

Burnout: hoe nu verder?

Rob de Vries
Roel van Dijk Azn

Op zaterdag 10 april 1999 werd de ledenvergadering van de NVvR voorafgegaan door een lezingencyclus betreffende burnout bij medisch specialisten. De voordrachten zijn integraal afgedrukt in MemoRad, jaargang 4, nr. 2, 1999.

Het bestuur heeft in de loop van 1999 een aantal gesprekken gevoerd over dit onderwerp. Op 4 december jl. heeft er een rondetafelconferentie plaatsgevonden met de heren drs. W.A.M. Alting von Geusau, supervisor en gepensioneerd gedragswetenschapper huisartsenopleiding Nijmegen, drs. H.J.M. van der Planken, medisch adviseur bij AO-Artsenverzekeringen, en mr. J. Goossens, NMI-mediator.

Wij hebben unaniem gekozen voor een positieve benadering en spreken niet meer over burnout, maar hanteren het uitgangspunt: "Hoe gaat het met je?". De sprekers van 10 april 1999 waren bereid om een 'handvat' te bieden voor de dagelijkse praktijk. Dit staat hieronder beschreven. Deze handvatten lijken simpel, maar hoe eenvoudig is het niet om afgebrand te raken? En welke enorme gevolgen heeft dat? Centraal staat: hoe helpen wij ons zelf om een meer zorgzame houding aan te nemen. Onze grootste bedreiging is wellicht: we zijn pas bereid de put te dempen als het kalf verdronken is.

De individuele radioloog Willem Alting von Geusau

“Hoe maak je het?” – “Met mij gaat het goed”.

Een dikwijls terugkomende dialoog! Het ware antwoord geef je alleen aan mensen met wie je een persoonlijke band hebt. Anders is het een frase met als eigenlijke betekenis: ‘gaat je niets aan!’ Het wordt anders als je de vraag stelt aan jezelf. Wat betekent dan: ‘met mij gaat het goed’, met mij als arts en radioloog dan wel. Dan is niet bedoeld: de volmaakte mens-radioloog, de man of vrouw waar je niets van kunt zeggen, maakt nooit fouten, is nooit vervelend, niet boos te krijgen, altijd precies op tijd, alles op tijd klaar, een volmaakte collega. Als zulke mensen bestaan kun je er niet aan tippen en zijn ze dus vervelend om mee samen te werken.

Wanneer maak je het dan wel goed?

Je bent je redelijk bewust van jezelf, van wat in je omgaat, van je genoeg in je werk alsook van de frustraties en irritaties die je opdoet. Daarom weet je in voorkomende moeilijke situaties ook goed onderscheid te maken tussen wat van jou is en wat bij een ander thuishoort, en je laat je niet gauw meeslepen in golven van emoties en schuldgevoelens: je leert steeds meer duidelijk onderscheid te maken tussen jezelf en anderen waar het gaat over emoties en verantwoordelijkheden. Als je bij iets vervelends betrokken raakt ben je echter ook niet onverschillig, het raakt je wel.

Je bent je ook redelijk bewust van je lichamelijke sensaties: je voelt zowel de lichte vormen van opwinding als je iets goeds teweegbrengt als ook de lichte vormen van pijn, krampen in de maagstreek en vermoeidheid, ook al moet je meestal wachten tot na je werk om daarop in te gaan of eraan toe te geven; je weet bijvoorbeeld welk lichamenlijk signaal hoort bij zowel prettige opwinding als irritatie; je weet ook theoretisch wel dat je zelf even ziek zou kunnen worden als alle patiënten in je ziekenhuis en dat je zelf ook tot de staat van ‘patiënt’ kunt gaan behoren, al is het maar een korte periode; dat het je moeite kost dat toe te geven

weet je van jezelf, daarom heb je als ieder ander een huisarts waar je naar toe kunt gaan als dat nodig of zelfs alleen maar nuttig en verstandig is.

Om dit bewustzijn van jezelf, deze zelfkennis te krijgen en te onderhouden, heb je er een gewoonte van gemaakt in korte momenten door de dag en soms wat langer 's avonds, aan je eigen innerlijk en je lichamelijke sensaties via reflectie aandacht te besteden en dit uit te wisselen met je meest intieme geliefde (die op zo'n dag even belangrijke belevenissen heeft meegemaakt)!

Dit bewustzijn van jezelf heeft min of meer vanzelf als gevolg dat je redelijk gezond leeft, dat je niet alleen maar radioloog bent maar ook echtgeno(o)t(e), vader/moeder, vriend/vriendin en begerig naar het genot van mooie en indrukwekkende ervaringen in kunst, cultuur en levensbeschouwing, en dat je ook kunt genieten van gezelligheid en een goed glas wijn! Je leven is niet eentonig, niet saai, er zijn nog verrassingen en avonturen te beleven en daar sta je open voor.

PS: Indien u naar aanleiding hiervan met iemand persoonlijk zou willen praten, dan is de heer Alting von Geusau bereid u aan een adres helpen (tel. 0411-67 48 95; e-mail wibageusau@hetnet.nl).

Advies van de verzekeraar

Hubert van der Planken

De Nivel-enquête gaf aan dat 'burnout-gevoelens' bij een aanzienlijk aantal collega-radiologen aanwezig zijn.

Ons voorstel is nu of u met uw collega-maten 'de werkbeleving' als vast agendapunt op de maatschapsvergaderingen zou willen plaatsen.

Is dit onderwerp bespreekbaar? Het is aan te bevelen dergelijke gevoelige zaken met elkaar te bespreken. Gebeurt dat niet, dan kunnen gevoelens van onbehagen lang onder de oppervlakte blijven met vaak ernstige gevolgen.

Ook de meer ingrijpende wensen, zoals een 'time-out' in de vorm van een 'sabbatical period' zou overwogen moeten worden. Of eventuele wisselingen van werkinhoud? Een langer durende bijscholing? Kortom, hoe beleven u en uw collega's het werk 'an sich'?

Mogelijk gaat alles prima, maar zal dat volgend jaar nog zo zijn en over vijf of tien jaar? Het is beter om de werklast met uw collega's nu goed bespreekbaar te maken en zo te houden, dan geconfronteerd te worden met een (en vervolgens nóg een?) langdurig zieke collega. Het is immers moeilijk een waarnemer te vinden en het kan nog veel moeilijker zijn om die collega weer volledig terug te krijgen in het arbeidsproces.

De wetenschap dat er naar schatting nu al een tekort is van ca. 5000 artsen op in totaal ongeveer 40.000 werkzame artsen in Nederland is een reden temeer om er alles aan te doen om signalen van onbehagen vroeg te onderkennen en elkaar preventief hulp aan te bieden. Welke hulp? Een telefoontje voor een gesprek met een van de medisch adviseurs van uw arbeidsongeschiktheidsverzekering volstaat om te vernemen op welke niveaus en voor welke problematiek hulp mogelijk is (en dat is veel!).

Echter, ook die drempel kan nog te hoog zijn voor de betrokkene.

Namens AO-Artsen-verzekeringen,
Drs. H.J.M. van der Planken, medisch adviseur
Koninginnegracht 93,
2514 AK Den Haag
070-306 52 00

Modelagenda voor een periodieke evaluatievergadering van de maatschap Jan Goossens, mediator voor medische maatschappen

1. Opening
2. Vaststelling volgorde van behandeling van de agendapunten en eventuele toevoeging van agendapunten
3. Gang van zaken bij de maatschap/vakgroep:
 - 3.1. Functioneren van de maatschap t.a.v. samenwerking met personeel: secretariaat, poli, verpleging en OK
 - 3.2. Samenwerking van de leden van de maatschap met andere collegae, de ziekenhuisorganisatie en de directie; de positie van de maatschap in de medische staf en haar commissies
 - 3.3. Werklast en werkverdeling tussen de maatschapsleden
 - 3.4. Onderlinge samenwerking binnen de maatschap
 - 3.5. Is er een goede onderlinge afstemming over diensten en vakanties, een goede overdracht van patiënten; is er uitwisseling van ervaring; zijn (bijna-)fouten in de beroepsuitoefening onderling bespreekbaar en gebeurt dat periodiek?
 - 3.6. Hoe zijn de onderlinge verhoudingen?
4. Leeftijdsopbouw binnen de maatschap, eventuele vermindering van diensten voor oudere collegae?
5. Indien er sprake is van een fusie: nieuwe maatschapsvorming en verwachtingen t.a.v. functioneren en de nieuwe werkverdeling
6. Samenvatting gemaakte afspraken, planning van de volgende evaluatievergadering
7. Sluiting

Toelichting

Het benoemen van eventuele problemen

Vaak worden problemen niet benoemd en kunnen dan een steeds grotere invloed uitoefenen op de samenwerking binnen de maatschap, op de kwaliteit van de beroepsuitoefening en op het plezier in het werk.

Periodieke evaluatievergadering

Met behulp van een periodieke evaluatievergadering kan een maatschap eventuele problemen identificeren, aanpakken en oplossen.

Onafhankelijke vergadervoorzitter (incidenteel)

Is de problematiek ingrijpend of is de onderlinge communicatie moeizaam, dan kan incidenteel een onafhankelijke vergadervoorzitter (mediator) worden aangezocht om de vergadering voor te bereiden en in goede banen te leiden.

Mr. J.K.W.F. Goossens, NMI-mediator
Mediation Centre
Burg. de Manlaan 14
4837 BN Breda
076-565 97 50

This document was created with Win2PDF available at <http://www.daneprairie.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.