

Hoe zorg je dat er echte pauzes zijn voor onderwijsmedewerkers?

Pauzes zijn belangrijk. Regelmatig pauzeren helpt om het energieniveau op peil te houden, stress te verminderen, de concentratie te verhogen en creativiteit te stimuleren. Daarnaast bieden pauzes met collega's de kans om samen te ontspannen, wat een positieve invloed heeft op de werksfeer. Veel medewerkers in het primair onderwijs (po), vooral degenen die voor de klas staan, vinden het echter moeilijk om pauze te nemen.¹

Hoe zorg je ervoor dat er echte pauzes zijn, zelfs tijdens drukke dagen of als er toezicht gehouden moet worden op leerlingen? Het is belangrijk om als team duidelijke afspraken te maken en heldere kaders vast te stellen. Alleen samen kun je zorgen voor voldoende rustmomenten voor iedereen.



Feiten en cijfers⁴



45% van de leraren is tevreden over de pauzeregeling (Ter vergelijking: dit geldt voor 65% van de directieleden, 55% van de IB'ers, 50% van de onderwijsassistenten/lerarenondersteuners).



Onderwijsmedewerkers die werken met een **traditioneel rooster** of met het **Hoorns model** zijn het vaakst tevreden over hun pauzeregeling (63%).

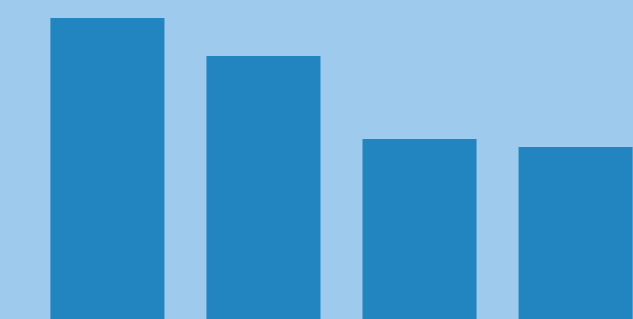


41% van de leraren heeft tijdens de pauze de vrijheid om de school te verlaten (Ter vergelijking: dit geldt voor 65% van de directieleden, 60% van de IB'ers, 51% van de onderwijsassistenten/lerarenondersteuners).



59% van de onderwijsmedewerkers vindt dat de school voldoende faciliteiten heeft om ongestoord pauze te kunnen nemen.

Mijn pauze wordt zelden onderbroken door leerlingen, collega's of ouders



40%
traditioneel
rooster

35%
Hoorns
model

24%
continu-
rooster

23%
vijf-gelijke-
dagenmodel



Het recht op pauzes



Het recht op pauzes is vastgelegd in de Arbeidstijdenwet. Dit zijn de belangrijkste regels:



Werk je langer dan 5,5 uur?
Dan heb je recht op **minimaal een half uur pauze**.



Werk je langer dan 10 uur?
Dan heb je recht op **drie kwartier pauze**.



De pauze mag worden opgesplitst in **pauzes van minimaal een kwartier**.



Een pauze moet écht het werk onderbreken – je mag dus **geen pauze overslaan** om eerder naar te huis gaan.



Tijdens een pauze mag je **geen enkele verplichting** hebben ten aanzien van je werk.

Pauzeruimte

Organisaties zijn verplicht om een geschikte pauzeruimte aan te bieden.³ Deze ruimte moet groot genoeg zijn en voorzien van voldoende tafels en stoelen.

Werkverdelingsplan

In de cao po staat dat scholen in het werkverdelingsplan vastleggen wanneer medewerkers pauze hebben. Voor het werkverdelingsplan moet draagvlak zijn in het team en de PMR heeft instemmingsrecht.

1) Bron: <https://www.arbocentrum.nl/het-belang-van-regelmatige-pauzes-voor-de-veiligheid-op-de-werkplek/>;

Van Miltenburg, N., Van den Berg, D., Vermeulen, J. (2022). *Duurzame inzetbaarheid in het po*. Den Haag: Arbeidsmarktplatform PO.

2) Bron: <https://wetten.overheid.nl/BWBR0007671/2022-08-02>

3) <https://wetten.overheid.nl/BWBR0008498/2024-08-01>

4) Bron: Van Miltenburg, N., Van Hassel, D., Enny, R. (2024). *Het werkverdelingsplan in het primair onderwijs*. Den Haag: Arbeidsmarktplatform PO. Ook de tips komen van deelnemers aan dit onderzoek.

Hoe zorg je dat er echte pauzes zijn voor onderwijsmedewerkers?



Roosters in het po

Hoe pauzes ingevuld worden binnen de school is mede afhankelijk van de lestijden van leerlingen. Wanneer leerlingen les hebben, hangt af van het rooster dat de school gebruikt. Het grootste deel van de po-scholen maakt gebruik van een van de volgende roosters:⁵



Traditionele lestijden:

les in de ochtend en middag, met een lange middagpauze.
Woensdagmiddag (alle leerlingen) en vrijdagmiddag (onderbouw) vrij.



Het Hoorns model:

alle leerlingen woensdag- en vrijdagmiddag vrij.



Continuurooster:

kortere middagpauze, leerlingen blijven over.



Vijf-gelijke-dagenmodel:

elke lesdag even lang, kortere middagpauze, leerlingen blijven over.

Tips voor een echte pauze

Wat kun je zelf doen?

Neem pauze buiten het klaslokaal en probeer tijdens je pauze niet met het werk bezig te zijn. Leidinggevenden kunnen hierbij helpen door het goede voorbeeld te geven en toe te zien op naleving van pauzes.

Wat kun je doen als team?



Bespreek de pauzeregeling samen: Zorg dat het hele team inspraak heeft. Geef collega's de ruimte om hun voorkeuren aan te geven, ook als die afwijken van wat de meerderheid wil.



Evalueer regelmatig: Bespreek periodiek of de pauzeregeling nog goed werkt voor iedereen en pas deze indien nodig aan.



Voorkom verstoringen: Hebben medewerkers pauze tegelijk met de leerlingen? Zorg dan dat de pauze van de leerlingen wordt begeleid door professionals of goed geïnstrueerde vrijwilligers, zodat medewerkers echt ongestoord kunnen pauzeren.



Creëer gezamenlijke pauzemomenten: Zorg waar mogelijk dat collega's tegelijk pauze hebben. Dit versterkt de onderlinge band en de werksfeer. Is dat lastig? Overweeg dan een ander (wekelijks) moment om informeel met het hele team samen te komen.



Investeer in een goede pauzeruimte: Zorg voor een ruimte die groot genoeg is en waar iedereen de mogelijkheid heeft om in alle rust te pauzeren.



Meer weten?

Lees hier voorbeelden van pauzeregelingen bij schoolorganisaties met verschillende onderwijsroosters.



5) Bron: <https://open.overheid.nl/documenten/ronl-4288e3f5-3565-4ea1-915f-934007447b45/pdf>