

Werkstress bij beginnende leerkrachten

Ita Duursema

De auteur is freelance trainer/adviseur stressmanagement en parttime loopbaanadviseur in een overheidsorganisatie.

Inleiding

De eerste weken in je eerste baan zijn vaak erg leuk. Allemaal nieuwe gezichten, hartelijke woorden en zelf bruis je van energie om aan de slag te gaan. Na een tijdje merk je dat de prettige spanning van de beginperiode wat af begint te nemen. Je collega's vinden het gewoon dat jij er bent en ze beginnen je aan te spreken alsof je al jaren op school werkt. Soms voelt het alsof ze meer van je eisen dan je zelf denkt dat je aankunt. Je merkt dat je wat onzeker wordt en minder energie opbrengt om je werk te doen.

In dit artikel staat de werkstress bij beginnende leerkrachten centraal. Allereerst worden de factoren benoemd die werkstress kunnen veroorzaken of verergeren. Vervolgens komt het herkennen van stress aan de orde. Het tweede gedeelte van dit artikel is gewijd aan de aanpak van werkstress; eerst bezien vanuit de optiek van de schoolleiding en daarna vanuit de individuele beginnende leerkracht belicht. Aan het eind van dit artikel vind je de vaardigheden die nodig zijn om werkstress te lijf te gaan.

Factoren die werkstress veroorzaken

Het woord „stress” wordt te pas en te onpas gebruikt. In de eenvoudige vertaling betekent stress „druk” of „spanning”. En spanning is nodig om tot actie te komen. In situaties die als uitdagend of bedreigend worden ervaren, reageert het lichaam met een mobilisatie van energie: versnelling van hartslag, verhoging van bloeddruk en een toename van hormoonproductie. Ook staan onze hersenen op scherp om te reageren, dus er is een verhoogde mate van waarneming, spierspanning, ruiken en voelen. Als laatste spelen ook onze emoties zoals angst, blijdschap of boosheid een belangrijke rol. Tot zover is in deze uitleg „stress” geen reden tot ongerustheid. Een bepaalde mate van spanning is zelfs noodzakelijk. Creativiteit en productiviteit ontstaan bij een optimaal spanningsniveau.

