met (werk)stress met een diversiteit aan werkvormen om aandacht naar de stress in het lichaam te richten en zo de persoon te leren hoe deze de stress-signalen kan voelen, herkennen en ontladen. Onverwerkte emoties worden zo verwerkt en het lichaam wordt vrijgemaakt van spanning.

Het ontstaan van Anders Stress
De initiatiefnemer van Anders Stress is Marja van der Ende. Na een carrière in het bedrijfsleven, waarin zij vele confrontaties met stress en burn-out beleefde, is zij zich gaan omscholen tot massagetherapeut en in 2005 haar praktijk in 's-Gravenzande gestart. Gaandeweg de jaren heeft Marja ook voedingsadviezen en stressontladingsoefeningen toegevoegd aan haar maatwerk trajecten. De kracht zit in de combinatie van fysieke, mentale én emotionele begeleiding.

"Bij veel van de cliënten in mijn praktijk is ontspanning niet de juiste weg. Het lichaam op verschillende manieren vrijmaken van onverwerkte emoties en opgehoopte adrenaline wel," zegt Marja. "Door de spijsvertering te herstellen, de voeding bij te stellen en handvatten te bieden om anders met emoties, prikkels en gedrag om te gaan, worden veel symptomen bij de bron aangepakt. De leerkracht komt weer lekker in zijn of haar vel te zitten en dat wordt merkbaar in de klas."

Marja is tot 2005 jarenlang contactpersoon geweest voor ICT-coördinatoren in het onderwijs, tijdens de invoering van ICT-projecten op scholen. Zij heeft ervaren hoeveel stress de invoering van wijzigingen, nieuwe regels en nieuw lesmateriaal een leerkracht kan geven. In haar gezondheidspraktijk begeleidt zij ook kinderen met ADHD, die vertellen hoeveel last ze hebben van de stress die in de vaak overvolle klas hangt, de prestatie- en toetsdruk en de leerkracht die soms uitbarst in boosheid omdat er geen grip is.

Anders Stress groeit
De groep professionals die zich aansluiten bij Anders Stress, groeit. Regelmatig worden bijeenkomsten georganiseerd waarin professionals hun kennis delen over werkmethoden die in hun praktijk effectief zijn. Door te netwerken wordt duidelijk wie welk specialisme en doelgroep(en) heeft en zo wordt de basis voor verdere samenwerking gelegd met als doel de leerkrachten zo goed mogelijk te begeleiden naar stressontlading en ... hun eigen kracht.

De meerwaarde voor u
De meerwaarde voor u als onderwijsinstelling is helder: u kunt via de website van Anders Stress een professional in uw regio vinden die u en de leerkrachten kan begeleiden in het anders omgaan met stress. Het resultaat kan verrassend zijn: meer rust in de klas door meer begrip voor stress en conflictsituaties. Ieder mens wil toch gehoord, gezien en begrepen worden? Dat geeft opluchting in de weg die de leerkracht loopt en daarmee in de klas.

De kans op een meer duurzame inzetbaarheid van de leerkracht wordt hiermee vergroot. Deze visie past tevens bij het Rijnlandse model dat steeds meer doorgevoerd wordt in de onderwijsorganisatie: de mens centraal...

www.AndersStress.nl/onderwijs

ANDERS STRESS