

Bij de les met mindfulness

Werkstress bij docenten

In de vragenlijst zijn de docenten gevraagd om aan te geven hoe veeleisend verschillende werktaken zijn. De volgende drie werktaken werden als het meest veeleisend ervaren:



Nakijken tentamens en verslagen



Papierwerk en administratie



Lesmateriaal ontwikkelen

Taken in de klas en met studenten werden als het minst veeleisend beschouwd, zoals orde houden in de klas.

Tijdens de interviews gaven veel docenten aan meer werkstress te ervaren dan ze eigenlijk zouden willen. Dit komt vaak door een combinatie van het hebben van veel verschillende taken, een groot verantwoordelijkheidsgevoel en het niet goed kunnen aangeven van grenzen.

"Vaak als je stress hebt, ga je ook nog eens veroordelen dat je stress hebt. Dan zeg je tegen jezelf: wat ben je toch een sukkel."

Voor en na de mindfulness cursus

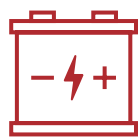
Uit de vragenlijst bleek dat ten opzichte van de voormeting, de docenten direct na de cursus minder stress en uitputting ervaren:



7,2 → 5,7

Hoeveelheid stress: het aandeel docenten dat regelmatig of dikwijls stress ervaart is gedaald van 76% naar 47%.

Stresscijfer: het rapportcijfer op stress is gedaald van een gemiddelde van 7,2 naar een gemiddelde van 5,7.



↓ 13%

De **emotionele uitputting** onder de docenten is gemiddeld met 13% gedaald.



↓ 19%

De **slaapproblematiek** onder de docenten is gemiddeld met 19% gedaald.

Een aantal zaken laten geen duidelijke verandering zien, zoals het vertrouwen dat de docenten hebben in het eigen kunnen, de mate waarin ze kunnen opgaan in het werk en hoe veeleisend bepaalde werktaken worden ervaren.

Docenten van Inholland kunnen op eigen initiatief een mindfulness training volgen. Deze training wordt wekelijks in kleine groepen gegeven gedurende 8 weken. Het lectoraat Studiesucces heeft van mei 2019 t/m september 2021 middels vragenlijsten (n= 21) en interviews (n= 11) onderzocht of deze training een goede interventie is om het welzijn van docenten te bevorderen en werkstress te verlagen. Deze infosheet bevat een samenvatting van de onderzoeksresultaten.

Uit de interviews bleek dat docenten vooral baat hebben bij de bewustwording van wanneer ze stress voelen en hoe dat in hun lichaam aanvoelt. Ook het kritisch leren toetsen van eigen gedachten en emoties vonden ze erg waardevol.

"Ik heb vrij veel last gehad van de invloed van gedachten die dan meteen emoties oproepen. Ik heb leren checken: klopt het wat ik denk? Het is vaak helemaal niet realistisch wat ik denk en als ik dat dan opmerk, dan zakt de stress ook meteen weer."

"Ik zit soms op vakantie nog mijn mail te beantwoorden, omdat ik maar beschikbaar wil zijn."

Verder vonden ze de praktische handvatten die tijdens de cursus werden aangereikt heel nuttig, bijvoorbeeld even een korte ademhalingsoefening doen, of met de ogen dicht stilstaan bij waar in het lichaam spanning of stress zit.

"Het helpt echt als je af en toe even gas terugneemt, juist voor je mentale gestel."

Ook levert de cursus een meer positieve *mindset* op, bijvoorbeeld door:



rust te mogen nemen



minder te moeten



minder te oordelen



mild te zijn naar jezelf

Tot slot gaven de docenten aan dat de verlaging van werkstress ook doorwerkte tijdens het contact met studenten. Ze voelden zich rustiger en hadden daardoor meer aandacht voor de student. Ook werd de verbondenheid met- en herkenning bij collega's als een meerwaarde van de cursus gezien.

"Herkenning bij mede-cursisten. We hebben allemaal een soort van dwang dat je altijd door moet gaan."

Conclusie

Uit dit onderzoek blijkt dat mindfulness kan bijdragen aan het verminderen van werkstress bij docenten. Wel is van belang om in het achterhoofd te houden dat docenten over het algemeen veel werkstress ervaren en het niet voor iedere docent en voor iedere situatie de oplossing is. Ook meedoen? Via [deze link](#) kun je je aanmelden.