

# PRAKTIJK

## Geluk werkt



In het onderwijs wordt relatief hoge werkdruk ervaren door 84 procent van de leerkrachten (Adriaens, Van Grinsven, Van der Woud, & Westerik, 2016). De oorzaken voor werkdruk zijn divers en uiteenlopend. Wat is de rol van geluk binnen deze werkdruk? En hoe kun je de inzichten vanuit geluk gebruiken?

Uit onderzoek dat is uitgevoerd door DUO Onderwijsonderzoek (Adriaens, Van Grinsven, Van der Woud, & Westerik, 2016) blijkt dat er diverse oorzaken aan te geven zijn voor de werkdruk binnen het onderwijs (<http://bit.ly/rapport-werkdruk>). De belangrijkste zijn: het aantal leerlingen in klas dat extra aandacht vergt, veel administratieve werkzaamheden en het bijwerken van (digitale) dossiers.

### **Cirkel van invloed**

Zodra aan leerkrachten wordt gevraagd wie deze oorzaken zou kunnen wegnemen, wordt er veel verwezen naar de politiek, het ministerie/de inspectie en de schoolleiding. Zo zou de overheid iets moeten doen aan de grootte van de klassen en het terugdringen van het aantal zorgleerlingen. De inspectie zou meer moeten begeleiden en minder moeten controleren, vinden leerkrachten. En de schoolleiding zou meer kunnen ondersteunen bij de omgang met ouders en rekening moeten houden met de werkstress bij veel leerkrachten. Zaken waar de leerkracht weinig invloed op kan uitoefenen. En die vaak buiten de eigen cirkel van invloed liggen.

### **Werkgeluk**

De meeste gesprekken en krantenkoppen richten zich op deze werkdruk en op het oplossen van problemen. Kenmerkend aan het oplossen van problemen, is dat als het probleem is opgelost het volgende zich alweer aandient. Als deze oplossingen ook buiten jezelf liggen, is het helemaal een gevoel van machteloosheid, wat leidt tot stress. Bij Gelukskoffer gaan wij uit van de sterke kanten-benadering. Deze benadering

houdt in dat wij de focus leggen op dat waar mensen, teams en organisaties sterk in zijn. Dit is een sterkere stimulans om doelstellingen te bereiken dan een probleemgerichte aanpak. En een zeer waardevolle aanvulling om met thema's als werkdruk om te gaan. Het stimuleert en is activerend. Er zijn veel definities van geluk in omloop. Bij Gelukskoffer gebruiken we die van professor Veenhoven (2011), namelijk: 'geluk is de mate waarin een individu voldoening scheidt in het eigen leven als geheel'. Dit wordt ook beschreven als 'subjectief welbevinden'.

### **Belang van werkgeluk**

Harvard Business Review, een toonaangevend wetenschappelijk magazine, kwam onlangs uit met een special over 'The value of happiness' waarin onderzoekers naar voren brachten wat de effecten waren van investeren in werkgeluk. Hieruit kwam onder andere naar voren dat gelukkige medewerkers productiever zijn (31 procent), meer verkopen, drie keer zo creatief zijn, meer flexibel handelen, beter nadenken, beter functioneren in teamverband, minder snel ziek zijn en beter om kunnen gaan met stress. Gelukkige medewerkers zitten dus beter in hun vel. In het kader van 84 procent van medewerkers die stress ervaren, is het dus ontzettend belangrijk om als school een keuze te maken en te investeren in werkgeluk. In deze Praktijkbijdrage staan een aantal handreikingen. Niet bedoeld als *Haarlemmer olie*, maar als wetenschappelijke bijdrage aan de effectiviteit van leerkrachten en directies.

*Lees verder op pagina 28*

**Clara den Boer** is  
directeur en oprichter van  
Gelukskoffer

De volgende vragen lijken eenvoudig, maar vergen vaak het nodige denkwerk. Zorg dat je de vragen op een rustig moment voor jezelf of samen met iemand beantwoordt. Kies elke dag een vast tijdstip waarop je deze invult.

**1. Waar ben je dankbaar voor?**



| Dag       | Waar ben je dankbaar voor?                    |
|-----------|---|
| Maandag   | Ik ben dankbaar voor:<br>1.<br>2.<br>3.<br>4. |
| Dinsdag   | Ik ben dankbaar voor:<br>1.<br>2.<br>3.<br>4. |
| Woensdag  | Ik ben dankbaar voor:<br>1.<br>2.<br>3.<br>4. |
| Donderdag | Ik ben dankbaar voor:<br>1.<br>2.<br>3.<br>4. |
| Vrijdag   | Ik ben dankbaar voor:<br>1.<br>2.<br>3.<br>4. |
| Zaterdag  | Ik ben dankbaar voor:<br>1.<br>2.<br>3.<br>4. |
| Zondag    | Ik ben dankbaar voor:<br>1.<br>2.<br>3.<br>4. |

**2. Waarom heb je dit vak gekozen?**

.....

**3. Wat heb je afgelopen jaar bereikt?**

.....

**4. Waar droom je van?**

.....

**5. Wat is je top 10 met talenten?**

.....



# Hoe gelukkig was/ben je vandaag?



Ik voel me vandaag:

Teken iedere dag een mondje in de koffer



MAANDAG



omdat:

DINSDAG



omdat:

WOENSDAG



omdat:

DONDERDAG



omdat:

VRIJDAG



omdat:

ZATERDAG



omdat:

ZONDAG



omdat:

## Over Geluuskoffer

Geluk is de belangrijkste drijfveer voor zowel volwassenen als kinderen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat 40 procent van ons geluk te beïnvloeden is door ons gedrag en onze manier van denken (Lyubomirsky & Jacobs, 2014). Als een gelukkige werkvloer een centrale plaats krijgt, oogst je meer gezondheid en minder ziekteverzuim. Geluk heeft een beschermende werking op de gezondheid. Juist in een tijd waar door de invoering van passend onderwijs veel gevraagd wordt van de leerkrachten en directies is het van belang te blijven investeren in de kracht en potentie van het team. Geluuskoffer ([www.geluuskoffer.nl](http://www.geluuskoffer.nl)) verzorgt inspiratiebijeenkomsten, studiedagen en lezingen voor onderwijsprofessionals.

Vervolg van pagina 25

### Genetisch?

Uit onderzoek (Lyubomirsky & Jacobs, 2014) blijkt dat ongeveer 50 procent van ons geluk genetisch bepaald is. En 40 procent van ons geluksgevoel bestaat uit bewust gedrag en 10 procent van ons geluk bestaat uit omstandigheden. Veel van ons probleemoplossend gedrag richt zich op de omstandigheden, terwijl dit slechts 10 procent van de hele taart is. Hetgeen waar we daadwerkelijk invloed op hebben, is 40 procent bewust gedrag. Deze 40 procent kun je zelf beïnvloeden door de manier waarop je iedere dag denkt en hoe je je gedraagt.

### Simpele dingen

In de positieve psychologie is veel bekend over interventies, waarmee het welbevinden van mensen te vergroten is. Er is bewijs dat relatief eenvoudige, bewuste veranderingen in iemands gedachten en gedrag leiden tot een betekenisvolle toename in iemands geluk. Wat iemand gelukkig maakt, verschilt per persoon. Om blijvend effect te bewerkstelligen, is het van belang dat iemand gedurende langere tijd wetenschappelijk onderbouwde positieve activiteiten uitvoert. Technieken als 'dankbaarheid voelen en tonen', 'vergeven', 'investeren in sociale relaties', 'bewust genieten van kleine dingen' en 'je zegeningen tellen' zijn zeer simpele technieken die je heel makkelijk kunt aanleren en als opdracht kunt laten uitvoeren (zie pp. 26-27).

Kinderen beelden op de Geluuskoffer met tekeningen uit waar ze blij van worden



Laura Hermans

De inhoud van een Geluuskoffer voor groep 7/8



### Geluk als een spier

De aanwezigheid van positieve emoties op het werk spelen een grote rol in de bevordering van mentale fitheid en welbevinden. Hun waarde gaat verder dan je op dat moment goed voelen. De broaden-and-build-theorie van Fredrickson (2001) laat dit goed zien. Positieve emoties versterken het probleemoplossend vermogen en het saamhorigheidsgevoel. Op de langere termijn beïnvloeden positieve emoties de weerbaarheid en het adaptatievermogen. Positieve emoties dragen bij aan een verbreding van de aandacht, de cognitie en het handelen. Ze leiden tot meer veerkracht. Verschillende emoties dragen op een andere manier bij aan het proces van verbreden. Het is van belang dat alle emoties er mogen zijn. Naast verruiming van het gedachte- en handelingsrepertoire zullen positieve emoties over langere tijd bijdragen aan het opbouwen van langdurige cognitieve, fysieke en sociale hulpbronnen.

### Naar werkgeluk

Het blijft van belang om werkdruk serieus te nemen en de oorzaken van deze werkdruk te onderzoeken en actie te ondernemen. Naast deze benadering is het echter van wezenlijk belang als leerkracht, maar met name als mens, om voor jezelf vast te stellen wat geluk voor jou is en je te focussen op dat waar je energie van krijgt. Want er is niemand op deze aardbol die dit beter kan dan jijzelf. Kort gezegd: er is niemand op deze aardbol die dit voor je doet.

### LITERA TUUR!

- Adriaens, S., Grinsven, V. van, Woud, I. van der, & Westerik, H. (2016). *Werkdruk leerkrachten in het basisonderwijs*. Utrecht: DUO Onderwijsonderzoek.
- Fredrickson, B. (2001). The role of positive emotions in positive psychology. *American Psychologist*, 56 (3), 218-226.
- Lyubomirsky, S. & Jacobs, K. (2014). Houd het geluk vast. *Psyche&Brein*, 14 (1), 14-17.
- Veenhoven, R. (2011). Welbevinden in Nederland. *Speling*, 63 (3), 8-12.