

Hoe kun je als docent je werkdruk verlagen?

Tien tips tegen stress

WUR-docenten zuchten onder de hoge werkdruk die voortvloeit uit de groeiende studentenaantallen. En ze staan daarin niet alleen; overal in het hoger onderwijs speelt dit. Thijs Brilleman, docent industriële robotica van de Haagse Hogeschool en trainer van docenten, heeft veel nagedacht over stressreductie. Hij geeft tien tips.

tekst HOP, Irene Schoenmacker illustratie Shutterstock



1. GEEF MINDER LES

'Als ik dat zeg tegen docenten, kijken ze me vaak stomverbaasd aan. Maar je doel als docent is natuurlijk niet om les te geven, maar om je studenten zo goed mogelijk te maken. Je hoeft helemaal niet de hele tijd voor de klas te staan. Je moet er zijn als studenten vastlopen. Bij de robotica minor van de Haagse Hogeschool vernieuwen we jaarlijks het programma, omdat de technologische ontwikkelingen zo snel gaan. Dat kan ik niet bijbenen, dus ik maak groepjes studenten die ik een opdracht geef. Na drie dagen weten ze meer dan ik. Dan vraag ik of ze een handleiding willen schrijven of een uurtje willen lesgeven. De groep in de volgende periode krijgt dan een kickstart van het eerdere groepje. Dat kost minder tijd en het onderwijs is veel beter. Je moet je systeem dus slimmer inrichten.'

2. BEPERK JE HOORCOLLEGES

'Een hoorcollege met meer dan dertig man is niet efficiënt. Je kunt nauwelijks vragen beantwoorden en bovendien is het voor studenten dodelijk saai. Laat ze een video kijken over de materie en besteed een uur of anderhalf uur aan vragen achteraf. Dan maak je jezelf veel nuttiger.'

3. DOE GEEN TIEN DINGEN TEGELIJK

'Taken moet je bundelen. Mensen kunnen moeilijk verschillende dingen tegelijk doen. Toch zie je vaak dat ze elke dag telkens een beetje van iets doen en steeds van taak wisselen. Dat vreet energie. Ik plan bijvoorbeeld liever één hele dag waarop studenten in groepen hun project presenteren in plaats van al die presentaties te spreiden. Dan hoef ik maar één keer een lokaal te reserveren en niet steeds na te denken over wat ik moet doen. Bundel ook het nakijken en de feedback. Kijk groepsverslagen samen met je studenten na. Reserveer een lokaal, zorg dat ze op een scherm kunnen zien wat je doet en ga hardop zitten nakijken. Dat scheelt tijd en studenten leren er een hoop van.'

4. DOE GEEN DINGEN WAAR JE NIET GOED IN BENT

'Ik geef geen programmeerlessen meer. Er zijn openbare online cursussen die tien keer zo goed zijn, dus ik laat studenten daarnaar kijken. Ik heb dan meer tijd over om vragen te beantwoorden. Als docent ben je bovendien duur, dus zorg ervoor dat je alleen handelingen verricht waarbij je je capaciteiten goed gebruikt. De opleiding kan voor sommige opdrachten beter studenten inhuren. Die zijn goedkoop, enthousiast en steken er nog veel van op ook.'

5. BENUT DE VERSCHILLEN

'In aansluiting daarop: je hoeft niet alles alleen te doen. Docenten klagen dat ze studenten van heel veel verschillende niveaus moeten lesgeven, maar dat is juist fantastisch. Maak groepjes en zet daar één student in die goed in de materie is. Zo leren ze elkaar dingen en dat is tien keer zo effectief.'

6. VOORKOM MAILCONTACT

'Het is de vloek van onze samenleving: de e-mail. Mailtjes zijn meestal niet geschikt voor contact tussen studenten en docenten. Ik heb een online afsprakensysteem, waarmee studenten zichzelf inplannen. Daarnaast heb ik elke week een paar vrije inlooptmomenten. Dat betekent dat ik goed bereikbaar ben, maar alleen op bepaalde momenten. Dat scheelt veel tijd. Bovendien werkt het dankzij de vertraging als een shitfilter: de drempel wordt hoger en studenten lossen hun probleem in acht van de tien gevallen zelf op.'

7. NEEM JE MAILBOX ONDER HANDEN

'Laat cc's niet in de gewone mailbox komen. Die berichten zijn alleen ter kennisgeving bedoeld, anders was je wel hoofdgeadresseerde. Natuurlijk moet je ze lezen, maar doe dat eens per week. Hetzelfde geldt voor nieuwsbrieven.'


8. NEEM NIET OVERAL DE VERANTWOORDELIJKHEID VOOR

'Bij toetsen of opdrachten ligt de bewijslast bij de student. En let op dat je bij afstudeerprojecten niet medeverantwoordelijk wordt gemaakt voor het verslag. De student vraagt telkens: wat mis ik nog? Als je hem dat vertelt, neem je alle zelfstandigheid weg en kun je hem niet meer laten zakken doordat je medeverantwoordelijk bent geworden voor de input. Hetzelfde geldt voor collega's. Je kunt een tekst nalopen, maar ga nooit zelf wijzigingen aanbrengen. Maak een apart document met wat er veranderd moet worden en laat ze dat zelf doen.'

9. WEES SELECTIEF

'Het klinkt als een open deur, maar het is van belang. Je moet als docent heel precies selecteren wat je wel en niet doet. Bedenk, voordat je iets toezegt, dat je andere dingen dan niet kunt doen. Die gedachtesprong maken veel docenten niet.'

10. BEDENK WAT DE MENSEN EIGENLIJK WILLEN

'Mensen komen vaak met een verzoek: wil je dit of dat doen? Maar daar zit altijd een hoger doel achter. Het gaat eigenlijk om de output van de taak, bijvoorbeeld een student verbeteren of als opleiding door de accreditatie heenkomen. Ik ben er van afgestapt om klakkeloos te doen wat mensen vragen. Want wat ze vragen, leidt vaak niet tot het hogere doel. Je ziet het vaker bij bureaucratische organisaties als onderwijsinstellingen: de resultaatgerichtheid mist. Bij bedrijven is die mindset wel aanwezig, anders worden ze weggeconcurrerd. Maar in het onderwijs missen we vaak de reflex om naar uitkomsten te kijken. Terwijl dat veel werk scheelt.' 

PETITIE OVER WERKDRUK

Op vijf december 2017 boden actievoerders van #woinactie, in navolging van hun collega's in het primair onderwijs, minister Van Engelshoven een petitie aan. Aan de universiteiten is de werkdruk te hoog, stond daarin. Er zou sprake zijn van een uitputtingsslag onder het personeel. Het aantal studenten neemt toe, mede dankzij het groeiende aantal internationale studenten. Logischerwijs zou ook het aantal docenten dan moeten groeien, maar dat gebeurt niet. De opbrengsten van het leenstelsel zouden moeten worden gebruikt om meer docenten aan te nemen, maar momenteel ligt alleen het hbo daarmee op koers.

**DE MAAT
IS VOL
VOOR HET
WO**