



THE LAB  
OF LIFE



**WERKDruk IN HET ONDERWIJS**



THE LAB  
OF LIFE

De werkdruk was voor corona al hoog en door de continu veranderende maatregelen en een krappe arbeidsmarkt wordt de veerkracht van onderwijspersoneel nog meer dan ooit op de proef gesteld.

Wanneer leerkrachten, mensen in het algemeen, langdurig een te hoge werkdruk ervaren, dan kan dat leiden tot werkstress, ziekte, langdurige uitval en een verminderd plezier in werk- en privéleven.

Voor scholen en de besturen leidt het uitvallen van leerkrachten tot extra uitdagingen om voldoende inzetbare docenten te vinden voor alle klassen.

**WERKDruk IN HET ONDERWIJS**



THE LAB  
OF LIFE



Rijksinstituut voor Volksgezondheid  
en Milieu  
*Ministerie van Volksgezondheid,  
Welzijn en Sport*

#### Erkende leefstijl interventie

De enige wetenschappelijk bewezen effectieve leefstijl interventie, gericht op de duurzame inzetbaarheid van medewerkers, in het loket gezondleven van het RIVM.



Nederlands  
Jeugdinstituut



**DUURZAME GEDRAGSVERANDERING VANUIT EIGEN REGIE**



THE LAB  
OF LIFE

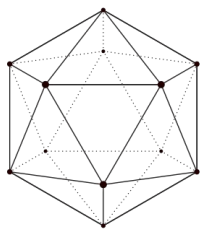
Meer energie en motivatie voor de belangrijke zaken in jouw leven. Waarom is dat belangrijk? Wij geloven dat wanneer jij voldoende energie en motivatie ervaart voor de belangrijke zaken in het leven dat dit niet alleen goed is voor jou, maar ook voor de mensen om je heen en de maatschappij.

The Lab of Life ontwikkeld gezondheidsbevorderende interventies binnen de thema's gezond werken, werkdruk, duurzame inzetbaarheid, veiligheid en verzuim. Daarbij focussen we ons op het realiseren van duurzame gedragsverandering vanuit eigen regie. Onze interventies zijn wetenschappelijk bewezen effectief en erkend door het RIVM, Loket Gezond Leven.

**OVER THE LAB OF LIFE**



THE LAB  
OF LIFE



▼  
behaviour  
change  
group

**ESC**  
Edith Stein College



Ministerie van Onderwijs, Cultuur en  
Wetenschap



**VOION**  
Arbeidsmarkt & Opleidingsfonds  
voortgezet onderwijs

**DE WERKDRUK CHALLENGE**



THE LAB  
OF LIFE

Dat werkdruk een aanhoudend probleem is, dat blijkt wel uit het feit dat er sinds het werkdruk akkoord in 2018 nog steeds extra geld bij moet om het aan te kunnen pakken.

Op zoek naar creatieve oplossingen heeft het ministerie van Onderwijs, Cultuur en Wetenschappen (OCW) vorige jaar de 'Werkdruk Challenge' georganiseerd.

Het doel: bedrijven in Nederland uitdagen om met creatieve oplossingen te komen om de werkdruk in het onderwijs te verlagen.

Op de oproep reageerden 63 bedrijven. Daarvan heeft OCW een groep van tien bedrijven geselecteerd die hun oplossing mochten pitchen voor de jury.

Samen met de [Behavior Change Group](#) diende wij een aanpak in en werden we geselecteerd als een van de winnaars en kregen we de mogelijkheid om de aanpak te testen in de praktijk bij het Edith Stein College in Den Haag.

DE WERKDruk CHALLENGE



De meest relevante factoren van ervaren werkdruk bepaalden we aan de hand van wetenschappelijke literatuur en met VOION. Het arbeidsmarkt- en opleidingsfonds voor het VO.

**WAT HEEFT IMPACT OP DE ERVAREN WERKDruk**



THE LAB  
OF LIFE

De meest relevante determinanten, de belangrijkste factoren die invloed hebben op de ervaren werkdruk bepaalden we aan de hand van wetenschappelijke literatuur over dit thema. We zochten naar determinanten die beschermen tegen een te hoge werkdruk en determinanten die juist de ervaren werkdruk verhogen.

We kozen voor de determinanten die vaker voorkwamen en met de sterkste effecten. Daarnaast beperkten we ons tot psychologische en sociale determinanten die daadwerkelijk veranderbaar zijn voor een school.

**WAT HEEFT IMPACT OP DE ERVAREN WERKDruk**





THE LAB  
OF LIFE



### **Aanpak voor zowel leidinggevende als docenten**

- Breng in kaart wat de huidige knelpunten zijn omtrent de ervaren werkdruk
- Laat leidinggevenden en docenten zelf de oplossing bedenken, stimuleer eigen regie.
- Evalueer en pas het zo vaak mogelijk toe.

**EEN HOLISTISCHE AANPAK**



THE LAB  
OF LIFE

Wil je de ervaren werkdruk aanpakken? Dat vraagt dat om een holistische benadering waarbij het duidelijk is wat de knelpunten zijn, en dat je zowel met leidinggevende als docenten aan de slag gaat.

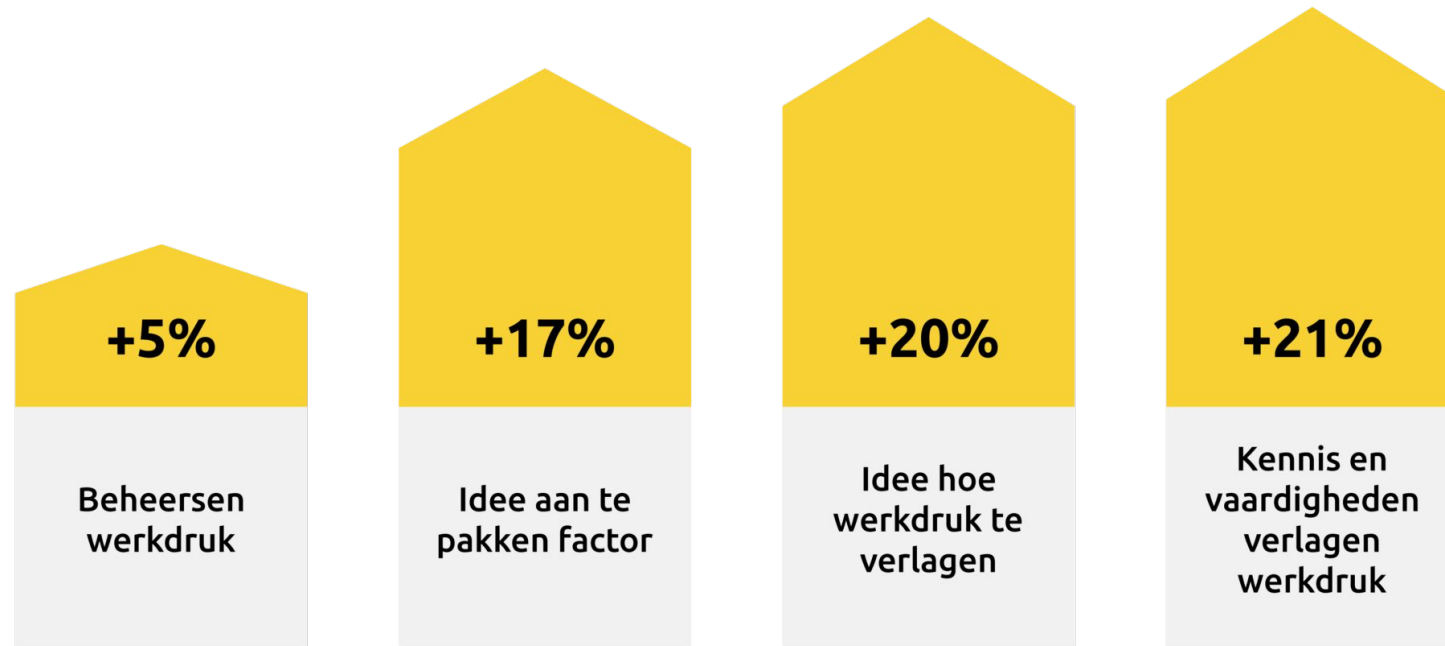
Daarbij is het belangrijk dat deelnemers zelf vorm geven aan de manier waarop ze werkdruk verlagen. Dat leidt tot meer motivatie en minder weerstand bij de deelnemers.

Daarnaast is het meten van de resultaten belangrijk zodat je daar verder op kunt sturen als organisatie.

**EEN HOLISTISCHE AANPAK**



THE LAB  
OF LIFE



Voorafgaand een wisselende blik op het concept werkdruk. Sommigen leidinggevende zagen het werkdruk als iets dat er simpelweg bij hoort, en iets dat vooral bij de docenten zelf ligt. Na de aanpak bleek dat te zijn veranderd.

**WAT LEVERDE HET OP VOOR LEIDINGGEVENDE**



THE LAB  
OF LIFE

- Leidinggevendenden hebben 21% meer kennis en vaardigheden om de werkdruk onder docenten te verlagen dan voor de training.
- Leidinggevendenden krijgen handvatten om aan de slag te gaan met werkdruk en zijn ook meer geneigd deze inzichten toe te passen in de toekomst.
- Leidinggevendenden zagen in hoe zij een rol spelen om de werkdruk onder docenten te verlagen.
- Leidinggevendenden leerden hoe zij de juiste condities kunnen creëren voor hun team.

**WAT LEVERDE HET OP VOOR LEIDINGGEVENDE**



THE LAB  
OF LIFE

“

**“Hoe dichterbij jezelf zoekt, hoe meer effect het heeft om het voor meerderen beter te maken”**

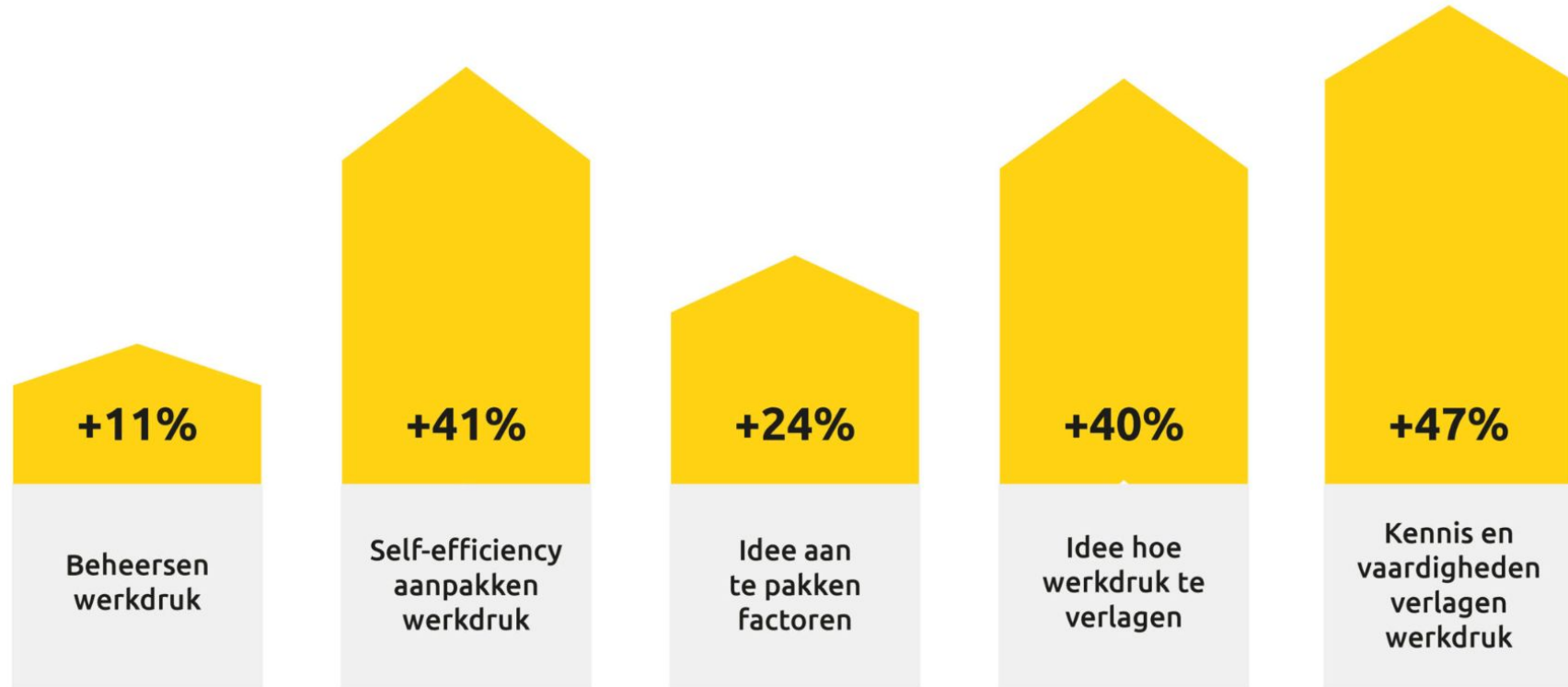
**“Ik heb nog niet eerder zoveel stilgestaan als nu. Ik reageer altijd vrij primair. Op deze manier stilstaan geeft me enorm rust, waardoor ik ook meer aandacht kan hebben voor wat er aan de andere kant van de tafel gebeurt.”**

”

**REACTIES VAN LEIDINGGEVENDE**



THE LAB  
OF LIFE



WAT LEVERDE HET OP VOOR DOCENTEN



THE LAB  
OF LIFE

- Docenten ervaren een 37% betere werk-privé balans dan voor de training.
- Ook ervaren ze 23% minder stress en 29% minder overbelasting dan voor de training.
- Ook kregen docenten handvatten om hun eigen werkdruk te verlagen en vertrouwden ze erop dat zij dit in de toekomst konden toepassen tijdens hun werk.
- Docenten leerden signalen te herkennen over hun werkdruk en deze aan te pakken.

**WAT LEVERDE HET OP VOOR DOCENTEN**



THE LAB  
OF LIFE

“

**“Ik kan mijn werkdruk goed monitoren en bewuste keuzes hieruit maken.”**

**“Ik heb leren luisteren naar signalen van mijn lichaam en te focussen op waar ik energie van krijg.”**

”

**REACTIES VAN DOCENTEN**





THE LAB  
OF LIFE



**Gert-Jan Kloos, directeur Edith Stein College:**

*“De MT-leden zijn zich meer bewust geworden van de rol die zij kunnen spelen in het verlagen van de werkdruk. En de docenten die hebben deelgenomen, hebben het gevoel dat ze meer regie hebben over de werkdruk en ervaren daardoor meer werkplezier. Natuurlijk zijn nog niet alle problemen opgelost, maar ik merk wel dat medewerkers zelf vaker het initiatief nemen om iets in hun werk of gedrag te veranderen. Dat is heel positief! Daarom willen we deze aanpak ook structureel gaan inzetten binnen de school.”*

**REACTIE VAN DE SCHOOL**



THE LAB  
OF LIFE

- Met een **holistische aanpak** zorgen we voor de meest effectieve verandering.

Leidinggevenden leren hoe zij de juiste omgeving creëren voor hun medewerkers. Medewerkers leren vervolgens zelf vanuit hun eigen behoeften hun werkdruk te verlagen.

- Stimuleer de **eigen regie**, vanuit **intrinsieke motivatie** bereik je meer.

Blijvende verandering komt tot stand wanneer iemand dit doet vanuit eigen behoeften en motivatie. Zo voorkom je weerstand, en breng je blijvende in plaats van kortstondige verandering teweeg.

- **Wetenschappelijke benadering**, praktische invulling, **meetbaar** en schaalbaar.

Ontwikkeld vanuit een wetenschappelijke basis, vertaald naar de praktijk. Weet wat relevante bronnen van werkdruk zijn in het moment. Inzicht, oplossen en dan opschalen.

**WAAROM WERKT DEZE AANPAK?**



THE LAB  
OF LIFE

- **Veranderingen en knelpunten zijn er continu.**  
De training leidde tot nieuwe handvatten voor het MT, en de training voor docenten hielp docenten eigen verantwoordelijkheid nemen. Op deze manier vullen de onderdelen elkaar aan en versterken ze elkaar. Het is aan te bevelen om deze holistische aanpak te behouden en continu te blijven aanbieden.
- **Plan de trainingen op een gunstig moment.**  
Bij voorkeur in het najaar of begin van de lente, liever niet aan het einde van het schooljaar. Verandering kost tijd en lukt beter doordat we meerdere sessies met de medewerkers aan de slag konden.
- **Vrijwillig en herhaaldelijk aanbieden.**  
Met vrijwillige deelname voorkom je dat deelnemers zich gedwongen voelen en weerstand krijgen. De positieve ervaringen van de eerste groepen zorgen dat steeds meer docenten zelf besluiten mee te doen.
- **Borging en blijvende impact door intern opleiden van trainers en effect meten.**  
Het opleiden van interne trainer(s) is maakt het schaalbaar. Blijf ook herhaaldelijk de effecten blijven meten met de scans.

**WAAR MOET JE OP LETTEN?**



THE LAB  
OF LIFE

- **De investeringskosten variëren op basis van omvang en behoefte.**  
Globale investeringskosten zijn vanaf €20.000,- Definitieve vertrekpunten, omvang/volume en behoefte bepalen de uiteindelijke investeringskosten.
- **Inkomens- en zorgverzekeraars zijn bereid om mee te investeren.**  
We hebben met vrijwel alle verzekeraars goede contacten.
- **Vergoedingen vanuit subsidies en werkdruk akkoord**  
Er zijn diverse subsidiemogelijkheden die kunnen worden aangevraagd om hier mee aan de slag te gaan. Vraag ons naar de mogelijkheden.
- **Vrijblijvend adviesgesprek met onze gedragsexperts**  
Wil je advies of heb je een persoonlijke casus? [Plan hier een gratis en vrijblijvend adviesgesprek in](#) bij een van onze gedragsexperts.
- **Meer informatie is ook te vinden op [www.verminderwerkdruk.nl](http://www.verminderwerkdruk.nl)**  
Op deze gezamenlijke website van de Behavior Change Group en The Lab of Life vind je meer informatie.

**INVESTERINGSKOSTEN EN MEER INFORMATIE**



THE LAB  
OF LIFE



**Joris Bal**

The Lab of Life B.V.



06-43014366



joris@thelaboflife.com



www.thelaboflife.com



Oude Haven 102, 6511 XH Nijmegen

[Plan een afspraak met mij](#)

MEER INFORMATIE, VRAGEN OF KENNISMAKEN?



THE LAB  
OF LIFE