

Column

Opgebrand staat netjes

Tekst Marleen Finoulst, hoofdredacteur *Bodytalk* | Illustratie Ief Claessen



De economische crisis verhoogt de werkdruk en creëert werkonzekerheid in vele sectoren van de samenleving, zoals de bankensector en de auto-industrie. De angst voor burn-out loert er om de hoek. Burn-out is een toestand van totale uitputting door aanhoudende hoge werkdruk en een gebrek aan positieve feedback en ondersteuning op de werkplek. Slachtoffers worden cynisch en negatief. Ze verliezen de zin in het werk en boeten in aan professionalisme. Omdat ze letterlijk op zijn: opgebrand. Naar schatting 4 tot 7% van de werkende bevolking krijgt vroeg of laat met een burn-out te maken. Of de crisis dat cijfer de hoogte zal injagen, is vandaag niet duidelijk. Daarvoor duurt de crisis nog niet lang genoeg. Maar sommige sectoren, zoals de gezondheidssector en het onderwijs, zitten al vele jaren in crisis. Neem nu het onderwijs. De frequentie van burn-out ligt hier een stuk hoger dan het gemiddelde. Niet omwille van werkonzekerheid en dreigende werkloosheid, maar door de hoge werkbelasting en het onduidelijke takenpakket. Dat takenpakket lijkt alsmaar uit te breiden. Leerkrachten moeten niet alleen lesgeven, ze moeten tegenwoordig ook orthopedagoog, kindersychiater en logopedist zijn. De lat wordt hoog gelegd. Veel mensen verwachten bovendien dat kinderen met gelijk welke problematiek in het gewone onderwijs terecht kunnen. Inclusief onderwijs mag dan een mooi concept zijn, voor sommige leerkrachten is het een brug te ver. Als je voortdurend taken krijgt die je niet naar behoren kan realiseren, dan vermindert de arbeidsvreugde. Nochtans is de arbeidsbeleving van leerkrachten van groot belang voor een onderwijsinstelling. Meer nog, de kwaliteit van het onderwijs en ook het imago van de school, staan of vallen met de positieve inbreng van de lesgevers. Zij moeten zich dus goed in hun vel voelen. En dat doen ze helaas steeds minder.

Wanneer een leerkracht een burn-out ontwikkelt, dan vallen drie kernsymptomen op: emotionele en mentale uitputting, een cynische en kille houding ten opzichte van leerlingen en collega's, en een negatief zelfbeeld. Opgebrande leraars zijn steeds minder betrokken bij de school en voelen zich minder vakbekwaam. De overheid draagt hier mee de verantwoordelijkheid. Ze is te onduidelijk over inclusie. Daardoor vliegen scholen, leerkrachten en ouders elkaar soms in de haren. Wie mag wel worden toegelaten in het normaal onderwijs en wie niet? Gebrek aan appreciatie is een andere bron van frustratie en een risicofactor voor burn-out. Ook schooldirecties schieten tekort. Sommige scholen sluiten hun ogen voor de problematiek of beschouwen een burn-out liever als een individueel probleem. Om uitputting te vermijden moet de werkbelasting naar omlaag. Of de draagkracht naar omhoog. Aan dat laatste kan de school een steentje bijdragen. In de schoolorganisatie kan bijvoorbeeld ruimte worden gemaakt om emoties te ventileren en problemen te bespreken. Wanneer leerkrachten kunnen praten over hun ervaringen en constructieve feedback krijgen, dan zijn ze al een stuk beter gewapend om een moeilijke klas te trotseren. Bovendien is een duidelijkere definiëring van het begrip inclusie wenselijk.

► Marleen.Finoulst@bodytalk.be

► Reacties welkom op www.weliswaar.be/forum