

# “Preventie van burn-out begint bij propere toiletten”

---

**“Heb je een probleem? Los het zelf op!” Zo vat stressspecialist Luc Swinnen hét pijnpunt in het onderwijs bloot. “Voor zelfzorg moeten leraren zelf opdraaien, ook na een burn-out, terwijl daar meer geld en tijd zou moeten naartoe gaan.”**

---

## Zijn leraren vatbaarder voor burn-out dan andere beroepsgroepen?

Luc Swinnen: “9 % van de Belgische beroepsbevolking kreeg ooit af te rekenen met een burn-out. Bij leraren gaat het zelfs over 15 %, blijkt uit een peiling die ik deed. Burn-outpatiënten zijn doorgaans vriendelijk, gevoelig, plichtsgetrouw en hardwerkend. Die karaktereigenschappen vind je ook terug bij een grote groep leraren. Zij vormen daardoor een erg kwetsbare groep.

Het is bovendien een **zwaar beroep**. Leraren hebben een hoop administratieve beslommingen, maar ze krijgen ook te maken met persoonlijke problemen van leerlingen. Dat kruipt in je kleren. Daarnaast moeten leraren zich vaak verdedigen over de vele vakanties, terwijl niemand weet wat ze voor en na school allemaal doen.”

## Speelt het gevoel te weinig gewaardeerd te worden hen parten?

Luc Swinnen: “Dat gebrek aan appreciatie is inderdaad een belangrijke factor. Werknemers met een nakende burn-out hebben hun zelfbeeld vaak verbonden met hun werk. Ze willen anderen plezieren en worden te vriendelijk in de hoop hetzelfde terug te krijgen. Maar dat is niet vanzelfsprekend in een schoolomgeving: leerlingen zijn niet altijd doetjes en **in de klas ben je vaak op jezelf aangewezen.**”

## Wat kunnen directeurs doen?

Luc Swinnen: “Om te beginnen kunnen ze op het vlak van **preventie** een tandje bijsteken. Dat begint met primaire behoeften zoals propere toiletten of goed eten. Zoiets heeft een belangrijke impact op het welzijn van je personeel. Als ik zie wat leerlingen en dus ook leraren 's middags soms voorgeschoteld krijgen ...

Daarnaast zie ik ook voor het beleid een probleem. Scholen kunnen jaarlijks amper

100 euro per leraar besteden aan vorming. Meestal kiezen ze voor een professionele bijscholing, voor zelfzorg blijft er nauwelijks wat over. Zo geef je stress en burn-out alle kansen."

## Zijn scholen verplicht om in te zetten op burn-outpreventie?

Luc Swinnen: "Ja, daar bestaat federale wetgeving over. Je hebt op elke school ook een preventieadviseur, maar leraren moeten vaak zélf de stap zetten naar hulp. Vanaf dat moment **staan ze er alleen voor**. Wat een verschil met de privésector. Daar roepen veel werkgevers mijn hulp in wanneer een van hun werknemers kampt met een burn-out. Ze beseffen dat een burn-out vaak de sterkste krachten treft. Die willen ze graag weer aan boord halen. Het onderwijs zou ook beter moeten zorgen voor zijn mensen."

## Hoe kan je een burn-out herkennen?

Luc Swinnen: "Een burn-out komt pas aan het einde van een lange lijdensweg. Toch zijn er een aantal symptomen die je kunnen waarschuwen. Het is een belangrijk signaal **wanneer je contact met collega's en vrienden begint te vermijden**. Je wordt ook steeds meer moe en vindt nauwelijks de energie om dingen aan te pakken. Ten slotte tast de burn-out ook je zelfbeeld aan: je krijgt het gevoel dat je niets kan. Op dat punt duurt het niet lang meer voor je lichaam de stekker eruit trekt."

## Kan een burn-outcoach dan redding brengen?

Luc Swinnen: "De laatste jaren duiken zulke coaches op elke straathoek op. Stress is een ziekte van deze tijd, het is logisch dat sommige mensen daar commerciële kansen in zien. Toch ben je **beter voorzichtig**: niet alle coaches hebben de juiste opleiding of achtergrond om met burn-out om te gaan.

De eerste stap is dan ook de huisarts. Die schrijft je vaak meteen een rustperiode voor. Een goede arts doet daarnaast een bloedonderzoek. Zo weet hij of er lichamelijke problemen meespelen. Is dat niet het geval, dan kan hij je doorverwijzen naar een specialist. Die leert je om de achterliggende gevoelens en patronen van je burn-out te ontdekken. Pas dan kan je technieken leren om in de toekomst beter met stress om te gaan. De hele herstelperiode duurt ongeveer 6 maanden. Essentieel, want zonder de juiste hulp blijf je een vogel voor de kat."

## Burn-out in zicht? Herken de signalen

**Herken jij de meeste van deze symptomen? Dan ben je misschien wel op weg naar een burn-out. Praat erover met je huisarts.**

- Je probeert werk of relaties vaak te ontvluchten.
- Je hebt kritiek op collega's, je baas en het werk zelf.
- Je hebt weinig energie.
- Je hebt moeite om te relativeren.
- Je hebt last van slapeloosheid.
- Je zoekt je toevlucht in medicatie voor je klachten.
- Je voelt je bij momenten hulpeloos en zelfs hopeloos.
- Je ontwikkelt een cynische kijk op het leven.
- Je hebt fysieke klachten zoals hoofdpijn, nekpijn, rugpijn, hartkloppingen ...
- Je wordt snel angstig en boos.
- Je hebt last van negatieve gedachten zoals zinloosheid van het leven, apathie, schuldgevoelens ...

---

*Heb je last van stress of burn-out, dan kan je voor advies en hulp terecht bij de preventieadviseur, vertrouwenspersoon of arbeidsgeneesheer van de school. De preventieadviseur voor psychosociale belasting zorgt voor een preventieplan. Daarin kan hij maatregelen opnemen die een burn-out moeten voorkomen. 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.*