

# ‘Neem het heft in eigen hand!’

‘Mag het wat minder?’ was de overheersende mening in een groot onderzoek naar de werkdruk in het onderwijs van *Schooljournaal* vlak voor de zomer. CNV Onderwijsmedewerkers Annemieke Schoemaker (trainer en coach) en Angela Kouwenhoven (leerkracht en trainer) verzamelden voorbeelden van hoe het minder kan in het boek *Van werkdruk naar werkplezier: timemanagement en klassenmanagement*. ‘Hou er mee op om 55 uur per week te werken. Stel grenzen!’

Neem het heft in eigen hand en leer hoe je zelf invloed kunt hebben, door ‘slim’ te werken en handig om te gaan met de beschikbare tijd, staat op de achterflap van het boek. Angela Kouwenhoven, leerkracht groep 4 en trainer bij CNV Onderwijs, vat het samen met: ‘Weet dat je de regie mag nemen, durf die dan ook te nemen en voel dat je de regie hebt over alles wat je doet. Dan krijg je rust in je werk. Als je constant het idee hebt dat dingen je overkomen, dat je schoolleider je dingen oplegt, dat je zelf geen controle hebt, dan loopt je emmertje over en gaat het mis.’

### TO DO-LIST

Bij veel onderwijzers loopt dat emmertje over, zo blijkt uit talloze onderzoeken. Uit een peiling van CNV Onderwijs vlak voor de zomer bleek dat vooral alles om het lesgeven heen de werkdruk veroorzaakt. In het onlangs gesloten Nationaal Onderwijsakkoord is – mede op basis van het onderzoek van CNV Onderwijs – afgesproken dat het mes gaat in de administratieve rompslomp en dat er meer personeel wordt aangetrokken om de werkdruk



Foto: Dorteke Fotografie

te verlichten. Annemieke Schoemaker, coach en trainer bij CNV Onderwijs: ‘Idealiter neemt de politiek besluiten die rust in het onderwijs brengen, en werkt de schoolleiding aan voorwaarden om slim en prettig te werken. We beschrijven in het boek voorbeelden van wat een school voor maatregelen kan nemen om de werkdruk te drukken. Maar als de school die maatregelen nog niet neemt, en de politiek nog geen rust brengt in het onderwijs, moet de werknemer ondertussen wel overeind en gezond blijven. We zeggen dus niet: laat de overbelaste werknemer zelf z’n probleem maar oplossen, maar geven tips hoe ze zelf een bijdrage kunnen leveren aan het hanteerbaar maken van de werkdruk. Een paar voorbeelden: laat leerlingen in het voortgezet onderwijs elkaars werk nakijken voor de vakken en toetsen waar dit kan. Maak een slimme *to do-list*: zet niet alles lukraak achter elkaar op een lange lijst, dan wordt je al moe als je ernaar kijkt. Maak bijvoorbeeld een weeklijst met zaken die voor die week wél haalbaar zijn. Zo kun je aan het eind van de week echt afstrepen.’

## GRENZEN STELLEN

De auteurs adviseren om een tijdje bij te houden hoeveel uur je nu precies werkt, hoeveel uur daarvan veroorzaakt worden door inefficiënt werken, perfectionisme, een niet goed geregelde organisatie en aangroeiende taken. Kouwenhoven: 'Je moet niet meer 55 uur per week werken. We moeten 42,5 uur werken per week om de normjaartaak van 1659 uur te halen. Als je het aankan en prettig vind om 46 uur te werken, is daar niks mis mee. Maar als je het niet aankan en niet prettig vindt, moet je het niet doen.' Mensen in het onderwijs zijn vaak perfectionistisch, kunnen moeilijk nee



Annemieke Schoemaker (links) en Angela Kouwenhoven willen voorkomen dat emmertjes overlopen.

### CURSUS VAN WERKDRUK NAAR WERKPLEZIER

CNV Onderwijs geeft op donderdag 21 november en donderdag 23 januari een tweedaagse cursus *Van werkdruk naar werkplezier*. Cursisten krijgen daar het boek van Angela Kouwenhoven en Annemieke Schoemaker. Kijk voor programma en kosten op [www.cnvo.nl/academie](http://www.cnvo.nl/academie). Voor meer tips over werkdruk: [www.maakwerkvanwerkdruk.nl](http://www.maakwerkvanwerkdruk.nl).

zeggen en tonen grote betrokkenheid bij de leerlingen. Kouwenhoven lacht: 'Die kwaliteiten kunnen ook valkuilen worden. Waak daarvoor. Kies waarop je ja zegt. Als je iets graag doet, levert het namelijk geen gevoel van werkdruk op. Ik heb nog nooit een vrijwilliger horen klagen dat hij het te druk heeft. Ik ben bijvoorbeeld niet dol op Citotoetsen, maar ze zijn er nu eenmaal, dus accepteer ik het en organiseer het zo dat het me zo min mogelijk

HET IS NIET ERG OM VEEL BALLETTJES IN DE LUCHT TE HOUDEN, ALS JE DE BALLETTJES DIE JE OMHOOG GOOIT MAAR ZELF KIEST EN ER VOORAL PLEZIER AAN BELEEFT

**Uit: *Van werkdruk naar werkplezier***

tijd kost. *Low input, high output*. Mijn advies: als je iets niet kunt veranderen, accepteer het en laat het los, als je ergens wel invloed op hebt, blijf dan niet hangen in geklaag, maar zet het om in een concrete vraag aan je leidinggevende en doe er iets aan.'

### HARDNEKKIG

Uren schrijven lijkt Kouwenhoven een goed idee. 'Al is het maar om van het hardnekkige beeld af te komen dat leraren niet moeten zeuren omdat ze dertien weken vakantie hebben. Outsiders denken vaak dat ons werk erop zit als de leerlingen de school verlaten, om 3 uur dus, dus wat is het probleem? Dat kun je met uren schrijven wel inzichtelijk maken.' Wat iemand moet doen die de werkdruk echt tot hier zit? 'Praat er met iemand over, vertel het iemand. En kies daarvoor iemand die je vertrouwt en die je goed kent, die dus doorvraagt. Als je dat in de lerarenkamer vertelt, hoor je: "Ja, dat heb ik ook" of "Zeuren niet zo, aan de slag!" Dus praat erover en vraag hulp en advies.' Schoemaker vult aan: 'En zet het onderwerp werkdruk en werkplezier op de agenda bij je functioneringsgesprek. Geef daarin duidelijk aan wat jij nodig hebt om met plezier aan het werk te blijven!'

**Ciska de Graaff**

***Van werkdruk naar werkplezier*,  
Angela Kouwenhoven en Annemieke  
Schoemaker, uitgeverij Pica, € 18,95  
ISBN 9789077671931**