

Burn-out voorkomen en aanpakken op school

Zorg dragen voor je personeel, maken dat ze niet (meer) in het rood gaan ... Dankzij kleine initiatieven voelen leraren zich gewaardeerd, gehoord en goed in hun vel. En dát komt uiteindelijk ook de leerlingen ten goede. 2 directeurs en 1 vertrouwenspersoon vertellen hoe zij werk maken van welbevinden op school.

Stijlvol chillen in de lerarenlounge

“Toen de opvangruimte voor de leerlingen te klein werd en moest verhuizen, kwam er onverwachts een ruimte vrij vlakbij de lerarenkamer. Een extra klaslokaal hadden we niet meteen nodig, dus besloot ik mijn team in de watten te leggen met een relax-plek. De mosterd haalde ik bij een project in Finland, waar **‘werk-’ en ‘ontspanningsruimte’** duidelijk verschillend waren. Terwijl het bij ons in de lerarenkamer altijd een drukte van jewelste was: de ene zat te werken aan de computer, de andere was aan het verbeteren, een groepje zat te kletsen ...

© Eva Vlonk



“De energie die ze opdoen stroomt door naar de leerlingen”

In juli ging ik aan het schilderen en kocht ik **leuke – niet-schoolese! – meubeltjes** en een mooie koelkast aan. Een leuke verrassing voor de leraren bij hun terugkeer op 1 september, al hadden de meesten het tijdens de zomer al ‘ontdekt’ en verspreidde het nieuws zich als een lopend vuurtje. ‘Als je ons hier nog maar buiten krijgt!’ graptten ze. Dat is tot nog toe gelukkig geen probleem, maar de lounge wordt wél goed bezocht. En business wordt netjes gescheiden van pleasure.

De kostprijs? 3000 euro. Dat is mijn team absoluut waard. De voorbije jaren hebben

we veel geïnvesteerd in infrastructuur voor de leerlingen, nu was het eens hún beurt. Het is een gemotiveerde en positief ingestelde ploeg, en dat wil ik graag zo houden. Ze hebben immers die **energie nodig als ze er 100 % willen staan** voor de leerlingen.”

Greetje Huyse, directeur Vrije basisschool 't Biekorfje, Aalbeke

Enquête legde problemen bloot

“45 % heeft last van te hoge werkdruk’. Dat was een van de resultaten van een **enquête rond welbevinden** bij het personeel van onze school. Er was op verschillende fronten werk aan de winkel, zo bleek uit de antwoorden. Problemen waar we wel al iets van wisten, maar nu stonden ze zwart op wit.



© Eva Vlonk

“Minder planlast en meer inspraak moeten het tij keren”

Het grootste issue was de planlast, en daarmee samenhangend: **het evenwicht werk-privé**. ‘Onze knop blijft altijd aan staan’ en ‘ons hoofd is nooit eens leeg’ waren noodkreten die ik vaak te horen kreeg. Mensen waren vaak tot 's nachts bezig voor school en raakten oververmoeid. Vooral de administratieve rompslomp en het gevoel dat je je altijd moet bewijzen hakken er stevig in bij de collega's. Op een bepaald moment waren 10 van onze 70 leraren langdurig afwezig. Sommigen maakten de overstap naar de privésector.

Intussen zijn er diverse initiatieven genomen om het welbevinden op school te

verhogen, met wisselend succes. Zo stelden we voor om de 55+-leraren geen toezicht meer te laten doen, maar daarop kwam reactie van de startende leraren, die het naar eigen zeggen óók al druk genoeg hadden. Het team vraagt ook **meer inspraak in opdrachten en uurroosters**. Vooral collega's die deeltijds werken, maar wel elke dag op school moeten zijn, soms maar voor 1 uur, raken al eens gefrustreerd. En niet te vergeten: ons 'Comité ter bevordering van de collegiale banden'. Elke laatste vrijdag van de maand na schooltijd brengt iedereen wat lekkers mee voor een afterworkdrink. Daar vinden vaak nog de beste gesprekken plaats."

Elke De Pril, vertrouwenspersoon GO! Atheneum, Denderleeuw

Terug naar de essentie van onderwijs

"Als kleine ergernissen blijven sluimeren, kunnen ze uitgroeien tot conflicten. Daarom draag ik 'open communicatie' hoog in het vaandel en speel ik graag kort op de bal. En dat werkt in 2 richtingen: **ik spreek zelf mensen aan** als ik iets merk aan hun lichaamstaal of als ik iets afleid uit hun reacties.

En omgekeerd komen collega's ook makkelijk bij mij ventileren als ze met iets zitten, omdat ze weten **dat ik er ook altijd iets mee dóe**: raad geven, een gesprek opzetten met andere betrokkenen, afspraken maken ... Makkelijk is dat 'open communiceren' niet altijd: alles op tafel kunnen gooien is één ding, maar de manier waarop, daarin wil ik met het team zeker nog verder evolueren.

© Eva Vlonk



"Weg met de tierlantijntjes"

Wat ik in elk geval de laatste jaren steeds meer merkte, was dat mensen soms door het

bos de bomen niet meer zagen. De vele veranderingen in het onderwijs schrikten hen af. Daarom is mijn speerpunt al voor het tweede jaar op rij **'back to basics'**. Ik heb zo veel mogelijk komaf gemaakt met wat ik de 'tierlantijntjes' noem: extra's die niets te maken hebben met de essentie van onderwijs. Zo pasten we op 1 september voor een Back to School-event georganiseerd door de gemeente en skippen we ook heel wat wedstrijden. Harde keuzes soms, maar mijn team is er dankbaar voor.

Toch voelde een aantal leraren zich vorig schooljaar overbevraagd. Tel daar een moeilijke thuissituatie bij, en mensen zijn extra kwetsbaar. Een van onze kleuterjuffen stelde daarom een **werkgroep 'welbevinden'** voor. Zij heeft zelf een burn-out achter de rug en verdiepte zich in 'eutonie', een methode die helpt het evenwicht te herstellen. Het team was meteen voor het idee gewonnen.

De werkgroep zal dit schooljaar **focussen op 3 dingen**: gelijkwaardige communicatie, de teamgeest bevorderen en een betere zelfkennis om burn-out te voorkomen. En nog belangrijker: ook onze leerlingen hebben baat bij meer rust en structuur. Dat geeft hun een goed gevoel, wat essentieel is om tot leren te komen."

Kathy Alpaerts, directeur Atheneum Lier – Basisschool 't Molentje

Wat zegt de regelgeving?

Psychosociale risico's op het werk voorkomen is een gezamenlijke opdracht van het schoolbestuur en de directie. Zij hebben verschillende rollen en verantwoordelijkheden die wettelijk zijn vastgelegd. Het Onderwijsministerie ondersteunt scholen met een [beleidsplan](#) (<http://onderwijs.vlaanderen.be/nl/psychosociale-risicos-in-je-onderwijsinstelling>) vol info en tips om het welzijn van personeel en leerlingen te verhogen.

*Wil je met de leerlingen werken rond geestelijke gezondheid? VIGeZ werkte mee aan een [educatief pakket](http://www.everybodyhappy.be) (<http://www.everybodyhappy.be>) bij de film *Everybody Happy*.*

