

Sta op tegen je leidinggevende

NEE IS OKÉ

Te druk? Om plezier in je werk te houden, moet je vaker 'nee' verkopen. Sta op tegen het systeem, tegen je directeur. Dat is best ingewikkeld. Inzicht in je uren en de nieuwe Wet beroep leraar kunnen helpen.

Vorige week kon ik van vermoeidheid wel janken', verzucht juf Lizzie op het Viva-forum. 'Ik baal dat het bij mopperen op de werkdruk blijft en niemand echt een vuist durft te maken tegen de directie.'

Opstaan tegen je leidinggevende blijkt vaak maar wat ingewikkeld. Toch is dat precies wat demissionair staatssecretaris Sander Dekker wil dat leraren doen. In tal van discussies over de werkdruk kaatst hij de bal terug. Heb je te veel administratie? Administreer minder. Heb je last van regeldruk? Volg minder regels. De leraar die gekweld wordt, moet zelf maar opstaan tegen het systeem, tegen zijn directeur. Allemaal goed en wel, maar hoe dan? "Wees kritisch naar de school, maar ook naar jezelf", antwoordt Björn Deusings, directeur van Tijdwinst.com dat trainingen in timemanagement en assertiviteit biedt. "Kijk goed naar wat er van je verwacht wordt. Op papier klopt het taakbeleid prachtig, maar in de praktijk loopt het vaak heel anders. Als je inzicht

hebt in de uren die je maakt, heb je goede argumenten om 'nee' te kunnen zeggen." Deusings, die zelf negen jaar als docent geschiedenis en algemene economie in het middelbaar onderwijs werkte, geeft een voorbeeld. Stel dat er voor het mentoraat dertig uur staat, maar dat je er in de praktijk zeker vier uur per week insteekt. "Als je niet kritisch van je laat horen, breng je jezelf in een spagaat. Maar 'nee' zeggen vinden we vaak vervelend. We willen niemand teleurstellen en zijn bang niet meer aardig gevonden te worden. Wat helpt is om al van te voren aan te geven: dertig uur betekent dat ik er nog geen uur per week aan kan spenderen. Is dat wat je verwacht? Op die manier maak je het probleem bespreekbaar."

Volgens Deusings moet je ook je eigen werkwijze onder de loep nemen. "Ik heb vaak meegemaakt dat een tussenuur opging aan van alles en nog wat. En daar is niks mis mee, maar als je je eigenlijk had voorgenomen om in die tijd een proefwerk voor te bereiden, zit je dat dus uiteindelijk

's avonds te doen. Bewust keuzes maken, helpt de werkdruk verlagen. Als ik echt iets wilde nakijken of voorbereiden, verstopte ik me in een lokaal."

TEVREDEN

Als je er alles aan gedaan hebt om je werk te optimaliseren (zie ook het kader met tips op pagina 46), is het makkelijker om je assertiever op te stellen. "Wanneer je kunt laten zien waarom je iets niet kunt doen, kan de directeur dat alleen maar beamen en eventueel samen een oplossing bedenken", vertelt Deusings. "Als hij zegt: 'Ik weet dat het veertig uur kost, maar je krijgt er toch maar twintig voor', heb je een ander probleem. Dan is het een school waar je niet wilt werken."

Leraren moeten daarnaast niet bang zijn om bepaalde zaken gewoon niet te doen. Deusings: "Er is geen school die een goede docent kwijt wil, dus je kunt best af en toe een steek laten vallen bij zaken die er minder toe doen. Als je daarin bewust keuzes maakt en daar tevreden mee bent, geeft ►

*‘Als je moeite
hebt met nee
zeggen, moet je
wat zuiniger
zijn met ja’*



dat bovendien een goed gevoel. Docenten zijn vaak enorme *pleasers*. Maar als je pas tevreden bent als iedereen tevreden is, stel je jezelf voor een onmogelijk doel.”

Herkenbaar, zegt Joost Jansen, docent geschiedenis en maatschappijleer op het Sint Ursula in Horn. Vijftien jaar geleden stortte hij zich vol enthousiasme in het onderwijs. “Ik vond alles leuk, maar al snel waren er veel te veel ballen om in de lucht te houden”, vertelt hij. Een burn-out zorgde ervoor dat hij hulp zocht en prioriteiten ging stellen. “Door gesprekken met een psycholoog leerde ik mezelf beter kennen. Welke dingen doe ik omdat ik die zelf wil en welke doe ik omdat ik denk dat andere mensen dat willen? En hoe zeg je ‘nee’ tegen taken die je eigenlijk helemaal niet wilt doen?”

Hij nam bijvoorbeeld afscheid als mr-lid, maar bleef het Limburgs Jeugdparlement wel doen. “Ook al krijg ik daar geen uren meer voor, ik vind het zo waardevol voor de leerlingen en daarmee voor mezelf. Het is dus een bewuste keuze, net als de andere taken die ik nu nog doe. Het is veel fijner om vier dingen goed te doen dan tien half.”

De timemanagementtraining van Tijdwinst.com gaf hem daarnaast handvatten om het werk anders aan te pakken. Jansen: “Het begint bij consequent alle taken bijhouden in een digitale agenda. Dat geeft rust, en zo weet je beter hoeveel tijd je ergens aan kwijt bent en wat er nog mogelijk is.”

Zelfs na vele jaren vindt hij ‘nee’ zeggen nog niet eenvoudig. “Ik heb veel aan de afspraak: Als je moeite hebt met ‘nee’ zeggen, moet je wat zuiniger zijn met ‘ja’. Als iemand nu iets vraagt, zeg ik dat ik er even over na wil denken. Zo bouw ik de ‘nee’ al een beetje in en kan ik een weloverwogen beslissing nemen.”

Wanneer een directeur zegt dat je iets moet doen, zit er volgens hem niets anders op. “In tijden van bezuinigingen zullen we allemaal iets harder moeten werken. Wat helpt is dat we op een prettige manier met de directie kunnen overleggen over wat wel en niet haalbaar is.”

KANS

Samen afspraken maken is precies wat de nieuwe Wet beroep leraar, die per 1 augustus in is gegaan, beoogt. De AOb is een groot voorstander van de wet, waarvan het lerarenregister, de professionele standaard en het professioneel statuut onderdelen zijn. “De wet verplicht het bestuur om met alle leraren afspraken te maken

over de professionele ruimte: over wat zij nodig hebben om hun vak goed te kunnen uitoefenen”, legt AOb-beleidsmedewerker Jeroen van Andel uit. “Sommige scholen doen dat al goed, maar we kennen veel voorbeelden waar dat niet het geval is. Laatst vertelde een leraar nog dat hij opeens verplicht werd alle lessen zelf te gaan ontwikkelen. Met de wet in de hand kun je dan ‘nee’ zeggen en hierover afspraken opstellen: de directeur gaat niet over de inhoud van de lessen of over hoe je ze geeft.” En dat kan zeker de werkdruk helpen verlichten, meent Fayzal Alibaks, docent geschiedenis en voorzitter van de AOb-groep openbaar onderwijs. Op het Stedelijk Dalton Lyceum in Dordrecht is hij mr-lid en voorzitter van de vorig jaar opgerichte personeelsraad die het overleg met de directie voert. “In plaats van alleen maar

te klagen heb je nu de kans om samen echt iets te veranderen. Door de nieuwe wet heeft het onderwijspersoneel namelijk zeggenschap over de onderwijsinhoudelijke thema's en de eigen professionele ontwikkeling. Mijn collega's geloven erin. Bij ons staat de toegenomen werkdruk nu al op de agenda. Kan het aantal vergaderingen per jaar naar beneden en wat is echt nodig om te administreren, zijn vragen waar we over gaan praten.”

Er klinkt nogal wat kritiek uit het hele land: de wet is een wassen neus, zorgt voor extra werk en vooral veel bureaucratie. “Onbekend maakt onbemind”, denkt Alibaks. “Maar lees je in, vraag eventueel hulp van de AOb en wees niet zo bang en passief. Want wat is er nou mooier dan onder werktijd over je vak praten en zelf bepalen hoe je dat werk uitvoert?” ■

VIJF TIPS VOOR MEER LUCHT

- 1 **Zorg dat je inzicht krijgt in je tijd**
Hou in een takenmanager, zoals de gratis app Todoist, direct alle taken bij. Zo haal je ze uit je hoofd en heb je letterlijk alles op een rijtje.
- 2 **Neem pauze**
Zorg dat je de pauze gebruikt om op te laden en niet om ouders te bellen of vragen van leerlingen te beantwoorden.
- 3 **Stel niet uit**
Vaak blijven grote klussen liggen, wat uiteindelijk tot veel stress leidt. Hak ze in kleine stukken, zodat je die ook in een tussenuur kunt oppakken.
- 4 **Kies de juiste plek**
Ga apart zitten of zet een koptelefoon op als je ongestoord wilt werken.
- 5 **Manage verwachtingen**
Geef aan wat je werkdagen zijn en dat je altijd binnen twee dagen reageert. Ga niet in je vrije tijd mailen of bellen, want dan verwachten ze dat de volgende keer ook. Je kunt wel alvast de mail opstellen en die bijvoorbeeld met de gratis app Boomerang op een tijdstip naar keuze laten versturen.

BRON: BJÖRN DEUSINGS, TIJDWINST.COM



*Heb je te veel
administratie?
Administreer minder.
Heb je last van
regeldruk? Volg
minder regels*

