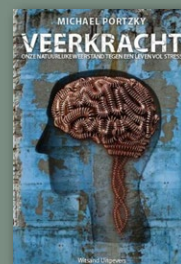


Onderwijspersoneel blijft maar gaan, tot het licht uitgaat

WIM JANSSENS EN KATRIEN VERSTRAETEN

Onderwijspersoneel blijft vaak lang overeind, ook wanneer lichaam en hoofd al duidelijke alarmsignalen geven. Uit een onderzoek bij 528 leerkrachten bleek dat 55 procent boven de alarmdrempel scoort op de burn-outscan. Neuropsycholoog Michael Portzky ziet daarin geen reden voor paniekzaaijerij, maar wel een ernstige waarschuwing: te veel onderwijsmensen functioneren vandaag in overlevingsmodus. Brandpunt sprak met hem over langdurige stress, morele druk en wat scholen en beleid kunnen doen vóór mensen uitvallen.

Michael Portzky studeerde af aan de Universiteit Gent als klinisch psycholoog. Hij is docent diagnostiek en erkend gerechtsexpert psychodiagnostiek en werkt als neuropsycholoog en psychodiagnosticus bij Psychiatrisch Centrum Gent-Sleidinge. Hij is ook auteur van alle gevalideerde en genormeerde Nederlandstalige vragenlijsten over mentale veerkracht bij jongeren en volwassenen en schreef mee aan de website 'Fit in je hoofd' van de overheid om mentale gezondheid te kunnen inschatten. Hij is auteur van onder andere *Veerkracht*. Door zijn positie in het Nederlandstalige vakgebied over mentale veerkracht en de risicotaxatie op het vlak van bijvoorbeeld burn-out, depressie en zelfmoord, is hij ook betrokken bij meerdere organisaties die instaan voor de diagnose, behandeling of preventie van burn-out.



Het cijfer in de media sprong enkele maanden geleden in het oog: 55 procent van de onderzochte leerkrachten had hoge burn-outscores. Toch vraagt Michael Portzky om nuance. Het onderzoek was immers niet opgezet als een klassieke burn-outstudie bij leerkrachten, maar kaderde binnen het normeringsonderzoek voor de nieuwe *Fight-or-Flight-op-de-Werkvloer-Schaal* (FFWS). Om bij die schaal opgenomen te mogen worden in de 'gezonde' normgroep, mag je niet te hoog scoren op de burn-outscan van Portzky. Toen bleek dat 55 procent van de 528 leerkrachten die deel uitmaakten van de studie, in de gevaarzone zat.

Het is dus niet zo dat meer dan de helft van de leerkrachten uit het onderzoek klinisch opgebrand is of een formele diagnose van burn-out kreeg. Wel bevindt een bijzonder grote groep zich in die gevaarzone. Vergeleken met de algemene bevolking scoren de betrokken leerkrachten opvallend hoog op burn-outscores. "Als we honderd Vlamingen van de straat zouden plukken en dezelfde burn-outschaal zouden laten invullen, dan zitten veel leerkrachten bij de hoogste 25 procent, of zelfs bij de hoogste 5", zegt Portzky. "In dat laatste geval mogen we wel zonder veel twijfel een formele diagnose van burn-out vermoeden."

Een brein in alarmstand

De sterke samenhang tussen de score op de FFWS en die op de burn-outscan is opvallend. "We kunnen nu perfect wetenschappelijk onderbouwd aantonen dat wie meer vecht- of vluchtgedrag vertoont, ook hoog zal scoren op de burn-outscan," zegt Portzky. "Dat bevestigt wat ik in de begeleiding van mensen met burn-outklachten al jaren zie: hun stresssysteem staat al te lang aan. Vechten of vluchten is op zich een nuttig overlevingsmechanisme, maar die mechanismen zijn bedoeld voor korte piekmomenten. Wanneer de alarmstand chronisch wordt, raakt het brein daaraan gewend en wordt

waakzaamheid de basisstand. Dat is niet vol te houden."

De nieuwe basisstand neem je ook mee naar huis. Portzky: "Wie overdag voortdurend op scherp staat, schakelt 's avonds niet vanzelf uit. De waakzaamheid gaat mee het verkeer in en mee naar huis en verdwijnt niet wanneer je gaat slapen. Je slaap wordt oppervlakkiger, je nachtelijke herstelprocessen raken verstoord, waardoor overdag de nieuwe prikkels harder binnenkomen." Zo ontstaat een vicieuze cirkel.

De klachten kunnen heel verschillend zijn. Chronische stress kan zich uiten in prikkelbaarheid of angst, maar evengoed in maag- en darmklachten, slaapproblemen of concentratiemoeilijkheden. "Zulke klachten worden lang niet altijd als stresssignalen herkend", zegt Portzky. "Mensen krijgen soms labels zoals hoogsensitiviteit of zouden depressief zijn of het prikkelbaredarmsyndroom hebben, terwijl onderliggend altijd hetzelfde speelt: brein en lichaam zitten vast in de alarmstand van vechten of vluchten."

Bevlogenheid met een keerzijde

Ondanks hoge burn-outscores blijven leerkrachten vaak opvallend betrokken en bevlogen. "Maar net daarin schuilt kwetsbaarheid", vindt Portzky. "In de scoreprofielen zie je dat de bevlogenheid bij leerkrachten vaak het langst overeind blijft, ook wanneer andere signalen al op overbelasting wijzen. Leerkrachten blijven hun werk zinvol vinden, willen het verschil blijven maken en voelen zich verantwoordelijk voor hun leerlingen, cursisten, studenten en collega's."

Die betrokkenheid houdt hen recht, maar kan hen ook over hun grenzen duwen. Portzky herkent het patroon: "Nog even tot de vakantie, nog even tot er versterking komt, nog even tot de druk afneemt. Jarenlang lijkt dat te lukken, tot het vakantieberstel niet meer volstaat. Vaak

komt de eerste zware crash in oktober of november: het schooljaar is opnieuw gestart, maar het lichaam heeft in de vakantie niet genoeg kunnen herstellen van wat eraan voorafging."

Mensen met een groot verantwoordelijkheidsgevoel offeren bovendien al te vlot hun eigen herstelbronnen op. Portzky noemt dat het 'palliatieve palet': de activiteiten die je ervaart als stressverminderend, die je gedachten even weghalen van wat je verdrietig, kwaad of angstig maakt. "Dat is bij veel van die mensen het eerste wat ze opgeven: gaan sporten, een uitje met het gezin, een avondje weg met vrienden, een boek lezen ... en ze doen dat net wanneer ze zulke momenten het hardst nodig hebben voor hun herstel."

Daarom vindt Portzky het belangrijk om ontspanning niet weg te zetten als luxe of egoïsme. Als je voortdurend voor anderen klaarstaat, is herstel niet zomaar een extraatje, maar een voorwaarde om je werk te kunnen blijven doen. Het gaat niet altijd om grootse ingrepen, ook kleine dingen kunnen je hoofd even vrijmaken van wat spanning oproept.

Wanneer zinvolheid onder druk komt

Portzky verwijst ook naar morele stress: "Die ontstaat wanneer leerkrachten hun werk niet meer kunnen doen zoals ze dat volgens hun professionele normen en waarden zouden willen. De kloof tussen wat zij goed, zinvol en noodzakelijk vinden en wat er in de praktijk moet gebeuren, wordt te groot."

Dat verlies aan zinvolheid is een belangrijke voedingsbodem voor burn-out. Portzky: "Onderzoek heeft al vaak aangetoond dat het grootste risico niet zit in het aantal gewerkte uren, maar in het gevoel krijgen dat wat je doet, geen betekenis heeft voor jou. Administratie, voortdurende bereikbaarheid via digitale platformen, vergaderdruk, tijdsdruk en beleidsmaatregelen die niet genoeg

aansluiten bij de realiteit op de werkvloer kunnen allemaal bijdragen aan dat gevoel."

Alarmsignalen ernstig nemen

De signalen van chronische stress vallen niet altijd op. Bij vluchtgedrag trekken mensen zich terug: ze reageren minder op mails of berichten, vermijden vergaderingen of zoeken tijdens pauzes liever de stilte van hun lokaal op. Soms zijn ze fysiek wel aanwezig, maar mentaal niet. Ook een toenemende gevoeligheid voor lawaai, drukte, geuren of andere prikkels kan wijzen op een brein dat voortdurend in waakstand staat.

Bij vechtgedrag zie je vaker prikkelbaarheid, een kort lontje en discussies die sneller escaleren. Iemand beseft soms zelf dat een reactie overdreven is, maar kan ze niet tegenhouden. Ook een toenemend wij-zij-denken is een belangrijk alarmsignaal: alleen de eigen, steeds kleiner wordende groep voelt nog veilig. "In het begin kan het dan bijvoorbeeld gaan over de collega's versus de directie, maar dat evolueert dan verder tot je je alleen nog veilig voelt in een kleine groep medestanders. In dat groepje wordt dan vaak geroddeld. Roddelen is typisch aan vecht- en vluchtgedrag. Een hedendaagse manifestatie daarvan zijn de Whatsapp-groepen."

Portzky vat het vecht- en vluchtgedrag samen in drie kenmerken: je kan je niet meer ontspannen, je reacties zijn niet meer proportioneel en je blik vernauwt. "Ook gelatenheid verdient aandacht", benadrukt hij. "Mensen blijven wel werken, maar hebben innerlijk afgehaakt. Het is belangrijk om zulke signalen niet weg te zetten als karaktertrekken of tijdelijke vermoeidheid."

Voor collega's en leidinggevendenden ligt daar een belangrijke opdracht. Niet elk signaal vraagt meteen een zwaar gesprek, maar wel aandacht. "Iemand die



"Mensen blijven wel werken, maar hebben innerlijk afgehaakt. Het is belangrijk om zulke signalen niet weg te zetten als karaktertrekken of tijdelijke vermoeidheid."

MICHAEL PORTZKY

zich terugtrekt, voortdurend overprikkeld lijkt of opvallend gelaten wordt, is niet noodzakelijk 'moeilijk' of 'minder gemotiveerd'. Het kan net iemand zijn die al lang probeert vol te houden. Een eerste stap kan eenvoudig zijn: niet oordelen, maar vragen wat iemand nodig heeft om verder te kunnen."

Presenteïsme

"Bij veel van die leerkrachten is er sprake van 'presenteïsme'", legt Portzky verder uit. "Mensen zijn nog aanwezig op het werk, dus ze duiken niet op in de ziekteverzuimcijfers, maar functioneren wel al onder zware belasting. Ze blijven doorgaan op adrenaline, verantwoordelijkheidsgevoel en betrokkenheid. Pas wanneer het lichaam de rekening presenteert, merk je dat de overbelasting eigenlijk al veel langer bezig was."

Afwezigheid is zichtbaar, presenteïsme veel minder. Een leerkracht die blijft opdagen, lessen voorbereidt, toetsen verbetert en aanwezig is op vergaderingen, lijkt op papier misschien nog te functioneren, maar achter die aanwezigheid kan een almaar grotere herstelachterstand schuilgaan. Portzky waarschuwt daarom voor een te smalle blik op ziekteverzuim: "Als je alleen maar telt hoeveel mensen thuiszitten, dan mis je de groep die wel nog aan de slag is, maar eigenlijk ook al tegen een burn-out aanleunt."

Niet alleen het individu aanspreken

In het debat over stress en burn-out ligt de focus vaak op individuele veerkracht. Daar waarschuwt Portzky voor. Hij verwijst naar het IGLO-model met vier niveaus: individu, groep, leidinggevende en organisatie. "In de praktijk worden welzijnsinitiatieven nog te vaak naar het individu geduwd: een cursus mindfulness, een veerkrachttraining of een yogales. Zulke initiatieven kunnen een persoon wel ondersteunen, maar zolang de structurele oorzaken van stress blijven bestaan, raken ze de kern niet."

De FFWS bestaat daarom ook uit twee delen. Het eerste deel gaat over de vlucht- of vechtkenmerken die je bij jezelf ziet, het tweede deel bevraagt of je diezelfde kenmerken bij je collega's ziet. Als de scores bij het tweede deel ook hoog zijn, dan gaat het waarschijnlijk over een structureel probleem op de werkvloer.

Portzky: "Wie het voorkomen van burn-out ernstig neemt, moet dus ook naar de organisatie van het werk kijken. Zijn de takenpakketten haalbaar? Hoe zwaar weegt administratie door? Zijn er duidelijke afspraken over digitale bereikbaarheid? Is er voldoende ruimte voor (ped)agogisch werk, collegiale steun en professionele groei? Rusttijd moet echt rusttijd zijn. Scholen en beleid moeten prioriteiten durven stellen: wat zijn de kerntaken?"

Losse initiatieven volstaan niet. "Bevragingen, risicoanalyses of functioneringsgesprekken hebben alleen zin als er ook terugkoppeling, actie en opvolging komen. Wie welzijn wil meten, moet ook bereid zijn om nadien te handelen, bij te sturen en opnieuw te evalueren. Anders versterk je net het gevoel dat er toch niet geluisterd wordt", legt Portzky uit. Hij pleit dan ook voor een aanpak die niet alleen individuele scores bekijkt, maar ook groepsresultaten, terugkerende patronen en structurele knelpunten blootlegt.

Langs de andere kant is een individuele benadering wel noodzakelijk. "Je kan geen standaardprogramma toepassen als iemand worstelt met chronische stress. Het heeft bijvoorbeeld geen zin om een cursus mindfulness te volgen als je brein in alarmstand staat. Passieve activiteiten uit het palliatieve palet, zoals yogalessen, hebben geen zin meer als je niet meer uit piekermodus geraakt. Het is belangrijk dat je nagaat wat de persoon in kwestie nodig heeft. Daarop moet je je aanbod aan interventies afstemmen. Anders verspil je alleen maar tijd, geld en energie. En daarom is het ook zo belangrijk om te weten wat chronische stress precies met ons lijf en onze hersenen doet."

Herstel vraagt tijd

"Chronische stress laat sporen na in het lichaam en het brein", gaat Portzky verder. "Cortisol, een stresshormoon, tast bij overmatige aanwezigheid de breinverbindingen aan. Die verbindingen herstellen vraagt tijd. Hoeveel tijd je nodig hebt, hangt af van verschillende factoren. Hoe veerkrachtiger je bent, hoe sneller het zal gaan. Ook de grootte van je sociale netwerk speelt een rol, het aantal stressoren in je leven, en wat je ter beschikking hebt in je palliatieve palet. Daarnaast is ook de zogenaamde copingstijl bepalend: hoe ga je om met problemen? We zien dat veerkrachtige mensen vaker een rationele copingstijl hebben. Ze focussen op het probleem en hoe dat op te lossen. Dat verhoogt de kans dat ze een oplossing zullen vinden. Mensen met een emotionele copingstijl gaan op zoek naar manieren om zich beter te voelen. Zij zullen bijvoorbeeld sneller hun toevlucht zoeken in destructieve elementen uit het palliatieve palet: extreem sporten, alcoholmisbruik ... De copingvaardigheden zijn dus heel belangrijk. Veerkracht is een redelijk stabiel persoonlijkheidskenmerk. Daarop ingrijpen, vraagt veel tijd en inspanning, maar als je de copingvaardigheden kan versterken, dan ben je eigenlijk al op de goede weg."

Wanneer iemand uitvalt, is snel terugkeren naar het werk dus niet altijd de beste oplossing. Portzky: "Wie te vroeg terugkeert naar dezelfde context, zonder structurele vermindering van de stressoren, loopt een groot risico op hervat. Dan wordt terugkeer geen hersteltraject, maar een nieuwe ronde in hetzelfde patroon."

Voor scholen betekent dat dat re-integratie niet alleen mag gaan over de vraag wanneer iemand opnieuw aan het werk gaat. Minstens even belangrijk is de vraag waarnaar iemand terugkeert. Zijn de oorzaken van de overbelasting verminderd? Is het takenpakket haalbaar? Is er steun van leidinggevenden en collega's? Zijn er duidelijke grenzen en afspraken? Als die vragen niet worden aangepakt, dan is de kans groot dat iemand opnieuw vastloopt.

Van volhouden naar gezond werken

De boodschap van Michael Portzky is helder. Burn-outpreventie in het onderwijs begint niet bij de vraag hoe individuele leerkrachten nog veerkrachtiger

kunnen worden, maar bij de vraag wat zij nodig hebben om hun werk zinvol en gezond te blijven doen. Wie signalen van chronische stress ernstig neemt, kijkt dus niet alleen naar de persoon, maar ook naar de schoolcultuur, de organisatie van het werk, de digitale verwachtingen en de beleidskeuzes die bepalen hoeveel ruimte onderwijspersoneelsleden nog hebben voor hun kerntaken. "Dat vraagt tijd, moed en structurele keuzes", besluit hij. "Mensen in het onderwijs kunnen misschien veel aan, maar ze moeten niet blijven doorgaan tot het licht uitgaat."



WIN !

Michael Portzky stelt ons enkele exemplaren ter beschikking van zijn laatste boek *Fight or flight op de werkvloer*. Wil jij er graag een? In een vorig nummer van *Brandpunt* gingen we dieper in op de rol van het Comité Arbeidswelzijn bij de preventie van burn-out. Welke maatregel werd daar níét genoemd als voorbeeld van burn-outpreventie?

- A. Mentorprogramma's voor beginnende leerkrachten
- B. Collegiale ondersteuning
- C. Beperking van administratieve lasten
- D. Een verplichte cursus mindfulness

Weet jij het nog? Stuur je antwoord dan naar coc.communicatie@acv-csc.be. De eerste drie inzenders van het juiste antwoord bezorgen we een boek!