

SAMENVATTING: BEWEGING MET COACHING

Prijswinnaar voor het aspect 'inspirerend voor de professional en goed toepasbaar in de dagelijkse coach praktijk' is geworden **Evelien Eijssen**, zij heeft een Masterthesis geschreven in het kader van haar opleiding Master of Coaching Science aan de Alba University. De titel van haar winnende thesis is: "Beweging met coaching". Hieronder volgt de samenvatting van deze thesis.

Beweging met coaching

Een onderzoek naar coachingervaringen tijdens re-integratie bij werknemers met werkstress in het primair onderwijs.

Om re-integratie in het arbeidsproces te bevorderen kunnen verschillende interventies worden ingezet. Eén daarvan is coaching. Ook binnen het primair onderwijs wordt coaching ingezet om persoonlijke, dan wel organisatorische doelen te bereiken met als ultiem doel het geluk, welbevinden en optimaal functioneren van werknemers. Er is echter weinig bekend over de vraag of coaching meerwaarde heeft tijdens re-integratie, en indien wel, welke aspecten van coaching verantwoordelijk zijn voor een succesvolle re-integratie.

Begeleiding bij re-integratie

In Nederland wordt de re-integratie van zieke werknemers (langer dan zes weken) geregeld in de Wet Poortwachter. Volgens deze wet hebben beiden; de werkgever en de werknemer de plicht om mee te werken aan een snelle hervatting van de arbeid. De kans op een succesvolle re-integratie is het grootst als er zo vroeg mogelijk mee begonnen wordt. Om de mogelijkheden van de zieke werknemer voor werkhervatting te optimaliseren zal een of andere vorm van begeleiding nodig zijn. Want door begeleiding kunnen de energiebronnen en bevoegenheid van de werknemer weer gereactiveerd worden met gevolg het verdwijnen van de stress en vermoeidheidsklachten, en een spoedige en gezonde terugkeer in het arbeidsproces.

Werkdruk grootste probleem in onderwijs

68% van docenten die hebben meegedaan aan een onderzoek van het Bureau Newcom Research & Consultancy (in samenwerking met VK banen) geeft aan dat werkdruk het grootste probleem is in het onderwijs. De werkdruk veroorzaakt stress wanneer 'de grens van het persoonlijke aanpassingsvermogen wordt overschreden'. Dit betekent dat er een onhoudbare spanning ontstaat tussen de werkdruk en de hulpbronnen die de persoon heeft om die druk het hoofd te bieden. De werkdruk kan het gevolg zijn van fysieke arbeidsomstandigheden, aspecten van de taken die de persoon moet uitvoeren (wellicht te hoge taakeisen), de arbeidsvoorwaarden of de sociale aspecten van de arbeidssituatie – zoals een stijl van leidinggeven die onverzoenbaar is met hoe de werknemer in het leven/werk staat. De hoge werkdruk leidt volgens Evers aanvankelijk tot een lagere arbeidstevredenheid, maar bij volgehouden spanning of toename in die spanning leidt het tot gezondheidsklachten en uiteindelijk tot ziekteverzuim.



Coachingervaringen tijdens re-intergratie

In dit onderzoek wordt ingegaan op de coachingervaringen van werknemers tijdens hun re-integratie. Deze ervaringen worden geanalyseerd met het doel om inzicht te verwerven in de werkzaamheid van coaching in het re-integratietraject van werknemers met werkstress in het primair onderwijs.

Voor het doel van dit onderzoek is specifiek gekeken naar de wijze waarop de cliënten met werkstress hun ervaringen met coaching beschrijven en duiden. Als vraagstelling is geformuleerd:

“Welke factoren zijn verantwoordelijk voor de werkzaamheid van coaching in het re-integratietraject van werknemers met werkstress binnen het primair onderwijs?”

Literatuuronderzoek & kwalitatiefonderzoek

Dit beschrijvend explorerend onderzoek bestaat uit een literatuuronderzoek en een kwalitatief onderzoek waarbij 6 semi-gestructureerde interviews zijn afgenomen met werknemers uit het primair onderwijs, die een re-integratietraject hebben gevolgd na een periode van ziekteverzuim. Er is een vragenlijst ontwikkeld aan de hand van literatuurstudie en aangescherpt op basis van een diepte-interview (pilot) met een persoon die niet aan het onderzoek heeft deelgenomen, maar wél een re-integratietraject met behulp van een coach heeft doorlopen. De vragenlijst heeft vier aandachtsgebieden, namelijk persoonlijke kenmerken, werkstress en verzuimervaring, energiebronnen en re-integratie, en coaching en herstel.



Uit de resultaten blijkt dat de gemiddelde leeftijd van de leerkrachten 53 jaar is. Ze werken gemiddeld 31 jaar in het onderwijs. De gemiddelde verzuimduur vanwege werkstress is 8 maanden.

Conflictsituatie vooraf aan verzuim

De analyse van de onderzoeksgegevens wijst uit dat bij alle leerkrachten sprake was van een conflictsituatie die voorafging aan de verzuimperiode. Daarnaast was er sprake van overbelasting (ervaring van vermoeidheid) door een te groot takenpakket en te veel zorgen rondom werk en privé. Allen hebben hulp gezocht, maar geven aan dat ze te laat aan de bel hebben getrokken. Opmerkelijk was dat de leerkrachten weinig sociale steun van hun directie hebben ontvangen tijdens het re-integratietraject.

Er is vooral gezocht naar de waardering voor en duiding van de rol die coaching in de re-integratie van de respondenten heeft gespeeld. 67% van de respondenten geeft aan dat de coach een humanistische coachingstijl heeft gehanteerd. Allen geven aan dat de focus van de coaching gericht was op persoonlijke, re-integratie en herstel. De coachingrelatie was vooral als open en ondersteunend bestempeld. De kracht van de coach wordt toegeschreven – in deze volgorde – aan het feit dat deze extern is en geen deel van de organisatie uitmaakt, het gevoel van vertrouwen dat de coach hen geeft, het respect voor de situatie waar de leerkracht zich op dat moment in bevindt, de luistervaardigheden van de coach en diens vakkundigheid. Op de specifieke vraag naar de werkzame factoren van coaching geven alle respondenten aan dat het werken met persoonlijke doelstellingen en opdrachten een schot in de roos was. Daardoor konden ze inzicht opdoen in hun eigen situatie - wat hen geholpen heeft om de stappen die genomen moesten worden sneller en met vertrouwen te zetten. 67% van de respondenten vond het reflecteren op het eigen handelen ook een belangrijke factor.

De conclusies

De belangrijkste conclusies m.b.t. de werkzame factoren van coaching in een succesvolle re-integratie zijn de volgende:

- Aandacht en erkenning voor de gecoachte en zijn situatie.
- Professionaliteit en deskundigheid van de coach

-Openheid en ondersteuning in de coachingrelatie.

-Doelstellingen formuleren en experimenteren met opdrachten tijdens het coachingstraject.

Op basis van een terugkoppeling van de data naar de leidende vragen van dit onderzoek wordt o.a. aanbevolen dat vervolgonderzoek geëntameerd wordt naar de effecten van andere vormen van coaching (b.v. provocatieve coaching en conflict coaching) op het re-integratieproces en de copingstrategieën van respondenten die in situaties van werkstress dreigen uit het arbeidsproces te geraken.

Meer onderzoek is nodig

Middels verder onderzoek zullen antwoorden gevonden moeten worden op deze vragen. Want het hoofddoel van coaching bij re-integratietrajecten is immers om mensen die vastgelopen en uit het arbeidsproces gevallen zijn vanwege werkdruk, te helpen om (weer) richting en nieuwe energie te vinden om hun levenstaak op zich te kunnen nemen. Zoeken naar de effecten en werkzaamheid van coaching door middel van wetenschappelijk onderzoek zal dit hoofddoel alleen maar ondersteunen en het vak coaching meer evidence-based en daarmee geloofwaardiger maken.

1. Nijhuis, F. & Lierop van, B. (2007). Arbeidsreïntegratie en arbeidsrehabilitatie. In Schaufeli, W.B. & Bakker, A. (red.), *De psychologie van arbeid en gezondheid*. Houten. Bohn, Stafleu Van Loghum, p. 173.

2. Bal, P., Bakker, A.B. & Kallenberg, T. (2006). Bevlogen voor de klas. *Velon*, 27(1).

3. *Volkskrant* 18/04/09, p.1.

4. Jonge, de J., Blanc, le P. & Schaufeli, W.B. (2007). Psychosociale werkstressmodellen. In Schaufeli, W.B. & Bakker, A. (red.) *De psychologie van arbeid en gezondheid*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, p. 2.

5. Evers, A. (2007). Individueel assessment. In Schaufeli, W.B. & Bakker, A. (red.). *De psychologie van arbeid en gezondheid*. Houten: Bohn Stafleu Van Loghum, pp. 106 – 111

Evelien Eijssen