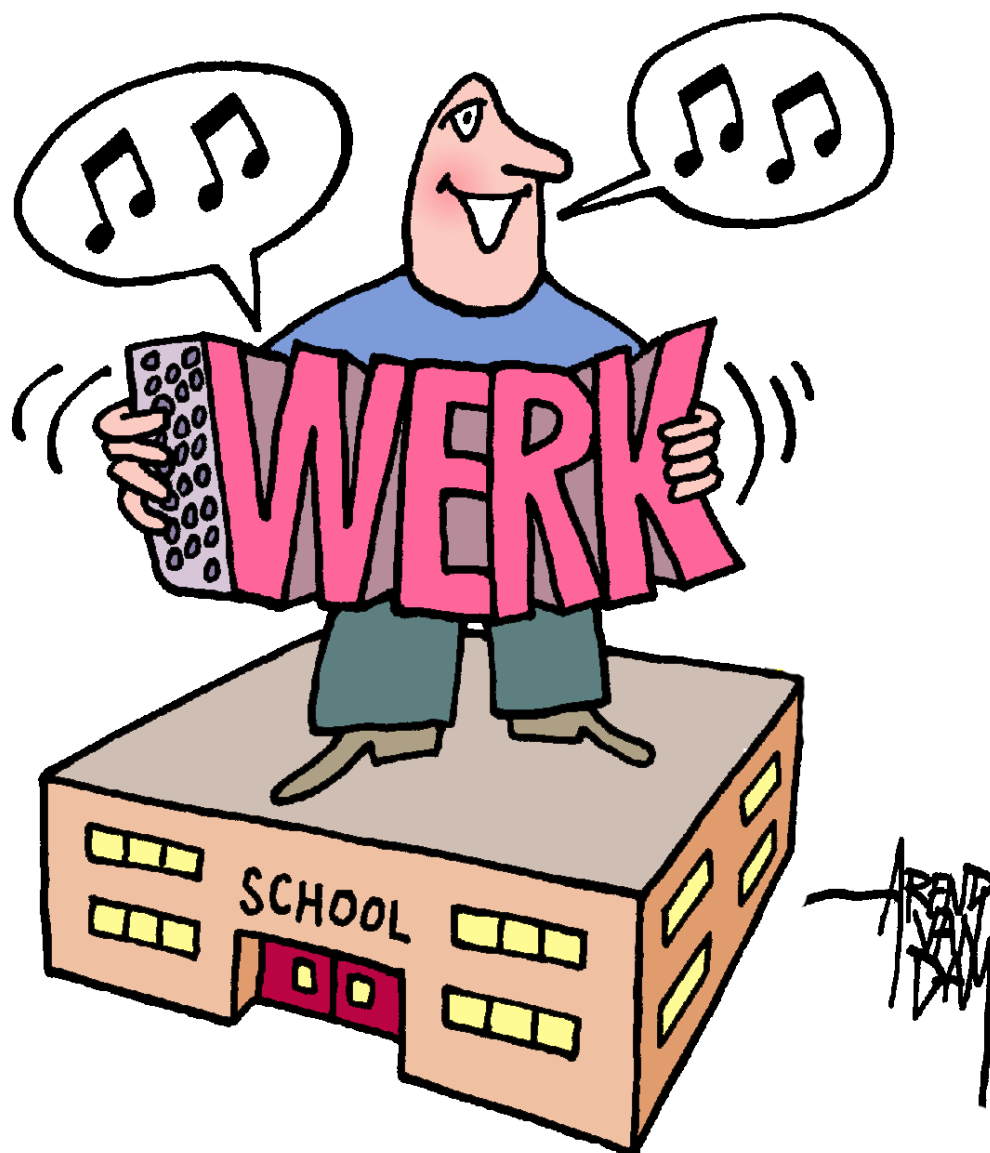


E-Boek Werkdruk



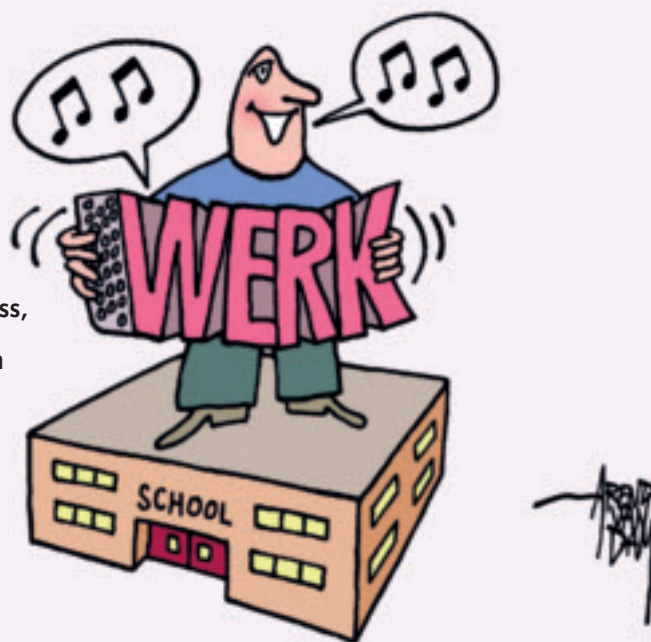
Onderwijs

Inhoudsopgave

Inleiding	3
* KNELPUNTEN WERKDRUK	
Ervaringen werkdruk en regeldruk	
- Noteren, registreren en analyseren: leden over hoge werkdruk	5
- Meld voorbeelden van regeldruk!	6
- Grote onvrede over hoge werkdruk	7
- Ondergesneeuwd door alle extra taken?	9
- Hoge werkdruk: minder werkplezier?	11
Werkdruk vanuit de school	
- De school stelt grenzen	13
- Vergadercultuur voortgezet onderwijs	13
- De vergadercultuur van het voortgezet onderwijs	14
- School stelt grenzen	15
Invloed van de maatschappij	
- Oproep: wat moet het onderwijs allemaal?	16
- Alles op het bordje van het onderwijs: over het schoolhek	17
- Over het schoolhek	18
- Over het schoolhek	19
- Over het schoolhek	20
- Over het schoolhek	21
* OPLOSSINGEN WERKDRUK	
Heft in eigen handen	
- De klok weer de baas	23
- Hoge werkdruk? Doe er zelf wat aan!	26
- Tien anti-werkdruk tips voor part timers	27
- Neem kritische ouders altijd serieus	28
- Survivallen op de startersmarkt	29
- Mobieltje uit voor betere balans werk en privé	30
Samen in de school werkdruk te lijf	
- Korte missie en visie als wapen tegen werkdruk	32
- Maak een einde aan ellenlange vergaderingen	33
- Realistische jaarplanning tegen hoge werkdruk	34
- Puntenlijstje voor een duidelijke normjaartaak	35
- Maatwerk voor elke leeftijdsfase	36
Rol van de medezeggenschapsraad	
- Veel onwetendheid over invloed van MR	38
- Flitsende bezoeken over werkdruk	39
Oplossingen vanuit maatschappij	
- Extra concierges in scholen	40
- Werkdruk over de grens	41
Contactgegevens CNV Onderwijs	42

Inleiding

Het onderwijs moet weer een aantrekkelijke sector worden om in te werken, meent minister Plasterk. Zodoende werd dankzij het *Convenant LeerKracht* een flinke financiële injectie gegeven aan het beroep leraar. Maar met meer salaris alléén komt het onderwijs er niet. De werkdruk is namelijk torenhoog, met vaak stress, ziekteverzuim en burn-out als gevolg. Voor de bond een reden zich extra in te zetten om de werkdruk te verminderen. De komende maanden zal onder meer aandacht worden besteed aan dit onderwerp via een wekelijkse pagina in *Schooljournaal* met nieuws, tips, verhalen en interviews.



Ervaringen werkdruk en regeldruk



Noteren, registreren en analyseren: leden over hoge werkdruk

Eén van de oorzaken van de hoge werkdruk is de grote administratieve last door regelgeving vanuit de inspectie, het ministerie en andere overheidsdiensten. Een paar maanden geleden stond een oproep op de website van CNV Onderwijs om ervaringen op dit gebied te melden. Tientallen leden reageerden. De bond gaat met deze klachten aan de slag.

Terugkerende uitspraken uit de vele e-mails: 'Soms heb ik het gevoel dat ik alleen maar aan het noteren, registreren en analyseren ben'. En: 'Als het op papier maar klopt, is de overheid tevreden'. Hieronder een greep uit de reacties. Deze inzendingen zijn in verband met privacy anoniem geplaatst, namen zijn bij de redactie bekend.

TOT OP DE KOMMA NAUWKEURIG

'Jullie oproep over administratieve rompslomp vond ik zeer herkenbaar, vooral als het gaat om zorgleerlingen en handelingsplannen. Alles moet tot op de komma nauwkeurig beschreven worden, in allerlei mapjes worden gestopt, aangekruist, afgetekend na de evaluatie en dat alles omdat de Onderwijsinspectie of algemeen directeur er om zou kunnen vragen. Het wrange is dat – met alle respect – er altijd zwakke leerlingen zullen zijn, ondanks handelingsplannen en zorgformulieren. Ik vraag me vaak af wat er nou werkelijk met alle papieren gedaan wordt en wat we ermee opschieten. Daarnaast vind ik het kwalijk dat door al het papierwerk kinderen steeds vaker worden gedegradeerd tot meetbare toetsobjecten. Een leerling is veel meer dan dat. Laat de Inspectie en overheid stoppen met hun overdreven controles en vertrouwen hebben in de mensen voor de klas, die ook zonder alle bureaucratische rompslomp nog steeds zorg en oog hebben voor de (zwakke) leerling en daar waarschijnlijk meer tijd voor hebben als ze niet meer al die onzinnige formulieren hoeven in te vullen en bij te houden.'

Leerkracht basisonderwijs

NUTTELOZE PAPIERWINKEL

'Ik vind het echt vreselijk dat de administratieve rompslomp zo gigantisch is toegenomen. Ik schrijf me suf aan hulplannen en andere administratie werkzaamheden. Vooral op het einde van het schooljaar: vroeger pakte ik mijn cijferlijsten erbij, rekende gemiddelden uit en schreef rapporten. Nu komt er van alles om de hoek kijken, zoals rapporten voor de administratie en de ib'er kopiëren en evaluaties bespreken met ouders en daarvan weer rapportages maken. Ik ben úren bezig! In de laatste



CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Elke week brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.

maand voor de zomervakantie ben ik voor mijn partner en gezin gewoon niet meer 'aanwezig' door alle extra drukte. Ik sta bijna veertig jaar voor de klas en vind het werken met kinderen nog steeds een verrijkende ervaring. Maar de papierwinkel eromheen ervaar ik als frustrerend en is vaak nutteloos.'

Leerkracht basisonderwijs

GEEN KWALITEITSVERBETERING

'Als intern begeleider op een kleine school zit voor mij de grootste ergernis bij het invullen en bijhouden van alle handelingsplannen en de verantwoording op papier van wat je doet. Het gaat er niet om of een kind geholpen wordt, maar dat ergens in een dossier staat geschreven hoe de leerling is geholpen. Of dat overeenkomt met de praktijk is niet van belang; als het maar op papier staat. Een zekere mate van controle en vastleggen is prima. Maar dit is geen kwaliteitsverbetering in de praktijk; zo worden kinderen niet geholpen.'

Intern begeleider basisonderwijs

ELLENDEN VAN CITO-TOETSEN

'Ik heb soms het gevoel dat ik meer met administratieve zaken bezig ben dan met lesgeven. Dat levert stress op en minder plezier in mijn werk. Dat vind ik jammer. Het feit dat je tegenwoordig van elk gesprek en van elke toets iets op papier moet zetten, kost veel tijd en energie. Vooral het afnemen van- en de verwerking van de Cito-toetsen zijn tijdrovend en gaat ten koste van lestijd, waardoor je met de gewone leerstof achter loopt. Als er op elke school een administratieve kracht aanwezig zou zijn, bespaart dat leerkrachten veel tijd.'

Leerkracht groep 4

Lisette Jongerius *

Meld voorbeelden van regeldruk!



'Als een zorgverzekeraar alleen kosten voor dyslectische kinderen vergoedt als er aantoonbaar is gescreend, vullen leerkrachten braaf alle papieren in.'

De regeldruk in het onderwijs is hoog, zo blijkt uit de vele reacties die CNV Onderwijs de afgelopen weken ontving. De grote administratieve last vanuit de Inspectie, het ministerie van Onderwijs en andere overheidsdiensten draagt dan ook bij aan het gevoel van hoge werkdruk. De bond wil hier graag wat aan doen en vraagt leden daarom concrete, werkdrukverhogende regelgeving te melden.

De vele administratieve handelingen ten behoeve van zorg voor en eventuele doorverwijzing van zorgleerlingen, zijn veel leraren een doorn in het oog. Dat blijkt uit de vele reacties die CNV Onderwijs kreeg via het werkdrukforum en per e-mail. Deze signalen uit de praktijk neemt de bond zeer serieus; inmiddels is er ook met politieke partijen gesproken over de administratieve rompslomp in het onderwijs. Politici hebben laten weten geïnteresseerd te zijn in het thema regeldruk, maar zien graag zo concreet mogelijke voorbeelden van

bestaande regelgeving die werkdruk verhogend werkt en dus gewijzigd zou moeten worden. Kortom: het is duidelijk dat de administratieve druk hoog is, maar het is nog

CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Elke week brengt Schooljournaal een update over dit onderwerp.

niet altijd helder waar deze vandaan komt. Om hier daadwerkelijk iets aan te kunnen doen, moet meer duidelijkheid komen over de bronnen van de regeldruk. Pas op dat moment kunnen er volgende stappen worden gezet. Daarom wil CNV Onderwijs zijn leden vragen zo concreet mogelijk de werkdrukverhogende regelgeving te melden. Enkele duidelijke voorbeelden werden al gegeven in e-mailtjes van anonieme leerkrachten:

- 'Het werk wordt in mijn ogen negatief beïnvloed door al het toetsen wat onder schooltijd moet gebeuren; Citotoetsing, screening voor dyslexie en toetsing van de kanjertraining en dan heb je ook nog het invullen van de 'normale' rapporten. Vervolgens mogen we allochtone- en zorgleerlingen speciaal begeleiden en administratief in beeld brengen, zodat we vooral ingedekt zijn voor de dossiers.'
- 'Als een zorgverzekeraar alleen kosten voor dyslectische kinderen vergoedt als er aantoonbaar is gescreend, dan vullen leerkrachten braaf alle papieren in.'
- 'We hebben laatst weer eens een

kist van de GGD gekregen over de periodieke leerlingenonderzoeken. Aan de hand van deze formulieren en het onderzoek door een verpleegkundige worden kinderen geselecteerd die door de schoolarts onderzocht worden. Leerkrachten en ouders van de groepen 2 en 7 moeten formulieren en vragenlijsten invullen en deze binnen drie weken inleveren. Oftewel: meer tijd en meer verantwoordelijkheden voor leerkrachten, terwijl wij toch echt geen medici zijn.'

- 'De werkzaamheden van de logopedist in onze gemeente zijn veranderd. Leerkrachten van groep 2 moeten per leerling een lijst invullen bestaande uit 23 vragen. De logopediste die wij eerst kregen toegewezen, vermeldde dat zij alleen die kinderen screende die dat volgens de vragenlijsten nodig hadden. Enkele leerkrachten protesteerden bij de schoolleiding; zij wilden dat alle leerlingen van groep 2 gescreend werden. Het bezwaar werd echter weggewuifd.'
- 'Vóór de zomervakantie wilde ik een melding doen bij de spijbelambtenaar. Zij verwees mij door naar de website. Daar moest ik twee A4'tjes met vragen invullen, waarvan ik de meesten niet eens kon beantwoorden. Daarna heb ik niets meer gehoord.'
- 'Als ik leerlingen naar een maatschappelijk werkster wil doorverwijzen, moet ik minstens twee formulieren invullen, waarvan ik de meeste vragen wederom niet direct kan beantwoorden. En dan is het nog maar afwachten of de verwijzing effectief is.'



Een oproep om werkdruk te melden, is een garantie voor succes. Dat bleek de afgelopen maanden na de oproep in een *Schooljournaal* begin oktober. Er stroomden ruim honderd reacties binnen. Een greep daaruit.

Grote onvrede over hoge werkdruk



Een man mailt: 'Bijna dagelijks wordt er een beroep gedaan op de school, om aandacht te besteden of medewerking te verlenen aan landelijke of plaatselijke acties. Ik heb dit een half jaar bijgehouden. Het resultaat was: tachtig verzoeken.' In zijn mail zit een overzicht van de verzoeken. Een kleine greep daaruit: Anne Frank, Bureau Halt, Doe effe normaal, weerbare tieners, gezond eten, alcohol, roken, drugs, verstandig zonnen, kleurstoffen, Schoenendoosactie, Kinderzegels, Jantje Beton, gevaren van lenen, computerverslaving, inzamelen knuffelberen voor Bosnië, koekjes voor Kenia, nationale straatspeeldag, gehoorschade, microkrediet, recycling printer cartridges, dammen, strandraces, bewegen in de klas,

brandpreventie, Greenpeace, nationaal schoolontbijt, schoolfruit, Week van respect, Dassenburcht etcetera. Hij besluit zijn mail met: 'Tijdens een informatieavond heb ik de ouders de lange lijst met activiteiten laten zien. Pas toen zij dit zagen, beseften zij dat dit eigenlijk absurd is. De mening van veel ouders was dat de meeste onderwerpen thuis horen bij de opvoeding en dat de school zich vooral bezig moet houden met onderwijstaken.'

Schoolhek

Veel maatschappelijke problemen worden over het schoolhek gekieperd, zo laat de maandelijkse rubriek *Over het schoolhek* in *Schooljournaal* zien. Zo besloot staatssecretaris Dijkma in

augustus 2008 te gaan onderzoeken wat scholen kunnen doen aan leerlingen met een Egyptische achtergrond die tijdens hun zomervakantie worden achtergelaten in het land van herkomst. In september zei de Amsterdamse wethouder Marijke Vos dat scholieren les moeten krijgen over het werk van ambulancepersoneel. In dezelfde maand maakte staatssecretaris Van Bijsterveldt bekend dat scholen geweldsincidenten moeten gaan registreren om een veiliger schoolklimaat te realiseren. In oktober zei de Utrechtse burgemeester Wolfsen dat scholen meer aandacht moeten besteden aan homoseksualiteit. Ondertussen gaan basisscholen in Hardenberg voorlichting geven over alcohol. In november waren er talloze oproepen. De Stuurgroep Convenant Overgewicht zei dat alle kinderen en jongeren dagelijks een uur gymles moeten krijgen én wekelijks een les over koken en voeding. Het CDA riep op tot een landelijke spaarweek om de jeugd goed te leren omgaan met geld. Vier middelbare scholen in Rotterdam wilden hun leerlingen testen op drugs. Burgemeester van Apeldoorn Fred de Graaf riep scholen op om leerlingen in te zetten als brandwacht tijdens Oud en Nieuw. Er begon ook een campagne over mediawijsheid, zodat ouders, kinderen en leraren beter kunnen omgaan met de media. In december stelde de Nationale Denktank voor dat alle scholieren jaarlijks een lifestyle-check doen, omdat ze niet zo gezond leven als wordt gedacht. In het nieuwe jaar ging het vrolijk verder: op roc's in Eindhoven is een campagne begonnen om leerlingen bewust te maken van de risico's van poken.

Nutteloze papierwinkel

De oproep om via een forum of via de mail werk- en regeldruk te melden, leidde tot een bombardement van reacties. 'Soms heb ik het gevoel dat ik alleen maar aan het noteren, registreren en analyseren ben.' 'Julie oproep over administratieve rompslomp vond ik zeer herkenbaar, vooral als het gaat om zorgleerlingen en handelingsplannen. Alles moet tot op de komma nauwkeurig beschreven worden. Laat de Inspectie en overheid stoppen met hun overdreven controles

en vertrouwen hebben in de mensen voor de klas.' Een andere leerkracht op de basisschool: 'Ik schrijf me suf aan hulpplannen. In de laatste maand voor de zomervakantie ben ik voor mijn gezin gewoon niet meer aanspreekbaar door alle extra drukte. Ik sta bijna veertig jaar voor de klas en vind het werken met kinderen nog steeds een verrijkende ervaring. Maar de papierwinkel eromheen ervaar ik als frustrerend en nutteloos.'

'Vooral de taken buiten de klas breken mij op'

Overspannen

Iemand meldt zelfs overspannen te zijn geraakt van de hoge werkdruk. 'De taken buiten de klas braken mij op. Nu ben ik op weg terug op therapeutische basis. Ik heb nu alleen met de klas te maken. Ik sluit mijn ogen even voor de rest van de school. Ik hoop dat ik straks mijn tijd voor het grootste deel aan de kinderen in de klas kan besteden, want dat is tenslotte mijn vak.' Een ander: 'Dat hadden ze niet verteld op de pabo, dat er nog wat dingen bijkwamen zoals vergaderingen, gesprekken met specialisten, commissietaken, werkgroepen, stagegesprekken en huishoudelijke taken. Ik denk dat we meer van ons af moeten bijten. Leraren pikken te veel.' En weer een ander: 'Laten we ophouden met klagen, maar er daadwerkelijk iets aan doen! Stel met je team vast wat de werkelijke werkdruk is en stel dan een eerlijk en rechtvaardig taakbelastingsbeleid op.' 'Ik sluit me aan bij iedereen die aangeeft dat we te veel werk in te weinig tijd moeten doen. Zolang wij als leerkrachten echter daarbij blijven en verder niets doen, verandert er ook niets. Wij leerkrachten zijn de sleutel tot verandering.'

BAH!!!

Een directeur schrijft zich soms te schamen 'om weer aan de collega's te moeten vragen om een administratieve handeling te verrichten. In stilte denk ik soms: "Blij dat ik geen

groepsleerkracht ben, wat een administratieve rompslomp.'" Een ander mailt: 'Een voorbeeld van onnodig papierwerk wordt door docenten ervaren bij het verplicht invullen van arbeidstijdenregistratie. Niemand doet er iets mee en iedereen vult maar wat in of kopieert de registratie van vorig jaar.' Een docent uit het vmbo schrijft dat de werkgever de grootste oorzaak van werkdruk is. 'Zij willen handelingsplannen en ver-

slagen over voortgangsprocessen.' Een docent in de bve-sector wijst de klassengrootte aan als één van de oorzaken van een toegenomen werkdruk. 'Vorig jaar hadden we gemiddeld 18,5 leerlingen per klas, nu gaat het al richting 20,5.' Een man schrijft over zijn vrouw die leerkracht is op een basisschool: 'Ze kampt met een zeer hoge werkdruk, leidend tot bijna-overspannenheid, ziekte en stress. Deze werkdruk hangt voornamelijk samen met niet-lesgebonden taken.' Hij stelt voor om collectief extra taken te weigeren, zodat de minister wel extra geld beschikbaar móet stellen voor leraren en onderwijsondersteuners. Een vrouw vraagt zich af of haar school een activiteiten-centrum of een onderwijsinstelling is. Een roc-docente schrijft: 'De aanwezigheidsregistratie per lesuur werkt werkdrukverhogend. Dit betekent dat elke docent zowel aan het begin als aan het eind van elk lescluster van 2x3 kwartier moet registreren wie er aan/afwezig is, met het nodige nawerk dat erbij hoort.' Een ander mailt onder het kopje 'BAH!!!' het volgende: 'Eén ergernis is de kwaliteitsbewaking ten aanzien van de mbo-examens. Ik moet per examen zeven formulieren invullen!'

Ciska de Graaff *



Leerkracht schrijft uit frustratie boek over werkdruk
**Ondergesneeuwd
door alle extra taken**

Vergadering hier, handelingsplan daar; werken in het onderwijs houdt tegenwoordig veel meer in dan alleen lesgeven. Leerkracht Ingrid Overeem was de toenemende werkdruk zo zat dat zij een boek schreef over haar ervaringen. *Leerkracht zijn: droom of nachtmerrie?* geeft niet alleen een reëel beeld van het leven als leerkracht, maar is ook bedoeld om het onderwijs wakker te schudden.

Als kind had Ingrid Overeem één grote droom: juf worden. Aan de pabo studeren was dan ook een logische keuze en sinds 1993 staat Overeem (37) voor de klas, momenteel als leerkracht van groep 7 op De Schakel in Lelystad. Lange tijd genoot ze volop van het lesgeven. Maar anno 2009 heeft Overeem steeds meer moeite om bij haar droom te komen. 'Ik ben de laatste paar jaar vastgelopen in de realiteit van het lesgeven', vertelt ze. 'Ik heb gemerkt dat ik chronisch tijdgebrek heb; leerlingen die extra zorg en aandacht nodig hebben kan ik niet altijd helpen. Terwijl er wel veel druk is om zorgleerlingen meer te ondersteunen. Dat is enorm frustrerend. Bovendien wordt van bovenaf veel opgelegd en "moet" het onderwijs heel veel. Ik raak ondergesneeuwd door alle extra taken en kom nauwelijks meer aan mijn primaire taken toe. Dat is voor mij een nachtmerrie; zo wil ik niet lesgeven.'

Zonder opsmuk

Om wat met haar ergernissen te doen, greep de leerkracht naar pen en papier. In eerste instantie schreef ze voor zichzelf, totdat Overeems broer opperde waarom ze geen boek van haar schrijfsels maakte. 'Daar had ik wel oren naar. Wie wat wil veranderen, zal toch zijn kop boven het maaiveld moeten steken. Door publicatie kunnen wellicht de problemen in het onderwijs daadwerkelijk worden aangepakt', licht Overeem toe. 'Al moest ik desnoods het boek zélf uitgeven; ik was vastbesloten om mijn verhaal naar buiten te brengen en dat in ieder geval alle Kamerleden het zouden krijgen.' Zo ver hoefde het niet te komen; Overeem vond een uitgeverij die haar boek *Leerkracht zijn: droom of nachtmerrie?* eind september uitbracht. In het boek vertelt de leerkracht op realistische wijze over haar leven in het onderwijs. Ze schrijft zonder opsmuk over haar dagelijkse dilemma's en zet de nodige vraagtekens bij het huidige onderwijssysteem.

Papierwinkel

Zo heeft ze het over de enorme 'papierwinkel' die het onderwijs

tegenwoordig nodig lijkt te hebben. 'Het is goed om verantwoording af te leggen over wat je doet, maar dat kan toch ook anders dan door talloze papieren in te vullen die verschrikkelijk veel tijd in beslag nemen. Leerkrachten zijn professionals; ik vind niet dat ik me hoeft te verantwoorden voor élk klein dingetje.' Overeem bekritiseert ook de nodige veranderingen op beleidsniveau. 'Vroeger deed de schoolleider vrijwel alles. Nu wordt van de leerkrachten verwacht dat ze mee denken en deelnemen aan allerlei werkgroepen. Prachtige initiatieven die bijdragen aan de kwaliteit van het onderwijs, maar het gaat wél ten koste van mijn tijd voor de klas. Dat vind ik niet in

dienen. Vroeger gaf ik één keer per dag op één niveau rekenles. Nu heb ik een plusgroep rekenen, de middenmoot, een groep die daar onderhangt en een clubje kinderen die rekenen heel erg moeilijk vindt. Op zich is het een goede ontwikkeling dat nu meer op individueel niveau wordt gewerkt. Maar het kost mij wel vier keer voorbereiding en dus vier keer zo veel tijd. Uit de reacties op mijn boek blijkt ook wel dat dit onderwerp erg leeft; negen van de tien mensen reageren enorm positief.' Overeem hoopt dat veel mensen haar boek gaan lezen. 'Niet omdat het zo'n bijzonder verhaal is, maar omdat het herkenbaar is. Ik hoop dat managers en de overheid zien hoe het er écht

'Door het huidige onderwijssysteem kom ik nauwelijks toe aan mijn primaire taken. Dat vind ik echt een nachtmerrie'

de haak. Ik heb nog nooit van mijn leven gestaakt, maar ik zou nu zo met een staking meedoen.'

Aanstellen?

Kritische vraag die rijst, is of het tegenwoordig echt zo erg is met de werkdruk. 'Heel lang heb ik gedacht; ik moet me niet zo aanstellen. Het ligt vast aan mij dat ik mijn werk steeds zwaarder vind, en niet aan het systeem. Totdat ik ging praten met collega's en realiseerde dat in het begin van mijn carrière het weliswaar ook hard werken was, maar dat ik toen wel aan het einde van de dag het gevoel had dat mijn werk áf was. Dat is nu wel anders; ik neem werk mee naar huis en denk vrijwel dagelijks aan de kinderen die ik niet de zorg heb kunnen bieden die zij ver-

aan toe gaat op de scholen. Ik wil het onderwijs wakker schudden en een discussie op gang brengen. En ik ben bereid deze discussie te allen tijde te voeren; juist omdat het onderwijs me zo na aan het hart ligt.'

Lisette Jongerius *

Leerkracht zijn: droom of nachtmerrie?
(ISBN 9789088345340) kost € 14,95.

Hoge werkdruk: minder werkplezier?

Is de werkdruk zo hoog opgelopen dat het ten koste gaat van het werkplezier? Of valt dat (nog) wel mee? *Schooljournaal* was van de partij op de NOT in de Jaarbeurs te Utrecht en legde deze vraag voor aan de beursbezoekers.



Foto's: Sijmen Hendriks

Hans Lückers (57), leerkracht groep 7 van basisschool De Opstap in Brunssum.

'Mijn werkdruk is acceptabel, dus ik ga nog met veel plezier naar school. Hoe het komt dat ik niet zo veel druk ervaar? Ik kan vrij goed relativeren en stel grenzen. Als ik om half zes de schooldeur achter me dicht trek, ben ik ook echt klaar en ga ik niet 's avonds verder werken. Een tip die ik wil meegeven is; delegeer en varieer meer in je lessen. Ik ben één dag in de week ambulante begeleider. Een leuke afwisseling en weer eens een andere invulling van het vak.'



Leerkracht groep 4 Lianne den Dulk (49) en intern begeleider Annel Geerstma (54) van de Shalomschool in Rijswijk.

Lianne (rechts): 'Ik sta nog altijd met veel passie voor de klas. Maar ik vraag me af voor hoe lang, want ik vind de hoge werkdruk een zorgelijke ontwikkeling. In de loop der tijd heb ik veel collega's overspannen zien worden. Niet zo gek, want leerkrachten krijgen tegenwoordig veel verantwoordelijkheden op hun bordje.'

Annel: 'De druk zou wat mij betreft verminderd moeten worden door het inzetten van meer klassenassistenten. Jammer genoeg hebben we dit jaar geen stagiaires, dat is ook te merken in de klassen.'

'Door de hoge werkdruk heb ik geen plezier meer in mijn werk'

Intern begeleider Jacqueline Bronsema (45), leerkracht groep 6 Grietha Veldman (30) en leerkracht groep 8 Marjanka Hulsebos (33) van basisschool De Regenboog uit Uithuizen.

Jacqueline (rechts): 'Ik ben het niet eens met deze stelling. Ik heb nog veel plezier op school, hoewel het fijn zou zijn als het werk ook echt klaar zou zijn als je werkdag officieel voorbij is.'

Grietha (midden): 'Er is inderdaad altijd nog wel iets dat af moet, zelfs in vakanties heb ik nooit helemaal het gevoel dat ik "vrij" ben.'

Marjanka: 'Plannen en vergaderen horen nu eenmaal bij het onderwijs. Daarbij moet je wel opletten dat je niet te veel dingen naast het "gewone" lesgeven doet; dat kan een grote valkuil zijn. Gelukkig maken de leerlingen veel goed. Voor hen doe je het uiteindelijk allemaal.'

Mohammed Saddouki (24), docent handel en administratie op het Reigersbos in Amsterdam.

'De druk in het onderwijs is hoog, zeker als je zoals ik een starter bent. Ik wil goede opdrachten verzinnen voor mijn leerlingen, leuke projecten bedenken en de lessen evalueren. Bovendien moet je – zeker bij leerlingen van vmbo-kader – ook nog eens een stukje opvoeden. Maar om nu te zeggen dat de werkdruk zo hoog is dat ik geen lol meer heb in mijn werk? Nou, nee. Ik vind het super gaaf om met *kids* te werken en hen de juiste bagage voor de toekomst te geven. Maar in het onderwijs moet je wel een volhouder zijn, anders wordt het je al gauw te veel.'



Werkdruk vanuit de school



De school stelt grenzen

Sponsorloop, kerstdiner, boekenweek, sportdag, schoolreisje: op scholen in het basis- en speciaal onderwijs gebeurt heel wat meer dan alleen lesgeven. Maar alles bij elkaar kunnen deze niet-lesgebonden taken soms ook iets te veel zijn. Te veel voor de school, te veel voor de leraren en soms ook voor de ouders. Is dit herkenbaar? Is jouw school ook nogal ambitieus? Vind je ook dat er teveel aan niet-lesgevende taken bij je terecht komen? Of heeft jouw school juist goede oplossingen gevonden en zijn er grenzen gesteld aan de veelheid aan dit soort activiteiten? CNV Onderwijs is benieuwd naar jouw ervaringen.

Vergadercultuur voortgezet onderwijs

Rapportenvergaderingen, vakgroepvergaderingen, teamvergaderingen: er wordt heel veel vergaderd in het voortgezet onderwijs. En zeker niet altijd even efficiënt, waardoor ellenlange vergaderingen bijdragen aan het gevoel van hoge werkdruk. Is dit herkenbaar? Vind je ook dat er soms te veel tijd wordt besteed aan het vergaderen? Of zijn er op jouw school juist goede oplossingen gevonden om het interne overleg efficiënter en effectiever vorm te geven?

De vergadercultuur van het voortgezet onderwijs



Foto: Sijmen Hendriks

Veel docenten ergeren zich aan het feit dat besprekingen niet altijd effectief zijn.

Rapportbesprekingen, vakgroepvergaderingen en teamevaluaties: er wordt heel wat overlegd op middelbare scholen. En zeker niet altijd even efficiënt, waardoor deze (vaak ellenlange) vergaderingen bijdragen aan het gevoel van hoge werkdruk.

‘Op mijn vorige school waren er elke dinsdagmiddag twee vergaderingen, en als je pech had nog eentje. Dat betekende dat je wekelijks in ieder geval twee uur vergaderde, nog los van rapportbesprekingen’, vertelt een lid op het werkdrukforum op www.cnvo.nl. ‘Er is geen leerling beter gaan presteren door al dit overleg, en ik kan me ook niet voorstellen dat het heeft geleid tot een betere sfeer op school. Docenten werden er wel vreselijk chagrijnig van. Toch ging iedereen, want het was immers

“verplicht”. Het ergste vond ik nog als iemand vroeg of we wel zouden moeten vergaderen, want het gebeurde nog wel eens, dat er geen urgent onderwerp te bespreken was. Altijd was dan het antwoord dat “de vergadertijd nu eenmaal ingeroosterd stond en dat je dus niet moest zeuren”. Ik heb vaak verzucht dat ik liever 28 uur lesgeef en verder geen gedoe er omheen, dan steeds minder lessen en al dat vergadergeleuter.’

Muggenzifterij

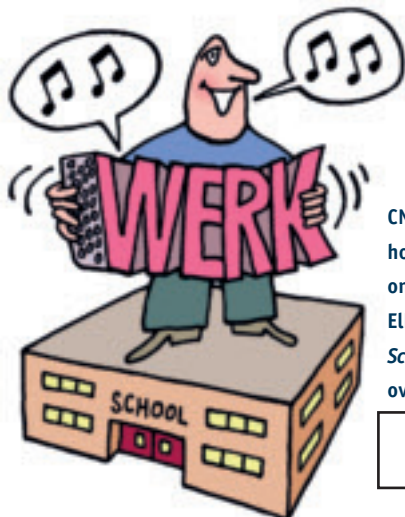
Docent wiskunde en maatschappijleer Reinold de Vries van het Petrus Canisius College (PCC) in Alkmaar vergadert ook zo’n drie uur per week. Daarnaast is hij ook lid van de MR. ‘In die hoedanigheid vergader ik natuurlijk nog meer. Maar die uren tellen wat mij betreft niet mee voor de doorsnee docent’, meent hij. De Vries ervaart alle vergaderingen niet als zinloos. ‘Ik vind het juist nuttig, aangezien het vaak over leerlingen gaat en acties die voor hen moeten worden ondernomen. Ik hoor natuur-

lijk wel verhalen over scholen die overloos overleggen over zaken als de inhoud van het kerstpakket, maar daar doen wij niet aan. Als iets kort besproken kan worden, dan zal dat zeker ook gebeuren.’ De Vries’ tip luidt dan ook; bespreek zaken concreet. ‘Zorg dat een overleg echt nut heeft. Het moet geen muggenzifterij worden over de kleur van de wc-deur; zulke zaken moeten snel worden afgehandeld. Ga niet vergaderen om het vergaderen, maar geef belangrijke zaken de aandacht die ze verdienen.’

Efficiënt vergaderen

CNV Onderwijs-beleidsmedewerker Wim van Teutem erkent dat in het voortgezet onderwijs vaak een vergadercultuur heerst. ‘Ik spreek regelmatig leraren die echt moe worden van al dat gepraat. Niet zo gek, want je hebt te maken met vaksecties, jaargroepen en vaak ook nog met werkgroepen. Er zijn ook veel vergaderingen over nieuwe projecten en onderwijsvernieuwingen. Het is vaak onduidelijk wat een overleg nu precies oplevert, zeker in relatie met de tijd die het inneemt. Ook over genomen besluiten ontstaat wel onduidelijkheid; wat is er nu daadwerkelijk afgesproken?’ Vergaderingen uit de weg gaan is geen optie, meent Van Teutem. ‘Bepaalde zaken moeten natuurlijk met elkaar worden afgestemd. Maar besprekingen kunnen vaak wél een stuk effectiever. Je kunt je bijvoorbeeld afvragen of het écht noodzakelijk is dat iedereen bij alle vergaderingen aanwezig is. Efficiënt vergaderen is echt te leren; zodoende wordt er een hoop tijd en energie bespaard.’

Lisette Jongerius *



CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Elke week brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.



School stelt grenzen

Sponsorloop, sportdag, schoolreisje: op scholen gebeurt heel wat meer dan alleen lesgeven. Maar al die leuke activiteiten kunnen ook iets te veel van het goede zijn. De grote hoeveelheid niet-lesgebonden taken draagt dan ook bij aan het gevoel van hoge werkdruk in het basisonderwijs.

De decembermaand; een gezellige maand, maar voor veel basisscholen ook een erg hectische periode. Want kerst betekent vaak het hele schoolgebouw versieren met kerstbomen en slingers, de kerstmusical oefenen en voorbereidingen treffen voor het kerstdiner of -ontbijt.

En naast alle gebeurtenissen rondom Kerstmis zijn er nog tientallen activiteiten te bedenken die scholen door het hele jaar heen organiseren. Deels worden deze bezigheden georganiseerd vanuit maatschappelijke vragen, maar vaak ook omdat een school dat zelf graag wil en belangrijk vindt. In hoeverre moet je hier als leerkracht in mee gaan? Is het niet verstandiger dat een school duidelijker haar grenzen aangeeft?



CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Elke week brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.

Stressverhogend

Op het werkdrukforum op www.cnvo.nl kwamen de nodige reacties binnen naar aanleiding van de oproep van CNV Onderwijs over iets te ambitieuze scholen. 'Toevallig hadden de intern begeleider en ik het laatst over dit onderwerp. Aanleiding: de Kinderboekenweek, de voorleeswedstrijd en het boekenpasproject', schrijft een anonieme leerkracht. 'Allemaal gezamenlijke activiteiten voor de hele school. Gevolg: achterstand binnen de normale leerlijnen. Ik moet nu in mijn groep alles op alles zetten om weer een beetje op de planningslijn te komen. Gelukkig hoeft van onze directie niet iedere activiteit echt te worden uitgevoerd; er worden grenzen gesteld. Het team beslist of iets haalbaar is, maar soms stapelen de activiteiten zich alsnog op en dat werkt zeker stressverhogend.' Een andere leerkracht bekent dat ondanks toezeggingen van zijn school dat er qua activiteiten niks meer bij kon, het toch weer aardig druk werd. 'In de eerste drie maanden van dit schooljaar zijn er toch nog veel dingen tussen gepropt, zoals een educatieve herfstwandeling, Kinderboekenweek en het vieren van dieren-dag. Buiten het feit dat leerkrachten door de bomen het bos niet meer zien, vraag ik me af of er voor de kinderen nog wel samenhang is in wat we allemaal doen.'

Lijstjes maken

Een andere leerkracht verkondigt op het forum dat het onderwijs moet ophouden met klagen en daadwerke-



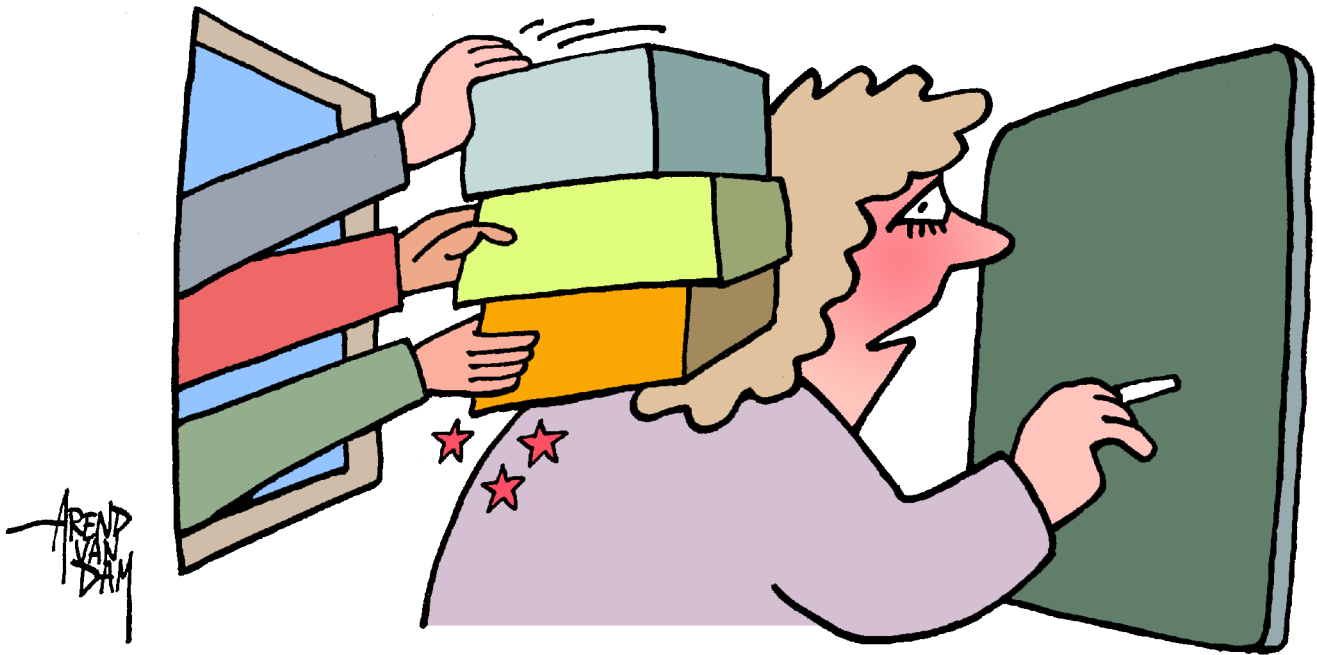
Foto: ANP

Basisscholen organiseren vaak tal van leuke activiteiten voor de leerlingen, maar hierdoor neemt het gevoel van werkdruk toe.

lijk iets moet ondernemen. 'Stel met je team vast wat de werkelijke werkdruk oplevert. Hoeveel tijd ben je echt kwijt aan administratie, pilots en allerlei buitenschoolse zaken? En hoeveel handelingsplannen en rugzakjes kun je in je klas hebben?' De man pleit voor het opstellen van een rechtvaardig taakbelastingbeleid. 'Als je bijvoorbeeld een maand gaat tijdschrijven kun je tal van taken per teamlid en per school transparant maken voor het schoolbeleid. Maak eens een lijstje van lessen per groep die uitvallen door het vieren van Kerst, Sinterklaas, Pasen, carnaval, verjaardagen, voorleeswedstrijden en nog honderden activiteiten die niet direct met lesgeven te maken hebben.'

Lisette Jongerius *

Invloed van de maatschappij



Oproep: wat 'moet' het onderwijs allemaal?

Je hoeft de televisie maar aan te zetten of een willekeurige krant open te slaan, en je hoort of leest een bericht dat het onderwijs meer zijn verantwoordelijkheid moet nemen. Obesitas bij jonge kinderen, minder drugs, meer bewegen, bewuster met geld omgaan; het wordt dikwijls op het bordje van de scholen geschoven. Voor de nieuwe rubriek *Over het schoolhek* zoekt *Schooljournaal* dit soort berichten uit de media. Heb jij een artikel waar met het vingertje naar het onderwijs wordt gewezen?

Alles op het bordje van onderwijs

Nieuwe rubriek 'Over het schoolhek'

Je hoeft de televisie maar aan te zetten of een willekeurige krant open te slaan, en je hoort of leest een bericht waar een probleem op het bordje van de scholen wordt geschoven. Het is niet zo gek dat veel leraren hierdoor een toename van de werkdruk ervaren. In deze nieuwe rubriek gaat *Schooljournaal* op zoek naar berichten uit de media waar er met het vingertje naar scholen wordt gewezen. Ter introductie een hele pagina.

ONDERZOEK ACHTERGEBLEVEN KINDEREN EGYPTE

Leerlingen met een Egyptische achtergrond die tijdens hun zomervakantie zouden worden achtergelaten in het land van herkomst; steeds vaker melden islamitische scholen in Amsterdam-West dit probleem. Het zou gaan om tientallen leerlingen. Ouders van deze kinderen zouden het onderwijs in Nederland te liberaal vinden. Staatssecretaris Dijkema heeft besloten om een onderzoek in te stellen om te kijken wat scholen hieraan kunnen doen. *Bron: Brabants Dagblad, 29 augustus 2008.*

ONDERWIJS OVER AMBULANCEDIENST

Scholieren moeten les krijgen over het werk van ambulancepersoneel, vindt de Amsterdamse wethouder Marijke Vos. Aanleiding voor deze uitspraak was een incident in Amsterdam-West, waar mensen van de ambulance ernstig werden bedreigd door familieleden van een slachtoffer van een steekpartij. Volgens de GroenLinks-politica weten veel mensen te weinig over het werk dat ambulancepersoneel doet. *Bron: ANP, 8 september 2008.*

REGISTREREN VAN GEWELD

Vanaf september 2009 moeten scholen geweldsincidenten gaan registreren, bepleit staatssecretaris Van Bijsterveldt. Dit om een veiliger schoolklimaat te realiseren. Deze maatregel werd genomen in een week waar geweld op scholen weer in het nieuws kwam. Een roc-instelling uit Tilburg kwam in opspraak toen de school besloot tot ont-ruiming toen een ruzie tussen verschillende ouders wel erg gewelddadig werd. Alle leerlingen werden een klein half uurtje eerder naar huis gestuurd. Dit leidde tot de nodige commotie. Een woordvoerder van de Onderwijsinspectie verklaarde in de regionale krant dat een school zelf mag bepalen wanneer leerlingen eerder naar huis mogen. Wel moet de tijd worden ingehaald om aan de urennorm te voldoen. *Bron: Brabants Dagblad, 1 oktober 2008*



CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Elke week brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.

LESGEVEN OVER HOMOSEKSUELEN

Burgemeester Aleid Wolfsen van Utrecht meent dat het niet alleen de taak van ouders is om jongeren te corrigeren, maar ook dat scholen meer aandacht moeten besteden aan het bestaan van homo's en lesbiennes. In het tv-programma *Netwerk* reageerde hij geschokt op het nieuws dat Marokkaanse jongeren een lesbisch stel uit de wijk Zuilen hadden weggepest. 'De vrouwen werden bedreigd, geïntimideerd en ruiten van hun woning werden ingetrapt', aldus *De Telegraaf*. *Bron: De Telegraaf, 11 oktober 2008.*

DRANKDOCENT

Het nieuws dat een leerkracht vanaf dit schooljaar op alle basisscholen in de gemeente Hardenberg voorlichting gaat geven over alcohol, haalde alle journaals. Leerlingen uit groep 7 en 8 krijgen de speciale lessen omdat de gemeente zich ernstige zorgen maakt over kinderen die op steeds jongere leeftijd gaan drinken. Uit onderzoek blijkt dat een kwart van de jongeren begint met het nuttigen van alcoholische dranken als zij tussen de 10 en 13 jaar zijn. Volgens de GGD zijn jongeren in Hardenberg vaker aangeschoten in vergelijking met andere gemeenten in de regio IJsselland. *Bron: Apeldoornse Courant, 22 oktober 2008.*

Over het schoolhek

Je hoeft de televisie maar aan te zetten of een willekeurige krant open te slaan, en je hoort of leest een bericht waar een probleem op het bordje van de scholen wordt geschoven. Het is niet zo gek dat veel leraren hierdoor een toename van de werkdruk ervaren. In deze rubriek gaat *Schooljournaal* op zoek naar berichten uit de media waar er met het vingertje naar scholen wordt gewezen.

LESSEN OVER GELD

Leerlingen uit groep 5 en 6 vertonen voortekenen van risicovol financieel gedrag, blijkt uit onderzoek van Centiq, een samenwerkingsverband van veertig organisaties die zich bezighouden met consumenten en geld. Volgens de onderzoekers zijn lessen over financiële aangelegenheden noodzakelijk. Er wordt gewerkt aan een leerplan, dat in 2009 als proef van start gaat op een vmbo-school.
Bron: Reformatorisch Dagblad, 30 oktober 2008.

STEUN AAN ALLE KINDEREN

Staatssecretaris Bussemaker van Volksgezondheid wil bezuinigen op de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten (ABWZ). Dit betekent onder meer dat vergoedingen voor hulp aan kinderen met lichte vormen van autisme waarschijnlijk worden geschrapt. Het is niet langer een overheidstaak mensen met een lichte beperking te laten participeren, meent Bussemaker. Mensen met een zware 'handicap' krijgen wel ondersteuning zodat ze zoveel mogelijk zelfredzaam zijn, maar de gemeenschap is er niet langer om hen te helpen. De ChristenUnie vindt dat het onderwijs zo moet zijn toegesneden dat het steun kan geven aan alle kinderen zonder AWBZ-hulp.
Bron: Trouw, 30 oktober 2008.

LESSEN OVER BRANDVEILIGHEID

De teller van het aantal mensen dat dit jaar overleed door een woningbrand staat al op vijftig. En dat terwijl er in 2007 'slechts' 27 mensen omkwamen. Dit onderzocht René Hagen, lector brandpreventie van het Nederlands Instituut Fysieke Veiligheid. Volgens Hagen blijkt uit onderzoek dat mensen met een laag inkomen anders omgaan met veiligheid; zo hebben zij minder rookmelders in huis. Daarom is het volgens de lector van belang om juist deze doelgroep goed voor te lichten door onder meer lessen op school over brandveiligheid in te stellen.
Bron: de Volkskrant, 30 oktober 2008.



CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Elke week brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.

ONDERWIJSCAMPAGNE OVER MEDIAWIJSHEID

De website www.medialessen.nl is gelanceerd en daarmee wordt de aftrap gegeven voor een onderwijscampagne over mediawijsheid. Mediaproductanten en journalisten zijn gevraagd naar hun ideeën over wat kinderen en jongeren zouden moeten leren over media. Zo geven onder meer Hans Laroes (hoofdredacteur NOS Journaal), Dominique Weesie, Corinne van Duin (hoofdredacteur Viva) en Marc Chavannes (hoogleraar journalistiek op de Rijksuniversiteit Groningen) aan waar ouders, leraren en kinderen op zouden moeten letten met betrekking tot media. De campagne is een initiatief van Kennisnet, de Vereniging Openbare Bibliotheken en stichting Mijn Kind Online.
Bron: www.villamedia.nl, 4 november 2008.

Over het schoolhek

Je hoeft de televisie maar aan te zetten of een willekeurige krant open te slaan, en je hoort of leest een bericht waar een probleem op het bordje van de scholen wordt geschoven. Het is niet zo gek dat veel leraren hierdoor een toename van de werkdruk ervaren. In deze rubriek gaat *Schooljournaal* op zoek naar berichten uit de media waar er met het vingertje naar scholen wordt gewezen.

LESSEN IN GEZONDE VOEDING

Stuurgroep Convenant Overgewicht in Leiden vindt dat alle kinderen en jongeren dagelijks een uur gymles moeten krijgen én wekelijks een les over koken en voeding. Op deze manier zouden leerlingen leren wat gezonde voeding is en wat niet.

Bron: Metro, 7 november 2008

LESMATERIAAL OVER SPAREN

De landelijke spaarweek keert terug, als het aan het CDA ligt. Tweede Kamerlid Mirjam Sterk wil aan jeugdminister Rouvoet vragen of hij het bankwezen enthousiast wil maken voor een herinstructie van het spaarfestijn, inclusief lesmateriaal voor scholen. Sterk is voorstander van geldlessen om zo de spaarzin van de jeugd te stimuleren en te leren hoe zij verantwoord met hun euro's om kunnen gaan.

Bron: De Volkskrant, 11 november 2008

EXTRA AANDACHT VOOR LEERLINGEN MET DIABETES

Tijdens Wereld Diabetes Dag bezoekt een delegatie van Tweede Kamerleden scholen om met leraren te praten over kinderen met suikerziekte. Volgens de organisatie van deze Diabetesdag blijkt uit onderzoek dat 60 procent van de kinderen met diabetes hun ziekte op school niet op de juiste manier behandelen. De drie Nederlandse diabetesverenigingen hopen dat door de landelijke dag leraren geattendeerd worden op de dagelijkse belemmeringen die leerlingen met suikerziekte ervaren.

Bron: Sp!ts, 14 november 2008

HARDER OPTREDEN TEGEN MAROKKAANSE RANDGROEPJONGEREN

Voor advocaat en televisiemaker Prem Radhakishun is de maat vol: in een open brief in dagblad *Sp!ts* roept hij ouders, politie, maatschappelijke organisaties én schoolleiders op om Marokkaanse randgroepjongeren harder aan te pakken. Prem vindt dat sommige jongeren van Marokkaanse afkomst zich 'beestachtig' gedragen en roept mensen op hen aan te spreken op hun gedrag en indien nodig aangifte te doen of getuigenissen af te leggen. De brief is ondertekend door prominente Nederlanders met Marokkaanse roots.

Bron: Sp!ts, 20 november 2008.



CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Elke week brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.

TESTEN OP DRUGS

Vier middelbare scholen in Rotterdam willen al hun leerlingen testen op drugs. Door urinemonsters moet blijken of de scholieren hebben gedronken, geblowd of cocaïne hebben gebruikt. Het idee achter deze proef is volgens onderwijs wethouder Leonard Geluk om verslaafde leerlingen niet gelijk van school te sturen, maar het gesprek aan te gaan en hen hulpverlening aan te bieden. Scholen kunnen de jongeren niet verplichten om mee te werken aan de drugstesten.

Bron: Algemeen Dagblad, 23 november 2008

LERAREN ALS BRANDWACHT

Burgemeester van Apeldoorn Fred de Graaf roept scholen op koppels samen te stellen die tijdens de kerstvakantie en Oud en Nieuw kunnen fungeren als brandwacht van het gebouw. Zodoende moet worden tegengegaan dat de school mikpunt van vandalisme wordt tijdens de kerstvakantie.

Bron: De Stentor, 27 november 2008

Lisette Jongerius *

Over het schoolhek

Je hoeft de televisie maar aan te zetten of een willekeurige krant open te slaan, en je hoort of leest een bericht waar een probleem op het bordje van de scholen wordt geschoven. Het is niet zo gek dat veel leraren hierdoor een toename van de werkdruk ervaren. In deze rubriek gaat *Schooljournaal* op zoek naar berichten uit de media waar er met het vingertje naar scholen wordt gewezen.

Scholieren moeten jaarlijks een lifestyle-check krijgen, schrijft de Nationale Denktank in een advies aan minister Rouvoet. Circa 83 procent van de jongeren denkt dat ze gezond leeft, maar in de praktijk blijkt dat tegen te vallen. Bijna de helft van de scholieren gedraagt zich namelijk ongezond, aldus de Denktank. Door een jaarlijkse controle kunnen jongeren sneller op overgewicht en ongezond gedrag gewezen worden. Volgens de Denktank zijn jongeren enthousiast om zich te laten onderzoeken.

Bron: RTL Nieuws, 17 december 2008.

LJ



CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Elke week brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.

Over het schoolhek

Je hoeft de televisie maar aan te zetten of een willekeurige krant open te slaan, en je hoort of leest een bericht waar een probleem op het bordje van de scholen wordt geschoven. Het is niet zo gek dat veel leraren hierdoor een toename van de werkdruk ervaren. In deze rubriek gaat *Schooljournaal* op zoek naar berichten uit de media waar er met het vingertje naar scholen wordt gewezen.

CAMPAGNE TEGEN POKEREN

Steeds meer jongeren poken in de kroeg, thuis én op internet. Bijna 90 procent van de pokeraars speelt om geld. Op roc's in Eindhoven is daarom de campagne *Full house, Empty pockets* van start gegaan om leerlingen bewust te maken van de risico's van dit populaire kaartspel. De campagne is opgezet door de gemeente Eindhoven en verslavingszorginstelling Novadic-Kentron. Volgens initiatiefnemers kunnen jongeren zich door het poken afsluiten voor hun sociale omgeving of in de schulden komen omdat ze te veel geld verliezen. Medewerkers van verslavinginstellingen gaan scholen af om met scholieren over hun pokergedrag te praten en hen te attenderen op de gevaren van het spelletje en hoe deze kunnen worden beperkt. Voor zover bekend bij Novadic-Kentron is het de eerste campagne gericht op pokerende jeugd. De campagne krijgt later mogelijk een vervolg in het hoger onderwijs.

Bron: AD Sportwereld en Trouw, 9 januari 2009.

GEZOND ONTBIJTEN

Niet ontbijten is een slecht begin van de dag. Toch zijn er in Rotterdam veel kinderen die 's ochtends met lege magen in de schoolbanken zitten. Om hier wat aan te doen, wil het Noordrand College in de havenstad twee



CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. *Schooljournaal* brengt regelmatig een update over dit onderwerp.

keer per jaar een gezond ontbijt aan haar leerlingen geven. Deze actie past binnen het project *Gezonde Schoolkantine*, onderdeel van het actieprogramma *Voeding en Beweging* van de gemeente Rotterdam. Bij dit project maken ongezonde producten in de schoolkantine plaats voor groenten, fruit en volkorenbrood.

Bron: Metro, 12 januari 2009.

Lisette Jongerius *

Heft in eigenen handen



De klok weer de baas

In het onderwijs is het rennen, hollen en vliegen. Stilstaan is er soms nauwelijks bij. Tel daar een (druk) sociaal leven, het huishouden en een gezin bij op en het is niet zo vreemd dat veel leerkrachten het gevoel hebben dat er continu aan hen wordt getrokken. Maar wat kun je daadwerkelijk doen tegen het gevoel van hoge werkdruk? Twee leerkrachten vertellen aan *Schooljournaal* over hun hectische levens. CNV Onderwijstrainer Annemieke Schoemaker geeft hen praktische tips om de werkdruk te lijf te gaan.

Julie Meijers (37) uit Gemert werkt parttime als leerkracht van BB2 (groep 7) op de Petrus Donders-school in haar woonplaats. Ze woont samen en moeder van Ties (6), Pleun (5) en Loet (2).

'In februari 2008 ben ik acht weken uit de running geweest. Ik ben flauw gevallen in de keuken en met mijn neus op het aanrecht gevallen. Deze bleek gebroken te zijn en ik had een fikse hersenschudding. Ik ben naar het ziekenhuis gegaan; hier bleek dat mijn lichaam compleet uitgeput was. Rustig aan doen en even niet werken, was het advies. Ik had voor die tijd

nog nooit één dag gemist op school, dus die boodschap kwam hard aan. Uit gesprekken met de Arboarts bleek dat er meer aan de hand was; ik zei nooit "nee", was bang om iets te missen en was continu bezig om een goede leerkracht te zijn én een goede moeder én een echtgenote, enzovoorts. Ik realiseerde me dat ik meer rust moest inbouwen. Inmiddels lukt het me redelijk goed om tijdens het werken thuis los te laten. Ik weet dat mijn kinderen in goede handen zijn bij de oppas en mijn man. Maar de schoolsituatie loslaten als ik thuis ben, dat is een ander verhaal.'

Puinruimen

'Met drie kinderen ben je altijd bezig. Bovendien zorgt onze jongste zoon voor de nodige druk: hij slaapt vanaf zijn geboorte nauwelijks een nacht door. Sinds twee weken komt hier verandering in, maar het heeft voor veel gebroken nachten gezorgd. Sinds de komst van mijn kinderen ervaar ik de werkdruk als hoog. Daarvoor was het ook wel aanpoten op het werk, maar het was allemaal nog te overzien. Ik werk zo'n 0,6 fte maar in de praktijk ben ik vrijwel nooit vóór 17 uur thuis. Mijn duopartners die ik in de loop der jaren heb gehad, waren vaak beginnende leerkrachten.

Agenda Julie Meijers

Maandag

06.45: De wekker gaat.
07.45: Ontbijten met de kinderen.
08.00: Naar werk.
15.30: Vergadering werkgroep *Protocol Dyslexie*.
16.45: Naar huis. Man kookt, ik breng Pleun naar ballet.
18.00: Vertrek naar Helmond voor cursus *Fysiek omgaan met probleemgedrag*; man geeft tennistraining.
22.00: Oppas naar huis brengen, opruimen.
23.00: Naar bed.

Dinsdag

06.45: Opstaan.
08.20: Werkdag zoals maandag, maar dan met middag-surveillance.
15.00: Eindelijk tijd voor plannings, telefoontjes plegen, huisbezoeken uitwerken en informatie verzamelen voor de rapporten.
17.15: Naar huis, oppas heeft al gekookt.
20.00: Twee uurtjes rapporten schrijven, daarna tv-kijken op de bank.
23.00: Naar bed.

Woensdag

Tot 15.15: Werkdag zoals dinsdag. Vroeg naar thuis met de intentie om rapporten te schrijven. Valt in de praktijk tegen; ondanks oppas vragen de kinderen om aandacht.
16.30: Boodschappen, koken en avondeten.
19.15: Volleyballen.
21.30: Rapporten schrijven.

Donderdag

08.30: Ties en Pleun naar school gebracht, Loet naar de peuterspeelzaal.
Tot 11.30: Huishouden en rapporten schrijven.
11.30: Loet uit school en bij opa en oma op bezoek.
12.00: Ties en Pleun uit school, samen lunchen en hen daarna weer naar school brengen.
13.20: Interview voor *Schooljournaal* en de fotograaf die langs komt.
15.00: Loet wakker en Ties en Pleun thuis. De rapporten naar mijn duo gebracht, daarna naar de eendjes en de speelgoedzaak geweest om cadeautje te kopen.
16.30: Het vaste kook/eet/bad/bed-ritueel.
20.00: Rapportgesprekken plannen.
21.30: Tv gekeken en even gelezen. Om 23.00 uur richting bed.

Vrijdag

8.30: Ties en Pleun naar school gebracht. Huishoudelijke taken.
10.30: Op de thee bij oma.
11.30: Viering bekijken op de basisschool: de klas van Pleun treedt op.

uit school. Vriendinnetje van Pleun blijft eten en spelen.

16.30: Naar de kapper, daarna met hele gezin eten.

18.15: Mail checken en het vaste avondritueel.

Als kinderen op bed liggen zelf uitgebreid in bad en beginnen in een nieuw boek.



Foto: Bert Jansen

Hierdoor kwam meer druk op mij te liggen en wilde ik extra veel dingen doen in de dagen dat ik werkte, zodat de overdracht iets soepeler zou gaan. Ik heb dan ook vaak het gevoel dat ik de kar moet trekken. Dit schooljaar had ik eindelijk weer eens een duopartner met wat meer werkervaring. Zij is echter nu met zwangerschapsverlof. Haar vervangster is wederom vrij jong en hoewel ze heel enthousiast en gedreven is, komt voor mijn

gevoel toch weer veel op mijn schouders terecht. Ik schrijf zo veel mogelijk de rapporten, registreer alles in de computer en doe alle huisbezoeken. Verder vind ik het lastig dat mijn (extra) werk voor mijn gevoel soms als vanzelfsprekend wordt ervaren. Maar duidelijk mijn grenzen aangeven en met mijn problemen naar de directeur stappen; dat doe ik niet zo snel. Ik maak er liever een grapje over of geef terloops wat hints. Zo heb ik

laatst de adjunct-directeur subtiel laten merken dat ik het af en toe gewoon niet red. Hij stelde voor dat hij een ochtendje mijn groep zou draaien, zodat ik rapporten kon schrijven. Dat was fijn, maar ik heb meer tijd nodig dan die ene ochtend. Ik weet dat ik moet leren om meer voor mezelf op te komen, maar dat blijft moeilijk.'

Advies voor Julie van trainer Annemieke Schoemaker

'Als ik je werkweek bekijk, heb je je handen vol aan de klas. Met je gezin zit je onderhand in de drukste fase die er is. Probeer bij je werkgever aan te geven dat deze combinatie veel energie vraagt. Samen kunnen jullie bekijken of er in deze periode anders kan worden omgesprongen met je niet-lesgebonden taken. Volgens de cao (artikel 2.1) moeten werkgever en werknemer jaarlijks een gesprek voeren over inzet en taken. Bespreek je problemen en twijfels met je directeur of eventueel de bovenschoolse functionaris personeel. Daar zijn ze immers voor! Hoe lastig het misschien ook is: geef in deze gesprekken aan

dat je het moeilijk vindt om je grenzen aan te geven. Wie weet kunnen zij je helpen. Heb je trouwens alle mogelijkheden voor ouderschapsverlof benut? Of wil je dat niet omdat dat te veel (negatief) effect op de klas of de school zou kunnen hebben?

Door alle drukte en waan van de dag zie je soms niet meer waar de echte prioriteiten liggen en laat je je te veel leiden door andere "belangrijke" dingen. Ik zie in toenemende mate dat een baan in het onderwijs (te) veel vraagt. Daardoor moeten soms moeilijke keuzes worden gemaakt. Als school, maar ook als persoon moet je "nee" durven zeggen. Zijn bijvoorbeeld al

die huisbezoeken onontbeerlijk? Moet de overdracht naar je duopartner altijd perfect zijn of is het soms gewoon zoals het is? Misschien leert ze daar wel van. Het is heel goed dat je al meer rust inbouwt en soms aangeeft dat het te veel wordt. Wel maak ik uit je verhaal een grote betrokkenheid op, en de wens het altijd goed te willen doen. Als je zo in elkaar zit is het extra vervelend om zaken te moeten laten liggen of iets minder goed te doen. Toch zal het wel moeten omwille van je eigen bescherming en gezondheid. Het boekje *Grenzen stellen* van Anselm Grün en Ramona Robben kan ik je van harte aanbevelen.'

Sanne de Heer (25) uit Heerlen is pabo-student (deeltijd) en loopt één dag in de week een lio-stage in groep 8 van een school van het bestuur MOVARE. Daarnaast werkt ze circa 35 uur in de week bij stichting Humanitas als oppas. Ze woont samen met haar vriend, die uit een eerdere relatie een 10-jarige zoon heeft.

'Mijn weken zitten erg vol gepland. Maar dat is mijn eigen keuze, ik wil niet overkomen als een zielig iemand. Het is gewoon een kwestie van even de kiezen op elkaar: in mei studeer ik als het goed is af en dan zal mijn leven ook iets minder hectisch zijn. Als studie vind ik de pabo niet zwaar, maar je moet wel veel doen. "Even" een opdracht maken is bij mij al gauw een uurtje of drie. Voor school wil ik alles goed doen. De school waar ik momenteel stage loop is geweldig, maar ik ervaar het werk wel als zwaar. Soms voelt het meer als vervangen

dan als een lio-stage. Aan de andere kant vind ik dat een eindstage méér is dan alleen het programma volgen. Vrijdag is wat dat betreft een vrij "rustige" dag om te werken; vergaderingen en werkgroepen bijwonen zit er vaak niet in. Ik zou meer uit een stage willen halen. Daarom ga ik straks stage lopen op de wat drukkere dagen.'

Door blijven rennen

'Ik heb vaak het gevoel dat altijd wel iemand iets van me verlangt. Er zijn altijd afspraken en ik kan voor mijn gevoel nooit een keer zeggen "nu even niet". Ik voel me soms chronisch vermoeid. Als ik door blijf rennen voel ik daar niks van, maar zodra ik even stil sta komt de klap. Zodra ik een keertje 's avonds op de bank plof om even tv te kijken, val ik bijna altijd gelijk in slaap. Zondagmiddag is mijn enige vrije deel van een week. Maar meestal beland ik ook dan weer met mijn neus in de studieboeken.

Verder baal ik ervan dat ik door mijn huidige leventje amper in staat ben om mijn ouders te zien. Zij wonen in Voorhout en dat is vanuit Heerlen nu niet bepaald om de hoek. Ook mijn vriendinnen zie ik niet veel en leuke dingen doen met mijn vriend schiet er vaak bij in.'

Maatregelen

'Sinds een tijdje geef ik elke woensdagmiddag en zondagochtend bijles aan Giorgi, een jongetje die ik via via ken. Hij heeft een enorme achterstand en ik help hem met rekenen, taal en de exacte vakken. Mijn omgeving vindt dat ik hier mee moet ophouden, omdat mijn weken al zo vol zitten. Maar ik kan dat niet over mijn hart verkrijgen: ik vind het té leuk om Giorgi te helpen. Een jaartje langer doen over mijn studie of niet meer werken en voltijd gaan studeren is ook geen optie; dat kan ik me financieel gezien niet veroorloven. Wel probeer ik als het even kan

mijn rust te pakken. Maandag hoef ik meestal pas rond 12 uur te beginnen met werken en dan kom ik 's ochtends

ook echt niet voor 10 uur mijn nest uit. Begin februari wil ik minder gaan werken, zodat ik zaterdag vrij heb en

wat meer aan mijn studie kan doen en ik niet meer continu achter de feiten aanloop.'

Agenda Sanne de Heer

Maandag:

9.00: Opstaan.
10.00: Fotograaf komt langs.
11.00: Op de fiets naar bushalte.
12.00: De werkdag begint.
17.00: Weer thuis.
19.00: Studeren.

Dinsdag:

6.00: Wakker worden.
7.00: De bus pakken naar werk.
8.00: Werken.
17.00: Weer thuis.
17.45: Naar school, pas tegen 22.30 uur thuis.

Woensdag:

7.00: Opstaan.
9.00: Werken.
13.30: Weer thuis.
14.30: Naar de jongen die ik bijles geef.
17.00: Thuis.
17.30: Fysiotherapie voor mijn zere voet.
Vanaf 18.30: Studiegenoot komt langs om te studeren.

Donderdag

9.00: Werken.
16.00: Studiegenoot komt me op werk halen.
18.00: Naar school.
22.30: Weer thuis.

Vrijdag:

7.30: Op de fiets naar stageschool.
14.30: School is uit. Opruimen, een kind extra helpen met werkwoordspelling.
16.30: Weer thuis.

Zaterdag:

9.00: Werken.
18.30: Weer thuis.

Zondag:

10.00: Op fiets naar de jongen die ik bijles geef
14.00: Weer thuis na nog even met de ouders van Giorgi te hebben bijgepraat. Daarna flink aan de studie.



Foto: Annemiek Mommers

Advies voor Sanne van trainer Annemiek Schoemaker

'Zo te lezen ben jij een bezige bij, Sanne. Een mooie eigenschap, maar pas wel op. Je stelt hoge eisen aan jezelf. Je zegt: "Voor school wil ik alles goed doen", en "Ik zou best meer willen doen en er meer willen uithalen". Ik denk dat je overal al heel veel uit haalt en heel veel leert. Doordat je de lat hoog legt, geeft dit veel werk(druk). Wees je daar bewust van. Als je het even wat minder grondig doet, doe je het waarschijnlijk nog steeds hartstikke goed. Wat is er mis met een keer een zesje? Het is vaak lastig beoordelen wanneer je klaar bent met een opdracht of werk. Je kunt leren door het hier met studiegenoten, collega's of begeleiders over te hebben. Geef aan wanneer jij denkt dat het goed

genoeg is, en check wat zij vinden. Verder wil ik je adviseren om te bekijken wat je écht belangrijk vindt en hier ook aandacht aan te geven. Spreek gewoon eens af met je ouders, vriend of vriendinnen in plaats van te studeren of werken. Als ik naar je werkweek kijk zie ik dat je veel tijd kwijt bent aan je bijles. Als je dat inderdaad zo leuk vindt, dan geeft het je waarschijnlijk veel energie, en is het nog maar de vraag of stoppen verstandig is. Maar je bent wel veel tijd kwijt aan het reizen naar Giorgi en met kletsen met de ouders. Kan hij niet naar jou toe gebracht? Kan het niet zo worden georganiseerd dat hij naar je toe komt zodat het niet bijna je hele zondag in beslag neemt? En kun je niet een keertje

de bijles overslaan, zodat jij naar je ouders kan? Geef Giorgi eventueel een leuke opdracht die hij op die dag moet maken, die jullie later samen bespreken. Verder valt me op dat je vaak tot 's avonds laat studeert, zonder eindtijd. Stel hier grenzen aan: tot zo laat ga ik studeren, dan nog even opruimen, tv kijken en dan naar bed. Het is heel goed dat je soms ook echt rust neemt, blijf daarmee doorgaan. Maar zorg wel dat als het eenmaal wat rustiger wordt, je agenda niet meteen vol plant met nieuwe dingen. Als je je gestresst voelt, doe dan eens wat ademhalings- of ontspannings-oefeningen. Zo krijgen lichaam en geest even rust en wordt de spiraal van blijven rennen doorbroken.'

Lisette Jongerius *

Ook beter leren omgaan met werkdruk?
CNV Onderwijs geeft cursussen als *Timemanagement*
en *Werkdruk en prioriteiten stellen*.

Hoge werkdruk? Doe er zélf wat aan!

CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Om de week brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.



Illustratie: Arend van Dam

Veel mensen in het onderwijs hebben moeite om hun grenzen aan te geven.

Staat het water tot aan je lippen en komt het woordje 'nee' nauwelijks in je vocabulaire voor? En wil je daadwerkelijk iets doen aan de stress op je werk in plaats van alleen maar klagen? Dan kun je deelnemen aan de cursus *Werkdruk en prioriteiten stellen* die CNV Onderwijs aanbiedt.

Wim Veenstra (54), groepsleerkracht op een school in Woerden, was het zat dat de werkdruk hem parten speelde. 'Ik had moeite met de niet-lesgebonden taken, de eindeloze vergaderingen en die bureaucratische rompslomp', vertelt hij. 'En "nee" durven zeggen was een heikel punt. Als ik zo nog langer doorging, zat ik binnen de kortste keren thuis met een burn-out. En dat wil ik absoluut niet, ik wil de komende tien jaar nog met plezier lesgeven.'

Beknibbelen

Zoedoende besloot Veenstra om deel te nemen aan de cursus *Werkdruk en prioriteiten stellen* van CNV Onderwijs Academie. Hier worden handvatten gegeven om het gevoel van hoge (werk)stress tegen te gaan, verklaart trainer Annemieke Schoemaker. 'Je kunt zelf echt wat doen om minder gestrest te zijn op het werk', vertelt ze. 'Zo hebben veel werkende moeders continu een schuldgevoel. Tijdens de training bekijken we hoe realistisch dat gevoel is, onder meer aan de

hand van een tijds management-matrix.' Er wordt op de training niet alleen gekeken hoe je beter je grenzen aan kunt geven en 'nee' kunt zeggen. Volgens trainer Schoemaker is het ook belangrijk om 'ja' te zeggen tegen de goede dingen. 'Met je vriendin gaan winkelen is niet urgent, maar wel belangrijk. Het werkt ontspannend. Toch wordt er op dit soort zaken makkelijk beknibbeld. In de cursus kijken we wat urgent is, wat het je oplevert en wat ook best even kan wachten.'

Eyeopener

Lianne van de Wal (35), groepsleerkracht op een school in Delft, nam begin dit jaar deel aan de cursus. 'Vooral omdat ik moeite heb met het vinden van een goede balans tussen werk en thuis. Bovendien ervaar ik in mijn werksituatie veel stress', vertelt ze. Van de Wal blikt met een goed gevoel terug. 'Ik vond het een goede en praktische cursus waar je de volgende dag op het werk of thuis gelijk iets mee kunt. Zoals keuzes durven

maken en mezelf de vraag stellen wat ik écht móet doen of wat nog even kan wachten.'

Ook Veenstra is positief over de tweedaagse training. 'De sfeer was heel open, alles kon gezegd worden. Dat vind ik heel prettig. Een echte *eye-opener* was de uitleg over de rationele emotieve theorie: bewust worden waarom je iets denkt en of dat wel een reële gedachte is. Dat heb ik gelijk na de cursus toegepast op mijn werk en dat gaat heel goed. Ik durf nu meer mijn grenzen aan te geven. Uiteindelijk moet je het allemaal zelf doen, maar op de cursus worden interessante handvatten aangereikt.'

Lisette Jongerius *

Vanwege privacyredenen is Wim Veenstra een pseudoniem.

Tips tegen hoge werkdruk van trainer Annemieke Schoemaker

- 'Kaart je problemen aan bij je leidinggevende. Wellicht kan hij je helpen om bijvoorbeeld je taakbeleid aan te passen.'
- 'Zeg eens "nee" zonder automatisch het woordje 'want' erachter te plakken. Je mag best eens iets weigeren zonder een reden te geven.'
- 'Kom je er niet onderuit om 's avonds nog thuis te werken, stel dan een tijdslimiet. Plan hoe lang je bezig wil bent, zet een eierwekker en hou je hier ook aan.'

Tien anti-werkdruk tips voor parttimers

CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Regelmatig brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.



Illustratie: Arend van Dam

Laat je perfectionisme varen: als deeltijder hoef je niet voor alles verantwoordelijk te zijn.

Steeds meer leerkrachten gaan minder werken om tijd vrij te maken voor hun gezin. Hun arbeidsproductieveld blijft echter onveranderd hoog. Geen wonder dat uit onderzoek van het Sectorbestuur Onderwijsmarkt (SBO) blijkt dat parttimers een hogere werkdruk ervaren dan voltijders. Bovendien maken deeltijders relatief meer uren dan collega's die een volle werkweek draaien. Daarom speciaal voor leerkrachten die parttime werken tien tips om de werkdruk te lijf te gaan.

1. Een goed deeltijdbeleid begint met een goed en helder taakbeleid, goedgekeurd door de MR en een goede jaarplanning.

Alle vergaderingen en studiedagen moeten aan het begin van het jaar worden vastgesteld en worden ingepast in de normjaartaak. Hierdoor weet je als parttimer op welke dagen je aanwezig moet zijn en kan eventuele kinderopvang op tijd worden geregeld.

2. Let bij het begin van het schooljaar op een realistische afstemming van je takenpakket op je normjaartaak.

Wees alert op de normering van uren: ga zo nodig tijdschrijven als het niet klopt. Bewaak gedurende het jaar je eigen takenpakket goed. Nieuwe taken erbij betekent dat oude taken eraf gaan.

3. Zoek een geschikte duopartner.

Samen een klas runnen gaat een stuk beter als deze persoon bij je past qua werktijden, competenties, visie,

manier van werken en persoonlijkheid.

4. Maak werkafspraken over takenpakket en jaarprogramma.

Samen met je duo kun je vakken en taken onderling naar talent of belangstelling verdelen.

5. Spreek met je duo af wie welke contacten met ouders doet.

Specialisme is ook hier mogelijk. Zorg ervoor dat je niet tegen elkaar wordt uitgespeeld.

6. Zorg voor onderling overleg.

Een goede communicatie met je duopartner is essentieel. Maak afspraken om elkaar regelmatig bij te praten. Een digitaal logboek kan hierbij uitkomst bieden.

7. Wees alert op een goede (digitale) communicatie op schoolniveau.

Als deeltijder behoort je er zelf voor te zorgen dat je goed op de hoogte bent van het reilen en zeilen van de school. Spreek bijvoorbeeld met je

duopartner af om niet alles te lezen en elkaar te wijzen op belangrijke e-mail.

8. Je duopartner ziek? Je bent niet verplicht hem of haar te vervangen.

Vrijwillig kan dit natuurlijk wel. Blijf op de hoogte van wat een invaller doet via het digitale logboek.

9. Twee weten meer dan één: ervaar de voordelen van samen een klas draaien.

Verantwoordelijkheid en kennis delen, elkaar feedback geven en ondersteunen: je kunt heel wat leren van je duo. Sta open voor andere ideeën en vergroot hiermee je professionele ontwikkeling.

10. Laat los!

Laat dat perfectionisme varen: je hoeft niet voor alles verantwoordelijk te zijn. Het is niet voor niks dat je in deeltijd werkt, zorg dat je ook tijd overhoudt voor je privéleven.

Met dank aan beleidsmedewerker Astrid de Cock en regiobestuurder Myriam Biekens van CNV Onderwijs.

Meer weten over je rechten en plichten zijn als parttimer? Vraag dan de brochure *Deeltijdwerk* van CNV Onderwijs aan. Hier is onder meer informatie te vinden over het aanvragen van deeltijdwerken en de inzetbaarheid en het terugkomen voor vergaderingen en studiedagen.

Lisette Jongerius *

'Neem kritische ouders altijd serieus'

CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Regelmatig brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.



Illustratie: Arend van Dam

Misverstanden

Prins: 'Verder: als een ouder kritiek heeft op jou of de school heeft dat nog wel eens te maken met misverstanden. Probeer te achterhalen wat er precies is gebeurd. Het wil nog wel eens voorkomen dat een kind niet alles vertelt aan zijn vader of moeder of heeft gejoek. In dat geval zul je al snel zien dat het gedrag bijdraait.'

Lisette Jongerius *

Ouders: als leraar kun je niet om ze heen. Maar wat als vaders en moeders veranderen in critici die te pas en te onpas opmerkingen maken over hoe jij met hun kind omgaat? Of nog erger: agressief gedrag vertonen? Dan is het niet zo gek dat de omgang met deze kritische ouders zorgt voor de nodige werkdruk. CNV Onderwijs geeft tips hoe je deze 'lastige' vaders en moeders tegemoet kunt treden.

'Op zich zijn kritische ouders geen nieuw fenomeen. Ook vroeger, in de jaren zeventig, hadden scholen te maken met vaders en moeders die verhaal kwamen halen', vertelt beleidsmedewerker Wouter Prins van CNV Onderwijs. 'Wat wel veranderd is, is dat de status van leraren door de jaren heen is afgenomen. Bovendien worden mensen steeds mondiger, maar dat is niet per definitie negatief. Als vader of moeder wil je nu eenmaal het beste voor je kind en ben je bereid om, als het moet, daar voor te strijden. Bovendien zijn zowel leraren als ouders, zeker in het primair onderwijs, bezig met opvoeden. Dat doe je samen en daar behoort wederzijds respect voor te hebben. Het is oké om kritisch te zijn, maar het wordt een ander verhaal als kritische ouders verwende ouders worden en er ook agressie bij komt kijken.'

Af laten koelen

Want wat doe je als het gedrag van een ouder de spuigaten uitloopt? Prins: 'Neem kritische ouders altijd

serieus. Ze hebben het recht om met je te praten, maar wel binnen de perken. Maak afspraken wanneer een ouder langs mag komen om met je te praten. Je moet zien te voorkomen dat je elke werkdag van 15.30 tot 18 uur alleen maar bezig bent gesprekken te voeren met vaders en moeders. Want op die manier kost de omgang met ouders wel heel veel tijd.' Maar alleen met duidelijke afspraken kom je er niet. 'Vaak werkt het goed om ouders even apart te nemen en ze hen de gelegenheid te geven om af te koelen. Het heeft geen zin om de confrontatie met een ouder aan te gaan die witheet van woede is', aldus Prins.

Geen politieagent

Zeker voor starters in het onderwijs kan het lastig zijn om een moeilijk gesprek met ouders aan te gaan. Prins adviseert dan om bijvoorbeeld de directeur bij het gesprek te laten zitten. 'Of laat de deur van je klas open staan. Dat voelt prettiger en anderen kunnen je dan eventueel uit de brand helpen als het mis dreigt te gaan.'

Tips om effectiever met ouders te communiceren

- Herken, erken en benoem de gevoelens van de ouders en van jezelf. Luister met empathie: hoe zou jij je voelen als je kind gepest werd en je dacht dat niemand er iets aan deed?
- Luister goed, verzamel alle feiten en definieer het probleem. Focus je op het probleem, niet op de persoon.
- Onderzoek wat mogelijke oorzaken van het probleem kunnen zijn en welke verschillende oplossingen er zijn. Zelden heeft een probleem maar één oplossing.
- Benoem de verschillende behoeften, dus ook die van jezelf. Formuleer je verzoek in de 'ik-boodschap': benoem het concrete *gedrag* van de ander, geef aan welk *gevolg* dat voor je heeft en hoe je je daar bij voelt en formuleer je *verzoek* aan de ander.
- Wees duidelijk over de uitvoering van de gevonden oplossing. Leg het waarom, wat, wanneer van de afspraken vast zodat er geen misverstanden kunnen ontstaan.

Bron: *Effectief Communiceren met ouders* (ISBN 90 13 01826 2) van José van Loo, Kluwer Praktijkserie Basisschoolmanagement juni 2004.

Survivalen op de startersmarkt

CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Regelmatic brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.



Illustratie: Arend van Dam

Je hebt er hard voor gestudeerd, naar uitgekeken en over gedroomd en nu is het eindelijk zover: je mag voor de klas staan. Maar wat als die gedroomde start van je onderwijscarrière tegen valt en je binnen *no time* alleen maar loopt te stressen?

Ga rustig zitten, haal diep adem en lees hoe je lekker met plezier aan het werk blijft.

In je uppie een klas de baas blijven, het ritme van het werkende leventje, de balans tussen werk en privé evenwichtig houden: het leven van een starter gaat niet altijd over rozen. Uit onderzoek van Sectorbestuur Onderwijsarbeidsmarkt (SBO) blijkt dat meer dan een kwart van alle beginnende leraren binnen vijf jaar het onderwijs verlaat. Alarmerend, vindt minister Plasterk. De bewindsman maakte dan ook vorige week bekend dat hij een onderzoek wil starten om te kijken hoe dit komt.

In het diepe gegoid

Judith Vonk, consulent Starters & Studenten van CNV Onderwijs, erkent dat het voor beginnende leraren best pittig kan zijn. 'Het onderwijs is vrij complex en dynamisch. Starten op een school is andere koek dan in het bedrijfsleven. Er is geen inwerkprogramma waarin je rustig kunt beginnen en een klas met leerlingen houdt geen rekening met je omdat je nieuw bent. Nee, je wordt vaak gelijk in het diepe gegoid, moet direct

volwaardig meedraaien. Dat kan best *heavy* zijn, zeker ook omdat je nog geen goede automatische piloot hebt. Alles is nieuw, je herkent bepaalde situaties nog niet. Dat is ook niet zo gek als starter zijnde, maar het is daarom wel belangrijk dat je goed begeleid wordt.'

Halt toeroepen

Helaas hebben nog lang niet alle scholen een speciaal beleid voor starters. 'Jammer', vindt Judith. 'Want juist als je als starter een goede begeleider hebt met wie je zaken kunt bespreken, heb je een zekere bescherming. Een beginnende leraar is vaak enorm enthousiast. Dat is natuurlijk heel positief, maar tegelijkertijd kun je nog niet echt inschatten hoe een schooljaar verloopt. Je hebt een begeleider nodig die je een spiegel voorhoudt en je een halt toeroept.' Judith raadt dan ook aan om, mocht er op jouw school geen speciaal beleid zijn voor starters, dit aan te kaarten bij de directie.

Geniet!

Maar het leven als starter is niet altijd alleen maar kommer en kwel. Judith: 'Het zou zonde zijn als je je werkplezier laat overschaduwen door de zaken die minder gaan. Fouten maken hoort er nu eenmaal bij. Je hebt lang voor je vak moeten studeren en je hebt er waarschijnlijk ook lang naar uitgekeken om uiteindelijk les te mogen geven. Dan moet je er zeker ook van genieten!'

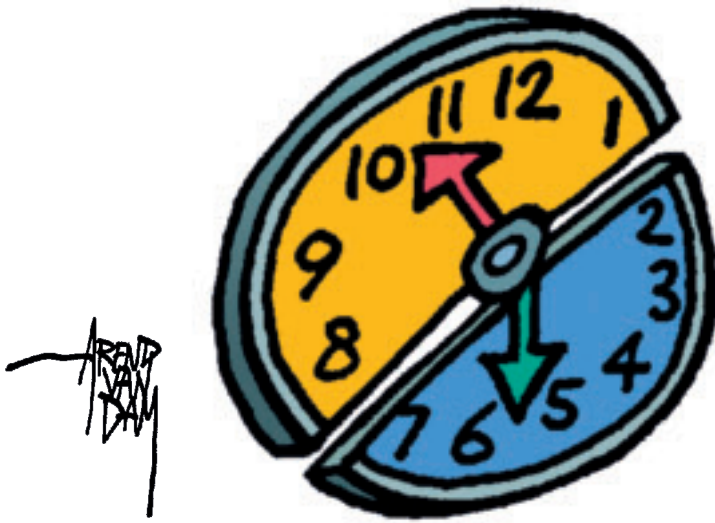
Zes anti-werkdruktips voor starters

- 'Concentreer je als starter op je kerntaak: lesgeven. Dit zal al heftig genoeg zijn. In het eerste jaar is het dan ook raadzaam om niet deel te nemen aan allerlei werkgroepen voor bijvoorbeeld de kerstviering.'
- 'Durf "nee" te zeggen. Lastig, maar wel noodzakelijk om niet overwerkt te raken.'
- 'Maak een prioriteitenlijstje als je het druk hebt: is alles wat je moet doen écht zo belangrijk? Als je dingen opschrijft, zul je zien dat sommige zaken best wel even kunnen blijven liggen.'
- 'Maak tijd vrij voor jezelf. Plan je weekenden en vakanties niet altijd helemaal vol, deze zijn – juist in piekperiodes – bedoeld om bij te komen en je batterij weer op te laden.'
- 'Werk je op een middelbare school? Volgens de cao-vo hebben starters in hun eerste jaar recht op een lesreductie van 20 procent, terwijl je krijgt doorbetaald. Kaart dit aan bij je leidinggevende als dit nog niet gebeurt.'
- 'Volg de cursus *Assertief samenwerken* van CNV Onderwijs. Hier leer je hoe je voor jezelf opkomt, zonder anderen onnodig te kwetsen. Op www.starteninhetoederwijs.nl vind je meer informatie.'

Lisette Jongerius ✦

Mobieltje uit voor betere balans werk en privé

CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Regelmatig brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.



Illustratie: Arend van Dam

Uit cijfers blijkt dat één op de vijf werknemers onrustig wordt als hij buiten werktijd niet kan bellen of e-mailen.

Sms'en, bellen, e-mailen: tegenwoordig zijn we haast dag en nacht bereikbaar. Voor de communicatie kan dat (meestal) handig zijn, maar voor de balans tussen werk en privé is het wat minder ideaal. Want als de grenzen tussen thuis en school vervagen, staat dat vaak garant voor een flinke portie stress. Dat kan anders, vindt CNV Onderwijstrainer Annemieke Schoemaker. 'Zet je mobieltje ook eens uit!'

De cijfers spreken voor zich: driekwart van werkend Nederland is ook buiten de reguliere kantoor tijden bereikbaar voor het werk. Eén op de vijf werknemers wordt zelfs onrustig als zij buiten werktijd niet kan bellen of e-mailen. Dit blijkt uit een enquête van EPN, een platform voor de informatiesamenleving. CNV Onderwijstrainer Annemieke Schoemaker beaamt dat de mens tegenwoordig continu bezig is om bereikbaar te zijn. 'Dat er zo veel communicatiemiddelen zijn, is op zich niet iets negatiefs. Het maakt bijvoorbeeld zaken als thuiswerken makkelijker', vertelt ze. 'Maar altijd bereikbaar zijn heeft ook nadelen: werk en privé lopen daardoor steeds meer door elkaar. Dat leidt bij velen tot meer stress.'

School loslaten

Nu heeft iemand met een kantoorbaan die de hele dag achter de computer en telefoon zit, meer te maken met de nadelen van bereik-

baarheid dan een gemiddelde leraar. Toch merkt trainer Schoemaker dat ook onderwijzend Nederland soms moeite heeft om werk en privé te scheiden. 'Ik hoor vaak dat leraren hun privé-mailadres gebruiken voor e-mails die over school gaan. Wie in het weekend dus even zijn mail checkt, ziet dan óók allerlei virtuele berichtjes van en over school. Voordat je het weet, zit je die allemaal weer te beantwoorden. En anders ben je er wel weer in je hoofd mee bezig', vertelt Schoemaker. 'Dit zorgt ervoor dat je school minder goed kunt loslaten.'

Voicemail uit

En juist je werk loslaten, is essentieel, meent Schoemaker. 'Zo komt je lichaam tot rust. Maar als je zelfs na je werk, in die periode van rust, nog aan het stressen bent, kan je lichaam niet voldoende herstellen. Ik ken een afdelingsleider uit het voortgezet onderwijs die een mobieltje kreeg van school. Hij mocht er zo veel mee

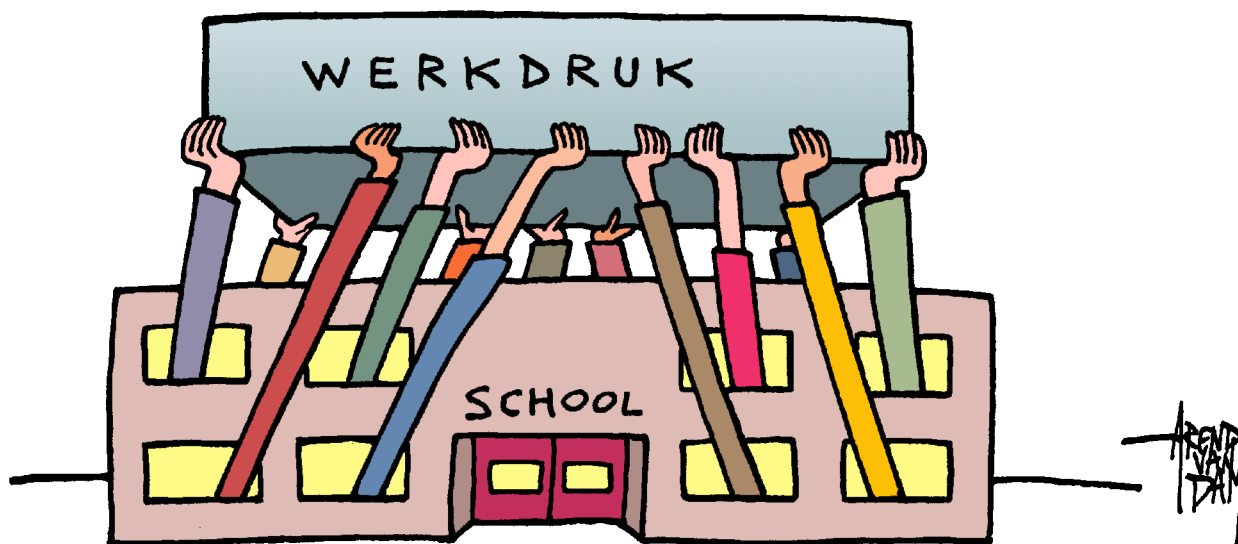
bellen als hij wilde, zelfs vanuit het buitenland. Dat klinkt mooi, maar als tegenprestatie moest hij dus wel altijd bereikbaar zijn. Dat kost niet alleen veel tijd, maar vooral veel energie. Zet je telefoon dus ook eens uit. Je kunt je ook afvragen of het nodig is om een voicemail in te stellen voor zowel de vaste telefoonlijn als het mobieltje. Elke dag meerdere malen je antwoordapparaat af luisteren, kost veel tijd en energie. Als het écht dringend is, bellen mensen wel terug. Dit alles hoeft je niet altijd te doen, je kunt dit ook alleen toepassen in drukke periodes. Zo hou je het voor jezelf overzichtelijk en voorkom je onnodige stress.'

Lisette Jongerius *

Tips van trainer Annemieke Schoemaker om de grens tussen werk en privé te bewaken

- 'Ontkom je er niet aan om 's avonds of in het weekend nog voor school te werken? Stel dan een tijdslimiet in. Spreek bijvoorbeeld met jezelf af om niet langer dan een uurtje de les voor de volgende dag voor te bereiden en mails te beantwoorden en daarna iets ontspannends te doen.'
- 'Als je aan het werk bent op de computer, check dan niet om de haverklap je mail. Schakel de pop-up uit die bij sommige e-mailprogramma's continu tevoorschijn komt als je een nieuw bericht krijgt. Dat leidt nogal af; richt je op één ding tegelijk.'
- 'Maak met het team afspraken over het belverkeer. Staat je privénummer in de schoolgids? Mogen ouders leraren thuis bellen en zo ja, wanneer dan? Niemand zit te wachten op een boze vader die om half tien 's avonds aan de telefoon hangt.'

Samen in de school werkdruk te lijf



Kortere missie en visie als wapen tegen werkdruk



Illustratie: Arend van Dam

op de plannen van het ministerie van Onderwijs. Lieskamp: "Het ministerie veronderstelt dat onderwijsinstellingen beleid hebben ingevoerd, zoals dat vastgelegd wordt in ministerieel beleid. Wat de scholen vervolgens niet doen, omdat ze het niet weten. Een groot aantal scholen heeft bijvoorbeeld nog nooit gehoord van de kwaliteitsagenda primair onderwijs *Scholen voor morgen*. Daarin wordt onder meer het accent gelegd op opbrengstgericht werken en zorgen voor een rijke leeromgeving; zaken die het onderwijspersoneel over het algemeen toch erg belangrijk vindt. De kloof tussen wat het onderwijs wil en daadwerkelijk doet, zal toch echt verkleind moeten worden."

Lisette Jongerius *

Een missie en visie zijn heel belangrijk voor een school. Maar wist u dat een goede formulering hiervan essentieel is om het gevoel van hoge werkdruk tegen te gaan? Myriam Lieskamp van CNV Schoolleiders legt uit: 'Als deze begrippen niet goed worden opgeschreven, verzandt een school al snel in allerlei extra taken.'

Missie en visie; twee begrippen waar bijna iedereen wel eens van heeft gehoord. Maar over wat het nu precies inhoudt, dat verschilt in de praktijk nog wel eens. 'Missie is de kernopdracht van een school', legt Myriam Lieskamp van CNV Schoolleiders uit. 'Waar sta je voor? Wat voor soort onderwijs wil je geven? Onder visie wordt verstaan hoe het onderwijs in het ideale plaatje zou moeten zijn op een school. Hoe zien jullie de toekomst, wat willen jullie bereiken? Het uitgangspunt is vooral de onderwijskundige koers, dus niet alleen de levensbeschouwelijke visie van een school.'

Makkelijker 'nee' zeggen

Een veelvoorkomende fout die scholen maken, is de missie en visie veel te ruim te formuleren, meent Lieskamp. 'Scholen willen vaak heel veel: coöperatief leren én werken met een plan voor sociaal-emotionele ontwikkeling én handelingsprocessen voor

diagnostiek toepassen. Soms beslaat de missie en visie wel zes bladzijdes. Dat wordt al gauw te veel. Als je vanaf het begin niet helder hebt wat je écht wilt bereiken, verzand je. Een slechte missie en visie zijn dan ook vaak de bron van hoge werkdruk. Realiseer je dat wat je in de missie en visie zet, ook daadwerkelijk moet doen. De lijn moet zijn om eerst de onderwijskundige visie in het schoolplan vast te leggen, en vervolgens te bekijken welke taken hier uit voortkomen. Vergelijk dit met de huidige werkzaamheden. Past dit niet bij de visie, dan kan het worden weg gelaten. Scholen moeten leren waar ze voor staan en hier naar handelen. Met een duidelijke missie en visie kun je bijvoorbeeld checken of het zoveelste project écht bij de school past en zodoende makkelijker "nee" zeggen.'

Kloof verkleinen

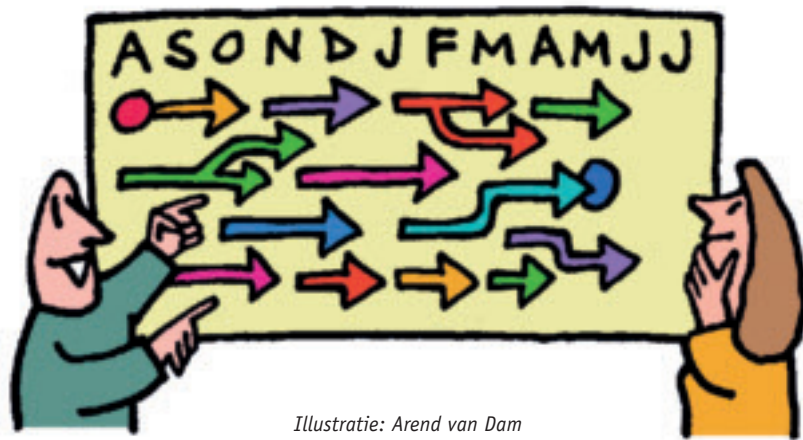
Een ander obstakel is dat de missie en visie van scholen soms haaks staan

Tips bij het opstellen van missie en visie

- 'Als je op een school komt, moet je in één oogopslag kunnen merken wat voor instelling het is en waar het team voor gaat. Ga na door welke bril er wordt gekeken.'
- 'Schrap in je visie, koppel hier duidelijke operationele doelen aan en kijk kritisch naar je takenpakket.'
- 'Als je een missie en visie kort en krachtig hebt uitgeschreven en weet welke onderwijskundige richting je op gaat, dan moeten de kennis en vaardigheden van een team hierop aansluiten. Door gericht en planmatiger na te denken over wát je wilt, hoe je dat wilt en waarmee je dat bereikt, zul je goed taakbeleid kunnen voeren. En dus ook prettiger werken.'

‘Maak een einde aan ellenlange vergaderingen’

CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Om de week brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.



Illustratie: Arend van Dam

Eindeloos vergaderen wordt door veel leraren als frustrerend ervaren.

Een vergadering hier, een bijeenkomst daar: in het onderwijs wordt heel wat besproken. Helaas niet altijd even efficiënt, waardoor deze (ellenlange) vergaderingen bijdragen aan het gevoel van hoge werkdruk. CNV Onderwijs geeft tips hoe het beter kan. ‘Er wordt vaak nog te weinig écht naar elkaar geluisterd.’

Na een lange dag lesgeven, roept een flinke stapel nakijkwerk je toe vanaf het bureau. Tijd hiervoor heb je alleen niet, want de rapporten komen er weer aan en dan betekent véél vergaderen. En dat is niet de enige bespreking die op het programma staat. CNV Onderwijs-beleidsmedewerker Wim van Teutem erkent dat er een vergadercultuur in het voortgezet onderwijs heerst. ‘Je hebt de brugklassen, de onderbouw en de bovenbouw met elk hun eigen overlegstructuren en jaargroepen’, somt hij op. ‘Daarnaast heb je per vaksectie overleg en natuurlijk de rapportvergaderingen. En daarnaast zijn er nog allerlei werkgroepen voor zaken als onderwijsvernieuwing of die zich bezig houden met het organiseren van werkweken, schoolfeesten en open dagen. Allemaal noodzakelijke zaken die goed afgestemd moeten worden. Maar als men het efficiënter aanpakt zal er waarschijnlijk minder vaak – en in ieder geval korter – vergaderd kunnen worden.’

Doelgericht voorbereiden

Ook Jeske Hamers, trainer bij CNV Onderwijs Academie, meent dat je wel degelijk kunt leren om effectiever te vergaderen. ‘Het is belangrijk dat je goed op je netvlies hebt wat het doel van een bespreking is’, vertelt ze. ‘Als iedereen van te voren weet wat er bereikt moet worden, kun je je ook beter voorbereiden op een vergadering. Vaak wordt pas al pratende tijdens een bijeenkomst ontdekt wat nu eigenlijk het doel is.’ Naast een doelgerichte voorbereiding pleit Hamers ook voor een duidelijke structuur. ‘Het proces moet goed in de gaten worden gehouden: de besproken punten moeten er toe doen en evenwichtig zijn. De agenda moet niet te overladen zijn, maar zeker ook niet te summier. Je moet voorkomen dat mensen tijdens een overleg denken: we vergaderen alleen maar omdat het nu eenmaal moet. De voorzitter moet in de gaten houden dat de tijd die ervoor staat, ook wordt aangehouden. Dus niet een half uur

lang doorpraten over een onderwerp dat staat ingepland voor een kwartier.’

Hanteer een eindtijdstip

Veel scholen vergeten tijdens een vergadering om een eindtijdstip aan te geven. Dit zorgt voor veel irritatie. Hamers: ‘Het einde van de middag is een geliefd moment voor besprekingen. Maar je wilt ook rekening houden met je thuissituatie zoals de kinderen die moeten worden opgehaald. Als iedereen wéét wanneer de vergadering is afgelopen, is de kans groot dat mensen dit tijdstip ook willen halen. Dan zal men zich eerder afvragen: wat ik nog te zeggen heb, voegt dat echt iets toe of kost het alleen maar tijd? Door een einde af te spreken zul je zien dat er echt effectiever wordt vergaderd en je met een tevreden gevoel naar huis kan gaan.’

Tips van trainer Jeske Hamers

- ‘Weet wie er in een bespreking aanwezig is en wat zijn rol is. De één is nu eenmaal stiller tijdens een vergadering dan de ander, maar dat wil niet zeggen dat hij minder belangrijk is.’
- ‘De voorzitter moet ervoor waken dat men niet te veel gaat “ping-pongen”. Mensen maken tijdens een vergadering vaak vanuit hun eigen ervaring punten en reageren soms nauwelijks op anderen. Het echte luisteren ontbreekt nog wel eens, terwijl het zo belangrijk is.’
- ‘Maak concrete afspraken tijdens een vergadering over wat er gedaan moet worden, wanneer en door wie. Een actiepuntenlijst kan hierbij goed werken, dan kan je letterlijk zien welke resultaten zijn bereikt.’

Lisette Jongerius *

'Realistische jaarplanning tegen hoge werkdruk'

CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Regelmatig brengt Schooljournaal een update over dit onderwerp.



Illustratie: Arend van Dam

'Als scholen stress op de werkvloer willen tegengaan, moeten ze schrappen in het aantal taken.'

Veel scholen zijn momenteel bezig met het plannen van nieuwe activiteiten, teamvergaderingen en het inzetten van verbeteringsprojecten voor komend schooljaar. Het is essentieel dat dit uitschrijven van taakbeleid en bespreken van de jaarplanning zorgvuldig gebeurt, wil het nieuwe schooljaar niet bij voorbaat al beginnen met een torenhoge werkdruk.

Vóór de aanvang van een schooljaar goed op een rijtje hebben wat je dat jaar wil bereiken en hoe je dat gaat doen. Het klinkt misschien als een open deur. Toch verzuimen veel scholen om een realistische jaarplanning te maken. 'Scholen moeten leren om keuzes te maken wat ze wél gaan doen en wat niet', vertelt Myriam Lieskamp van CNV Schoolleiders. 'De missie en de visie in het schoolplan en de daaruit voortkomende activiteiten moeten de leidraad zijn. Wat ik nog te vaak zie, is dat schoolplannen te veel doelen bevatten of te vaag geformuleerd zijn, waardoor er niet duidelijk een keuze gemaakt wordt. Ook kunnen scholen vaak geen juiste schatting maken van de hoeveelheid tijd die een activiteit daadwerkelijk kost. Dan is het een lastige opgave om een realistisch totaaloverzicht te maken.'

Op lager pitje

Lieskamp adviseert dat onderwijspersoneel goed inventariseert en zodoende leert te schrappen.

'Kijk naar wat er in het schoolplan staat, welke taken daar uit voortvloeien en of dit wel allemaal reëel is. Weet wat belangrijk is. Als er een nieuwe onderwijsvorm wordt ingevoerd, moet dat ook je prioriteit zijn.' Astrid de Cock, beleidsmedewerker van CNV Onderwijs, kan zich hier in vinden. 'Plan alleen activiteiten voor zover daar ruimte voor is in de jaarplanning en de formatie', vertelt ze. 'Dus een jaar eens geen nieuwe activiteiten bedenken, maar deze juist schrappen of plannen op een lager pitje zetten.'

De Cock verklaart verder dat het raadzaam is om kritisch te kijken naar het aantal vergaderingen en de aanwezigheid bij bijeenkomsten. 'En probeer gestructureerd overleg te voeren.' Ook Lieskamp van CNV Schoolleiders pleit voor efficiënter vergaderen. 'Het is maar de vraag of je met zijn allen alles moet bespreken, zoals de organisatie van een Sinterklaasfeest. Dat kan net zo goed in een klein werkgroepje', aldus Lieskamp.

Geen extra activiteiten

Verder pleit De Cock voor een evenwichtige taakverdeling over het gehele jaar. 'Door een reële jaarplanning kan de werkdruk echt verminderen', vertelt ze. 'Spreid extra activiteiten over het schooljaar en plan in de drukke maanden geen extra bezigheden. Ook het bewaken van de jaarplanning en daarbij het eigen takenpakket in de gaten houden is van belang. Je moet voorkomen dat er taken bijkomen zonder dat er andere afdaan.'

Leren 'nee' zeggen

De CNV Onderwijs-beleidsmedewerker meent verder dat veel leraren meer taken en verantwoordelijkheden op zich nemen dan ze in werkelijkheid aankunnen. 'Prioriteiten stellen betekent soms assertief zijn. Door een taak te weigeren maak je bovendien het tekort aan capaciteit van de school zichtbaar. Daarmee wordt voorkomen dat er een cultuur ontstaat waarin vrijwel iedereen overbelast is. Wie een hoge werkdruk tegen wil gaan, zal vaker "nee" moeten zeggen.'

Lisette Jongerius *

Tips voor een helder taakbeleid

- 'Waak ervoor dat niet het hele jaarplan bij voorbaat al helemaal vol staat. Het is belangrijk dat er later eventueel nog wijzigingen kunnen worden doorgevoerd.'
- 'Wees alert dat je betrokken wordt bij de vaststelling van de jaarplanning. Actief meedenken bij dit onderwerp is de beste manier als personeelslid om meer invloed uit te oefenen op de totale werkdruk.'
- 'Zie er op toe dat je totale takenpakket is afgestemd op je normjaartaak.'

Puntenlijstjes voor een duidelijke normjaartaak

CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Regelmatig brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.



Illustratie: Arend van Dam

de gemiddelde score uitrekenen. Zodoende ontstaat een lijst met taken en punten. Op basis van het aantal uren dat iemand werkt, wordt berekend hoeveel taken, of liever gezegd punten, hij moet doen. Dan kiest iedereen voor zich hoe hij hier invulling aan gaat geven.'

Ieders kwaliteiten benut

De WEBO-methode is volgens Prins vooral prettig omdat het de kans op eindeloze discussies voorkomt. 'Een ander voordeel is dat iedereen op deze manier zijn bijdrage moet leveren. Taken uit de weg gaan kan niet meer. Het geeft inzicht in wat je doet én je benut op deze manier de kwaliteiten en interesses van het team. Bovendien is het heel prettig dat je als leraar zélf invloed hebt op de niet-lesgebonden taken. Zelf controle hebben over je bezigheden verkleint het gevoel van hoge werkdruk.'

Ei van Columbus?

Prins benadrukt dat de WEBO-methode niet het Ei van Columbus is. 'Als een school om te beginnen al veel taken heeft, blijft dat ook met deze methode zo. Maar zo'n overzicht kan wel helpen om te kiezen welke taken er eventueel geschrapt kunnen worden. Verder kan het natuurlijk zo zijn dat de minder leuke karweitjes blijven liggen of dat op bepaalde taken meerdere mensen zich inschrijven. Daarom moet er ook *fine tuning* en overleg plaats vinden. Als bijvoorbeeld meerdere mensen de eindmusical van groep 8 willen begeleiden, kun je besluiten om het samen te doen of het per jaar te verdelen. Ook moet de verdeling nader worden afgestemd op individuele belastbaarheid. De één kan nu eenmaal meer dan de ander. Dat is lastig en ook uiterst subjectief, maar zo gaat het nu ook. Ik ben ervan overtuigd dat deze methode scholen meer lucht geeft.'

Lisette Jongerius *

De zomervakantie is bijna in zicht en dus worden er volop plannen voor het nieuwe schooljaar gemaakt. Zo heeft menigeen binnenkort een gesprek met de leidinggevende over de invulling van de (norm)jaartaak voor 2009-2010. Samen met het team een goede verdeling maken van alle taken binnen het aantal vastgestelde uren, is een goed middel om de werkdruk niet tot ongekeerde hoogtes te laten stijgen.

In theorie is het vastleggen van de (norm)jaartaak zo mooi geregeld. Maar de praktijk is weerbarstiger, meent Anja Bartholomeus, beleidsmedewerker van CNV Onderwijs. 'Regelmatig zie ik dat schoolbesturen het taakbeleid en de invulling van uren bepalen en het vervolgens bij de schoolleiders droppen, zonder het onderwijspersoneel hierbij te betrekken', vertelt ze. 'Hierdoor gaan de haken van de werknemers in het zand. Niet zo gek, want iets van bovenaf opleggen wekt vaak aversie op.'

Keuzes leren maken

De beleidsmedewerker adviseert dan ook om het taakbeleid en de invulling van de (norm)jaartaak te zien als een zaak voor het gehele team. 'Bekijk gezamenlijk hoe het taakbeleid kan worden ingevuld. En overleg met je directeur wat jullie kunnen doen als je merkt dat het aantal uren ruimschoots wordt overstegen. Het mag niet zo zijn dat de werknemer alleen

maar taken erbij krijgt en telkens weer ruimschoots over de jaartaak heen gaat. Het is prima als je een extra activiteit op je neemt, maar dan moet er ook iets van het takenlijstje af. Leer om keuzes te maken.'

Puntenlijstjes met taken

Het zijn vooral de niet-lesgevende taken binnen de normjaartaak waar veel leerkrachten moeite mee hebben. De WEBO-methode van onderwijsdeskundige Jacques Christis is een praktische manier om deze klussen op een evenwichtige manier te verdelen, verklaart beleidsmedewerker Wouter Prins van CNV Onderwijs. 'Iedereen van het team schrijft op welke taken buiten het lesgeven er zijn, zowel lichte karweitjes als de zwaardere klussen. Vervolgens worden deze taken gewogen: wat kost veel tijd, wat weegt zwaar en wat niet? Iedereen kent aan al die taken punten toe: van 1, licht, tot 10, heel zwaar. Vervolgens gaat één iemand van al die taken



Illustratie: Arend van Dam

'Levensfasegericht personeelsbeleid heeft als doel om van iedereen in het onderwijs zijn of haar talenten, kennis en kunde maximaal te ontplooien.'

De starter, de senior of de werkende moeder: op de gemiddelde school werkt vaak een breed scala aan leraren. Onderwijzers die zich allemaal in verschillende levensfasen bevinden, met daaraan gekoppeld eigen wensen én problemen. Dit kan behoorlijk wat werkdruk veroorzaken. Levensfasegericht personeelsbeleid kan bij elke periode in het leven helpen om de werkstress naar beneden te schroeven.

Levensfasegericht personeelsbeleid: het is een hele mond vol. Maar wat houdt het nu concreet in? 'Eigenlijk is het niks anders dan maatwerk leveren voor je personeel', licht Myriam Lieskamp van CNV Schoolleiders toe. 'Niet iedere leraar heeft per definitie hetzelfde nodig om zijn werk naar behoren te kunnen uitvoeren. Personeelsbeleid dat gericht is op de levensfasen heeft als doel dat iedereen in het onderwijs zijn of haar talenten, kennis en kunde maximaal kan ontplooien, zodat zo lang en zinvol mogelijk aan het arbeidsproces kan worden deel genomen.' Lieskamp meent dat, als een school een goed, op maat gemaakt plan heeft voor haar medewerkers, de bron van werkdruk wordt aangepakt. 'Werkdruk is deels iets heel persoonlijks, en hangt nauw samen met je levensfase. Door op maat gemaakt beleid te voeren voor elke periode in je leven, zodat het werk als het ware met je meegroeit, zul je minder struikelblokken tegenkomen en dus minder stress ervaren.'

Werkdruk is persoonlijk

Bij veel scholen heerst het beeld dat levensfasegericht personeelsbeleid alleen noodzakelijk is voor de oudere werknemers en bijvoorbeeld enkel te maken heeft met het goed regelen van de bapo. Onjuist, meent Lieskamp. 'Juist alle leeftijdsfasen moeten aan bod komen. Er wordt onderscheid gemaakt in vijf groepen: de starter, de onderwijzer in het spitsuur van het leven, de leraar in de stabilisatiefase, de deskundige senior en de leraar die bijna met pensioen gaat. Let op, dit is een indeling, geen stigmatisering. Iedere groep heeft zo zijn eigen hindernissen. Zo zal een starter vooral moeite hebben met prioriteiten stellen en grenzen bewaken. Terwijl een leraar die bijna met pensioen gaat daar weer niet zo snel last van zal hebben. Levensfasegericht personeelsbeleid richt zich op een balans tussen werk, gezondheid, relaties en levensvisie. En dat is voor iedereen anders en dus ook bepalend voor het te voeren personeelsbeleid van een school.'

Als er veel starters op een school werken, zal een directeur een andere koers moeten varen dan als er alleen maar vijftigplussers werkzaam zijn.'

Speelruimte

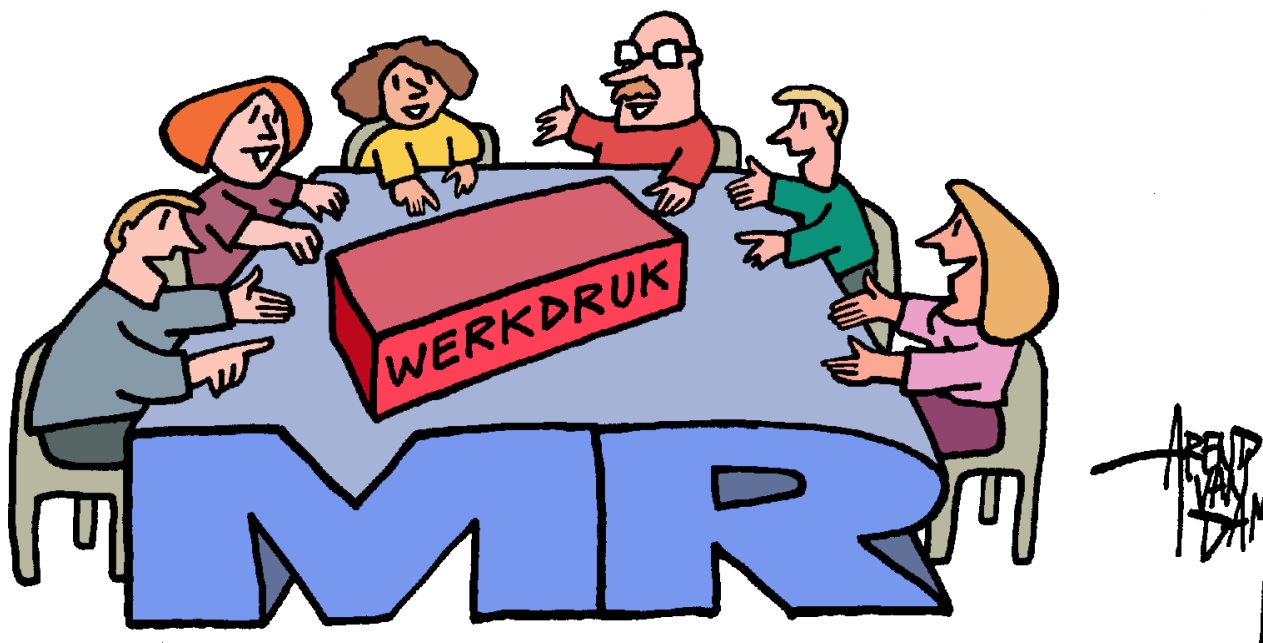
Maar hoe gaat levensfasegericht personeelsbeleid voeren nu in zijn werk? Lieskamp: 'Er zijn drie elementen belangrijk: een individuele benadering, speelruimte en openlijk afstemmen. Je kijkt dus per individu zorgvuldig in welke fase hij of zij zit. Zo kun je met een leerkracht, die twee kleine kinderen heeft, afspreken dat hij of zij de ruimte krijgt om eerder naar huis te gaan zodat de kinderen van het kinderdagverblijf kunnen worden opgehaald. Mits ze dan 's avonds de rest van het werk doet.' Het is hierbij essentieel dat als een schoolleider een leraar speelruimte geeft, hij ook open kaart speelt tegenover de rest van het team. 'Je moet zien te voorkomen dat er wordt gezegd: "Waarom zij wel en ik niet?"'

Werk dat meegroeit

Een functioneringsgesprek is volgens Lieskamp bij uitstek de gelegenheid om de persoonlijke situatie te bespreken en dus cruciaal voor een goed functionerend levensfasegericht personeelsbeleid. Ook juridisch gezien is er voor elke periode in het leven veel mogelijk. Zo zijn er algemene wetten op het gebied van zwangerschaps-, adoptie- of ouderschapsverlof. Maar er kan ook verlof worden verleend bij calamiteiten of mantelzorg. 'Deze regelingen zijn opgenomen in de cao. Je kunt je leidinggevende hier dus gerust op aanspreken.'

Lisette Jongerius *

Rol van de medezeggenschapsraad



'Veel onwetendheid over invloed van MR'



Illustraties: Arend van Dam

'Een MR is bij uitstek een orgaan dat weet hoe het gemaakte beleid in de praktijk werkt.'

De medezeggenschapsraad (MR) kan goed worden ingezet om de hoge werkdruk aan te pakken. Veel inspraakorganen hebben echter geen flauw idee wat zij allemaal voor een school kunnen betekenen. Dat kan anders, vindt Marjolein Hoekstra, MR-adviseur van CNV Onderwijs.

Veel MR'en hebben geen idee hoe veel invloed zij kunnen uitoefenen op de werkdruk. Dit komt doordat ze de wetteksten niet goed kennen, meent Hoekstra. 'Deze zijn vaak lastig te lezen door de nogal ambtelijke taal. Dat weerhoudt mensen ervan het door te nemen. Als leden van een MR zouden weten waar ze moeten zoeken, zullen ze erachter komen dat ze heel wat in de melk te brokkelen hebben. Je kunt als medezeggenschapsraad echt invloed uitoefenen op een school. Vaak krijgt een medezeggenschapsraad te maken met vragen over het deeltijdbeleid. Moet een parttimer bij-

voorbeeld op een vrije dag terugkomen op school als er een vergadering is? Dat soort zaken staan beschreven in de cao', verklaart Hoekstra.

Signaleringsfunctie

'Naar mijn idee moet een MR binnen een school ook een signaleringsfunctie hebben', gaat ze verder. 'Het is bij uitstek het orgaan dat weet hoe beleid wordt gemaakt en hoe dit wordt uitgevoerd. Een school kan prachtige plannen hebben, maar als deze in de praktijk niet werken, heeft het onderwijspersoneel er niks aan.

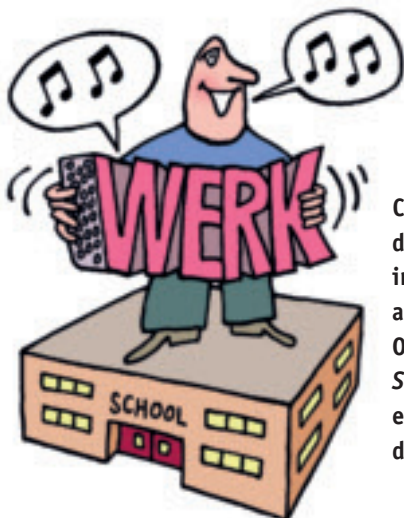
In die gevallen kun je als MR de directeur hierop wijzen en samen het beleid aanpassen.' Hoekstra erkent dat een medezeggenschapsraad dicht bij het vuur zit bij het aanpakken van het thema werkdruk. 'MR-leden zien hun collega's zwoegen en zien vaak als één van de eersten waar het fout gaat. Als werkdruk het speerpunt van een MR zou zijn, kunnen alle concepten van beleidstukken worden bekeken om te zien wat die plannen betekenen voor de school en het gevoel van hoge werkdruk. Dan ontstaat gelijk een

houvast om beleid te beoordelen. Als niks wordt gedaan op het gebied van beleid, zal de werkdruk nooit worden opgelost. Dan ontstaat al gauw een klaagverhaal; "we hebben het zó zwaar en zó ontzettend druk". Een MR kan beoordelen of het taakbeleid conform de cao wordt uitgevoerd en dergelijke. Doet een school bijvoorbeeld daadwerkelijk te veel aan buitenschoolse activiteiten?'

Meer lucht

De afdeling Onderwijs Academie van CNV Onderwijs geeft cursussen over en aan MR'en. 'Als ik zo'n training geef, merk ik dat voor veel mensen de inhoud van de cao een grote *eyeopener* is', meent Hoekstra. 'Dat er klaarblijkelijk allerlei eisen aan taakbeleid worden gesteld. Ook als ik het over deskundigheidbevordering heb, is men verbaasd. In het primair onderwijs heeft een school de beschikking over 166 uur om zelf dingen te ontwikkelen en iets te doen voor het persoonlijk ontwikkelingsplan (POP, red.) Nu gaan die uren vaak op aan allerlei vergaderingen en studiedagen, terwijl ze bedoeld zijn voor individuele ontwikkeling. Een MR die het onderwijspersoneel hierop wijst, kan leraren erg gelukkig maken. Want zo'n cursus kan iemand meer inzicht over zijn werkzaamheden geven en dus ook meer lucht.'

Lisette Jongerius *



CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Om de week brengt Schooljournaal een update over dit onderwerp.

Tips voor de MR

- 'Spit de cao eens goed door in het kader van werkdrukvermindering en onderzoek wat er nu daadwerkelijk staat.'
- 'Neem een enquête af onder de achterban. Wat is nu daadwerkelijk de grootste factor van werkdruk?'
- 'Maak gebruik van het initiatiefrecht; het is er niet voor niks. Ga niet zeggen dat het zo druk is in het onderwijs, terwijl je achterover leunt.'

Flitsende bezoeken over werkdruk

CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Regelmatig brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.



Foto: Bert Jansen

CNV Onderwijs-regiobestuurder Colette van Wezel overhandigt aan schoolleider Coen van Corven het werkdrukkwartet.

Over een hoge werkdruk kan worden gemopperd, geschokschouderd of gezwegen. Maar je kunt er ook samen met collega's over praten en op zoek gaan naar de knelpunten. CNV Onderwijs organiseert onder de noemer van de campagne *Laat werkdruk de pret niet drukken* flitsbijeenkomsten op scholen. Hier wordt kort en bondig gesproken over hoe je stress op de werkvloer kunt verminderen.

Een oude rot in het vak, zo mag Coen van Corven gerust genoemd worden. Deze schoolleider van basisschool Gunterslaer in Eindhoven heeft met zijn 34 jaar onderwijservaring het nodige meegemaakt. 'Voor de klas staan is in de loop der jaren veel meer geworden dan alleen maar lesgeven', vertelt hij. 'Denk maar eens aan alle handelingsplannen van tegenwoordig en alle andere administratieve rompslomp.' De werkdruk op de school in Eindhoven noemt de directeur 'normaal, maar met de nodige piekperiodes. Vooral de tijd rondom de rapporten en het einde van het schooljaar ervaren veel teamleden als pittig.'

Nieuwe taken

CNV Onderwijs-regiobestuurder Colette van Wezel bezocht daarom op dinsdag 19 mei de school om te praten over hoge werkdruk. Dit onderwerp werd letterlijk aangekaart: aan de hand van

het werkdrukkwartet discussieerden volop over stress op het werk. Dit kaartspel ontwikkelde CNV Onderwijs om op een speelse manier een zwaar onderwerp als werkdruk onder de aandacht te brengen. Op de vraag van Van Wezel welke van de genoemde oorzaken van werkdruk het meest tot de verbeelding spraken, kreeg de serie 'Invloed van de maatschappij' de meeste bijval. 'De school heeft er de afgelopen jaren ontzettend veel nieuwe taken bij gekregen', was één van de reacties. 'In het buitenland is het een stuk rustiger op onderwijsgebied. Laat beleidsmakers hier maar eens een weekje meelopen en zien wat er allemaal verantwoord moet worden!'

Overlappende piekperiodes

Ook de serie uit het kwartet waar 'Werkdruk vanuit de school' op staat, kon rekenen op veel reacties onder het team van De Gunterslaer. Van

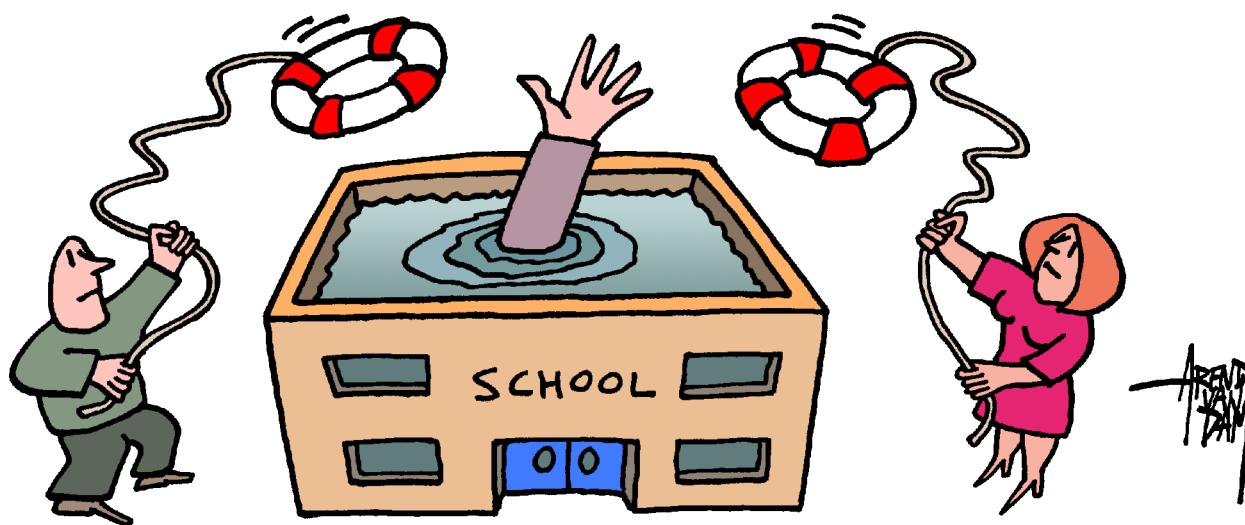
Wezel: 'Zo bleek dat de piekperiodes voor sommigen geen tijdelijke momenten meer zijn, maar bijna in elkaar overvloeien. Ook ontstond er discussie dat de parttimers veel werk niet kunnen laten liggen omdat hun duopartner er de volgende dag mee verder moet.' Schoolleider Van Corven: 'Eigenlijk zijn twee parttime banen bij elkaar opgeteld méér dan één fulltime baan.'

Stress persoonlijk

Er was ook ruimte voor nuances: de leerkrachten konden zich voorstellen dat werkdruk heel persoonlijk is. 'Wat voor de één heel zwaar is, is voor iemand anders wellicht gemakkelijker omdat deze persoon beter tegen stress kan', aldus regiobestuurder Van Wezel. Oplossingen om het gevoel van hoge werkdruk tegen te gaan, werden er ook genoemd: 'Geen onderwijsvernieuwingen meer. Laat ons de aankomende jaren eens met rust', 'Als er een nieuwe taak bij komt, moet er eerst eentje af' en 'Minder bureaucratie en geen onnodige rapporten en verantwoordingen'. Schoolleider Van Corven blikt terug op een geslaagde bijeenkomst. 'Ik vond het prettig dat ik nu eens niet de leiding had en achterover kon leunen en kon horen hoe het team denkt over werkdruk. Een bijeenkomst als deze is een goede manier om alert te blijven dat de stress op school niet te overheersend wordt. Het is goed om elkaar af en toe te waarschuwen als de druk te hoog dreigt te worden.'

Lisette Jongerius ✦

Oplossingen vanuit maatschappij

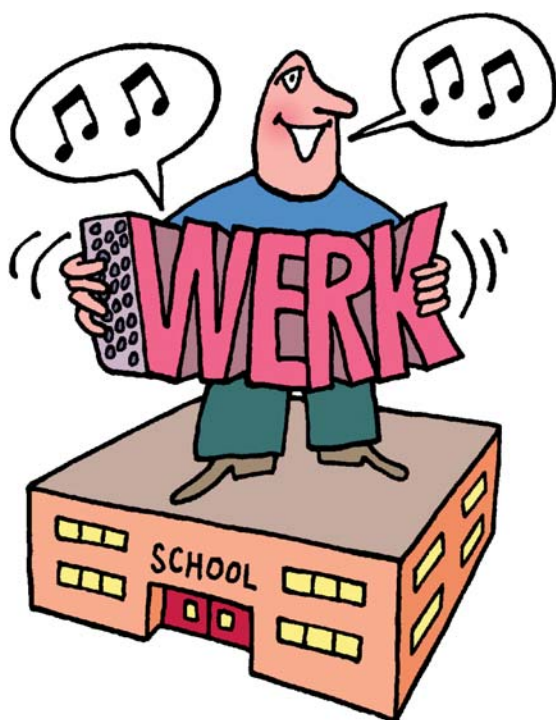


Extra conciërges in scholen

Vaak ontbreekt het op scholen voor primair onderwijs aan voldoende conciërges of administratieve krachten. Dit zorgt voor extra werkdruk voor leraren en schoolleiders. Daarom deden CNV Onderwijs en CNV Schoolleiders actief mee aan de actie *Help de school verzuipt* voor structurele ondersteuning in elke school. Eind september stelde staatssecretaris Dijkema onder druk van de Kamer extra geld beschikbaar waarmee 800 scholen een conciërge in dienst kunnen nemen. Dit bovenop eerdere afspraken voor 1.700 scholen. CNV Onderwijs is blij met deze toezegging van het kabinet, maar stelt tegelijkertijd dat het ideaal nog lang niet bereikt is.

Werkdruk over de grens

CNV Onderwijs wil de hoge werkdruk in het onderwijs aanpakken. Regelmatig brengt *Schooljournaal* een update over dit onderwerp.



Illustratie: Arend van Dam

Nederlandse leraren geven meer les dan hun buitenlandse collega's, zo lieten cijfers van de Organisatie voor Economische Samenwerking en Ontwikkeling (OESO) begin september zien. En het aantal leerlingen per leraar ligt in het voortgezet onderwijs ruim boven het OESO-gemiddelde. Hoe komt dit verschil? Wat doen andere landen anders om met meer plezier en minder werkdruk voor de klas te staan? Een kijkje over de grens.

'Ooit verkeerde ik in een internationaal gezelschap van onderzoekers, waarvan de kinderen hier in Nederland op school zaten', schrijft *Volkskrant*-columnist Aleid Truijens begin dit jaar. 'Een ding viel alle buitenlandse ouders op: school was hier zo ontzettend leuk! De ene dag mochten de kinderen hun marmot meenemen, de andere dag ging de verkleedkist open. Het ging van schooltuintjes naar kinderboerderijtjes, van Nemo naar Spoorwegmuseum. Dat was nuttig, vonden de buitenlandse ouders, maar léérden die kinderen hier wel wat? Ze hadden nooit huiswerk. (...) Als zij informeerden of hun kinderen op het gewenste niveau zaten, dan keek de leerkracht hen meewarig aan. (...) Ieder kind had toch zijn eigen, unieke ontwikkeling?'

Ouderschapsverlof

Bovenstaande tekst illustreert mooi het verschil hoe mensen tegen het Nederlandse onderwijs aankijken. Het beeld bestaat dat er hier veel geknutseld en gefröbeld wordt. Of dit overeenkomt met de werkelijkheid is moeilijk hard te maken, maar feit blijft wel dat er tussen landen verschillen zijn in onderwijs. 'In België is de kinderopvang beter geregeld, in Italië staan vrijwel overal twee leraren en/of klassenassistenten voor de klas en in Zweden kunnen zowel moeders als vaders een jaar lang betaald ouderschapsverlof opnemen', somt Wouter Prins, beleidsmedewerker bij CNV Onderwijs op. 'De verschillen liggen veelal op het terrein van de combinatie werk en privé. Als dat beter geregeld is, dan

scheelt dat een hoop stress. Hier kan Nederland zeker een voorbeeld aan nemen. Als je een uurtje eerder naar huis mag om de kinderen op te halen, en 's avonds nog even voor school werkt, kan dat meer lucht geven.'

Sabbatical

Meer herkenning van het vak, kan helpen om het werken aantrekkelijker te maken. Zoals in Polen. 'Leraren daar hebben recht op een jaar betaald sabbatical na een x aantal jaren werken. Dat is dan wel weer mooi, die psychologische erkenning dat het werk dat je doet best pittig is en dat je daardoor recht hebt op een lange tijd verlof. Het werkt mee als de overheid erkent dat het onderwijs een zwaar vak is en dit daadwerkelijk laat zien.'

Slimmer organiseren

En hoe zit het dan met het OESO-onderzoek? Kan daaruit geconcludeerd worden dat als we hier kleinere klassen hebben, de stress op de werkvloer omlaag gaat? Prins: 'Je moet zoeken naar een juiste mix van aantoonbare zaken als aantal vakantiedagen, de uren die je maakt en het aantal taken. Maar heb niet de illusie dat als je dit goed op de rit hebt, er geen werkdruk meer wordt ervaren. In Denemarken gaat vrijwel iedere leraar met ontzettend veel plezier naar zijn werk, zo weet ik uit eigen ervaring. Maar dat ligt niet alleen aan kleinere klassen en dat soort zaken, maar aan het hele systeem. Daarom start CNV Onderwijs samen met CNV Schoolleiders binnenkort met het project *Slimmer Organiseren*. Ik denk dat als scholen zaken effectiever gaan organiseren, dit al een hoop scheelt en we straks met meer plezier voor de klas staan.'

Lisette Jongerius *

Adressen en telefoonnummers:

CNV Onderwijs
Postbus 2510
3500 GM Utrecht

Bezoekadres:
CNV Onderwijs
Tiberdreef 4
3561 GG Utrecht

Telefoonnummers:

CNV Onderwijs: 030 751 1003

Voor vragen op het gebied van scholing, ondersteuning en advies;
CNV Onderwijs Academie: 030 751 1747, mailadres: scholingmail@cnvo.nl

Inhoudelijke vragen op het gebied van medezeggenschap:
MR-advies: 030 751 1005
iedere werkdag van 12.30 tot 17.30 uur, mailadres: mr-advies@cnvo.nl