

vacature.com

Merendeel leerkrachten loopt risico op burn-out



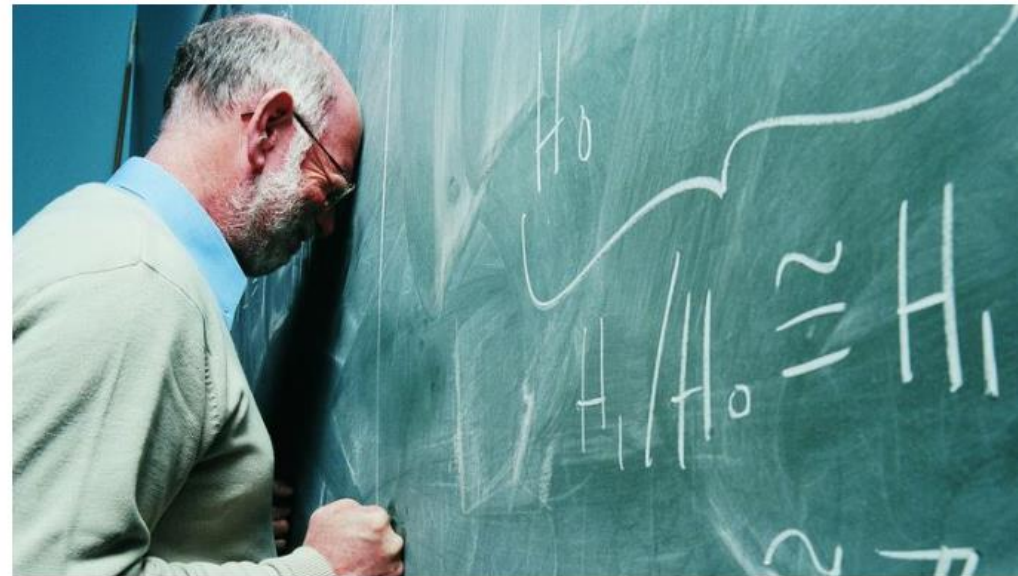
13,5% van de ondervraagde leerkrachten is van mening momenteel een burn-out te hebben. Beeld Shutterstock

De Morgen, 29/09/2017

Nieuws > Binnenland > Onderwijs

4 op de 10 leraars riskeren burn-out

SVEN PONSARTS | 29 augustus 2017 | 04u10



© thinkstock

ONDERWIJS Ruim 4 op de 10 Vlaamse leraars lopen een ernstig risico op een burn-out. 13,5% van hen heeft er momenteel zelfs al mee te kampen. Bij andere beroepen schommelt dat percentage tussen de 7 en 10%.

Het Laatste Nieuws, 29/08/2017

Meer lesgeven? De werkdruk is nu al te hoog

Marc Vandepitte is ontstemd over de kritiek van Dirk Van Damme. De Oeso-topman vraagt dat leraren nóg meer uren voor de klas staan. Dat getuigt van wereldvreemdheid.

⊕ 'Van alle beroepen hebben leerkrachten de grootste kans op een burn-out'

03/03/15 om 20:00 Bijgewerkt op 30/03/18 om 11:39

Knack, 03/03/2015

De Standaard, 13/09/2019



Humo, 21/01/2019

Enkele cijfers...

- Onderzoek iVOX (i.o.v. Vacature.com, 2017):
 - > 75% onderwijzend personeel stress + risico op burn-out
- Rapport Stichting Innovatie & Arbeid (2018):
 - Acute psychische vermoeidheidsproblemen bij onderwijsmedewerkers > andere beroepsgroepen (onderwijs: 14,3% VS. gemiddelde Vlaamse arbeidsmarkt: 12,3%)

Enkele cijfers...

- Rapport ziekteverzuim bij onderwijspersoneel van het Agentschap voor Onderwijsdiensten (AGODI):
 - Leerkrachten: 15,9 ziektedagen in 2017 → 40% te wijten aan psychische aandoeningen (stress, depressie of burn-out)
 - Directiepersoneel in het onderwijs: hoogste percentage ziektedagen als gevolg van een psychosociale aandoening
- Wereldwijd: burn-out en stress kosten > 300 miljard dollar/jaar (Rowe, 2012)

Wat is burn-out?

- Emotionele uitputting ~ leeg, reserves op, batterij leeg
- Depersonalisatie ~ vervreemding t.o.v. anderen, cynisch + afstandelijk t.o.v. collega's en werk
- Verminderde persoonlijke bekwaamheid ~ gevoel minder te presteren, twijfel eigen kunnen

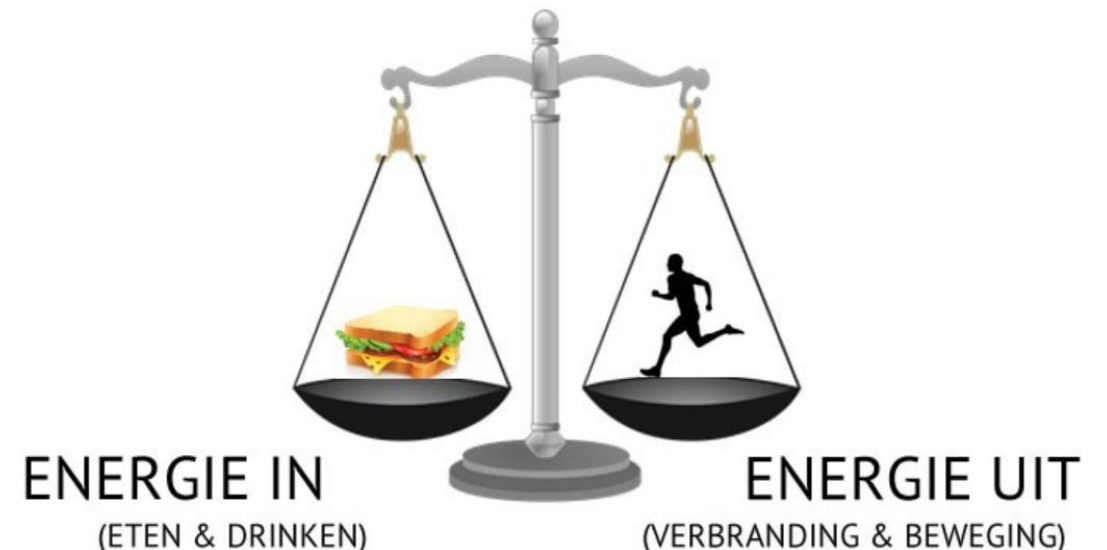


Nood aan effectieve interventies

- Systematic review Awa et al. (2010):
 - Veel effectieve interventies (relaxatietraining, herstructurering taken op het werk, ...)
 - Niet op lange termijn
- ➔ Nood aan interventies die ook effectief zijn op lange termijn
- ➔ Energiebalans gerelateerd gedrag?

Wat is energiebalans gerelateerd gedrag?

- Fysieke activiteit = een door skeletspieren geproduceerde lichaamsbeweging die resulteert in een toename van het energieverbruik
- Sedentair gedrag = zittend/liggend gedrag terwijl je wakker bent
- Voedingsinname
- Energiebehoefte vgl met weegschaal:
→ gezonde balans dankzij gezonde voeding in combinatie met een gezonde mix zitten, staan, bewegen



Waarom energiebalans gerelateerd gedrag?

- Fysieke activiteit:
 - Enorm veel gezondheidsvoordelen (lichaam + brein) + geassocieerd met depressie en mentale gezondheid
 - Afstand nemen van het werk = daling werkgerelateerde stress + verbetering prestaties
- Sedentair gedrag:
 - Invloed op mentale prestaties en gezondheid
 - Hoger risico op depressie
 - Verminderde stemming
- Voeding:
 - Invloed op neurotransmissie en neurotransmitters → beïnvloeding stemming, ...
 - Vb.: hogere omega-3-inname = geassocieerd met een betere stemming + daling gevoelens van angst, woede, vermoeidheid en depressie

Link energiebalans gerelateerd gedrag en burn-out

- Fysieke activiteit:
 - Observationale + experimentele studies
 - = effectief
 - Geen studies bij leerkrachten secundair
- Sedentair gedrag:
 - 2 observationele studies
 - Link met risico op burn-out
 - Verder onderzoek nodig
- Voeding:
 - 2 observationele studies
 - Link met risico op burn-out
 - Verder onderzoek nodig

Onderzoek naar burn-out onderwijzers

Opgebrand voor de klas, geen pretje!

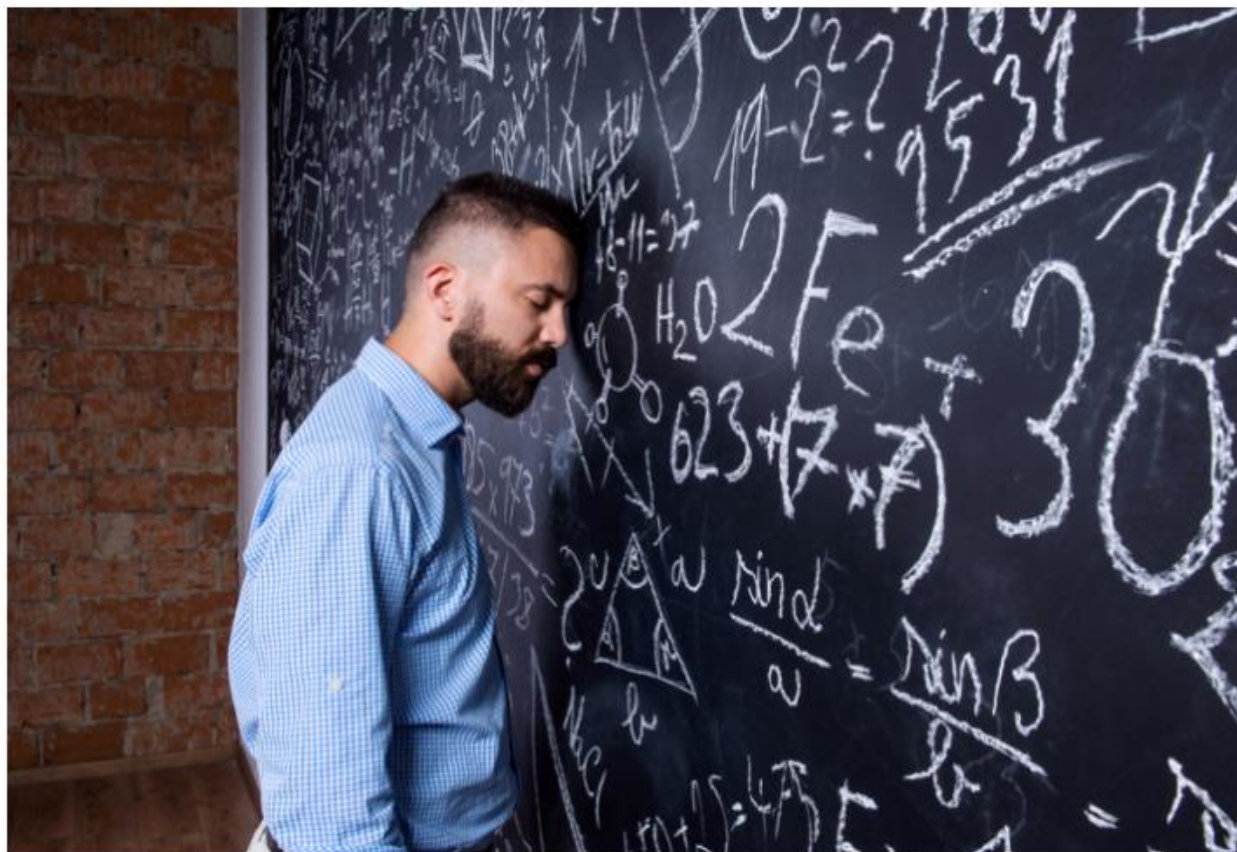
LAATST GEWIJZIGD: 10 OKTOBER 2019

RESEARCH

MEEST GELEZEN ARTIKELN

[Dagen Zonder Vlees doet nadenken over consumptie](#)

[VUB'er Ahmadreza Djalali bedreigd met executie in Iran](#)



Om burn-out een halt toe te roepen, gaat de Vrije Universiteit Brussel van start met een uniek Vlaams onderzoek. Daarin zullen leerkrachten en directeurs in het secundair onderwijs een heel schooljaar opgevolgd worden, waarbij zowel levensstijl als het risico op burn-out doorheen het schooljaar in kaart zullen worden gebracht.

ONDERZOEKSTEAM

Dra. Yanni Verhavert



Prof. dr. Elke Van Hoof



Prof. dr. Tom Deliëns



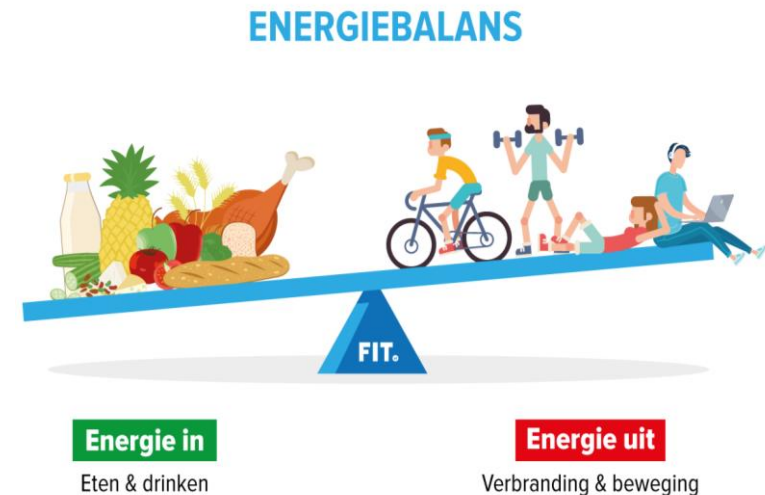
Prof. dr. Evert Zinzen



Prof. dr. Kristine De Martelaer

Longitudinale studie

- Schooljaar 2019-2020: studie bij leerkrachten en directeurs in het secundair onderwijs in Vlaanderen
- DOEL =
 - Leerkrachten & directeurs heel schooljaar opvolgen
 - Meten:
 - Risico op burn-out
 - Energiebalans gerelateerd gedrag (= fysieke activiteit, sedentair gedrag, voeding)
 - Hoe evolueert dit overheen schooljaar?
 - Zijn er associaties?



Verloop studie

- Prospectieve follow-up studie: 6 meetmomenten
- Online vragenlijst (+/- 25 minuten)
- 2 weken

Schooljaar 2019-2020													
	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC	JAN	FEB	MAR	APR	MEI	JUN	JUL	AUG
WK 1													
WK 2													
WK 3													
WK 4													

- Beslissing bij leerkrachten en directie zelf
- Na 1^e meetmoment: verder deelnemen?

Vragenlijst

- Risico op burn-out (gevalideerde vragenlijst)
- Fysieke activiteit, sedentair gedrag en voeding (gevalideerde vragenlijsten)
- Socio-demografisch (leeftijd, geslacht, burgerlijke staat, kinderen, ...)
- Lichaamsgewicht en lichaamslengte
- School (welke school, ASO/TSO/..., vakken, graad, uren lesgeven/administratie/totaal/...)
- Slaap (uren/nacht tijdens week en weekend)
- Psychologisch (aandoeningen, medicatie)
- Roken

Eerste resultaten

- 2006 leerkrachten: 22,4% mannen & 77,6% vrouwen
- 147 directeurs: 34,7% mannen & 65,3% vrouwen
- Risico op burn-out leerkrachten:
 - 57,4% geen risico
 - 22,9% hoog risico
 - 10,1% heel hoog risico
 - 9,6% hoogste risico
- Aantal minuten fysieke activiteit/dag leerkrachten: 199 ± 108 minuten
- Aantal minuten sedentair gedrag/dag leerkrachten: 452 ± 160 minuten
- Voeding nog te analyseren

Eerste resultaten

- Link fysieke activiteit en burn-out bij leerkrachten:
 - Totale fysieke activiteit: laag – matig – zwaar
 - Laag intensief fysiek actief en burn-out risico: geen verschil
 - Matig intensief fysiek actief en burn-out risico: geen verschil
 - Zwaar intensief fysiek actief en burn-out risico:
 - **Vrouwen** in de categorie **geen burn-out risico** = **meer** aantal minuten **zwaar intensief fysiek actief dan** vrouwen in de categorie **hoog risico** op burn-out.
 - 113 vs. 83 minuten
 - Mannen: geen verschil

Nog te bekijken...

- Link met voeding en sedentair gedrag?
- Bij directeurs?
- Naast geslacht, andere factoren?
- Datacollectie rest schooljaar → evolutie?

Nog enkele tips



<https://www.youtube.com/watch?v=DpRuQsGr6aY>



BEWEGINGSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

<https://www.youtube.com/watch?v=waCMNBoWnS0>

Referenties

<https://www.demorgen.be/nieuws/merendeel-leerkrachten-loopt-risico-op-burn-out~bf343942/>

<https://www.hln.be/nieuws/binnenland/onderwijs/4-op-de-10-leraars-riskeren-burn-out~ab038f64/>

<https://www.humo.be/humo-archief/397819/humo-sprak-met-ex-leerkrachten-vroeger-lachte-ik-meewarig-met-leerkrachten-die-met-een-burn-out-het-onderwijs-verlieten-vandaag-ben-ik-een-van-hen>

https://www.knack.be/nieuws/magazine/van-alle-beroepen-hebben-leerkrachten-de-grootste-kans-op-een-burn-out/article-normal-1087819.html?cookie_check=1574070680

https://www.standaard.be/cnt/dmf20190912_04605379

Onderzoek iVOX: <https://www.vacature.com/nl-be/carriere/werkplek/merendeel-leerkrachten-loopt-risico-op-burn-out>

Bourdeaud'hui, R., Janssens, F., Vanderhaeghe, S. (2018) *Rapport: Acute psychische vermoeidheidsproblemen bij werknemers en zelfstandigen*. Geraadpleegd via https://www.serv.be/sites/default/files/documenten/SERV_DB_20180314_psychischevermoeidheid_RAP_stia.pdf

Agentschap voor onderwijsdiensten (2017). *Rapport afwezigheden naar aanleiding van ziekte 2017*. Geraadpleegd via <https://www.vlaanderen.be/publicaties/rapport-ziekteverzuim-vlaams-onderwijspersoneel-2017-1>

Rowe, D.S. The stress burdens: strategies for management. *Nevada RNformation* **2012**, 21.

Awa, W.L.; Plaumann, M.; Walter, U. Burnout prevention: A review of intervention programs. *Patient Education and Counseling* **2010**, 78, 184-190, doi:<https://doi.org/10.1016/j.pec.2009.04.008>.



Contactgegevens:
Yanni Verhavert
yanni.verhavert@vub.be
+32 2 629 27 34