

‘Als artsen instorten ligt het aan het systeem’

Het is hoog tijd om het welzijn van artsen tot prioriteit te maken. Psychiater en coach Hans Rode geeft in zijn boek *Het is maar werk* wenken en tips voor raden van bestuur en dokters zelf. ‘Zéker in deze pandemische tijd moeten we zuinig zijn op onszelf en elkaar.’

Marieke van Twillert
m.van.twillert@medischcontact.nl
@medischcontact

**Werkgevers
kunnen een
enorm verschil
maken**

Hans Rode (49), psychiater en trainer, greep de eerste corona-lockdown aan om de kennis op te schrijven die hij had opgedaan tijdens zijn jarenlange ervaring met

welzijnsprogramma's voor medici. 'In het begin van de coronapandemie kampten we met tekorten aan beademingsapparatuur en beschermingsmiddelen, daarna zagen we de race naar een vaccin – en nu zie je dat we vastlopen bij het kwetsbaarste punt: de zorgverleners zelf. Ze vallen om of verlaten het vak. Alom luidt de roep om méér zorgverleners op te leiden. 'Ja', zegt Rode, 'maar er is een réden dat ze ermee stoppen of burn-out raken. Díé moeten we veranderen. Bij artsen komen burn-outklachten en suïcide vaker voor dan bij andere beroepsgroepen. Dokters vragen ook niet snel om hulp. Daarom moeten we veel beter voor zorgverleners zorgen.'

In *Het is maar werk* toont Rode een 'geheime route' om tussen stress en burn-out te laveren. Ook interviewt hij artsen in binnen- en buitenland: 'Voor een arts in de VS, Indonesië en Malawi heeft "werk" een andere betekenis, dat relativiseert. Een Amerikaanse arts werkt bijvoorbeeld veel meer uren en in Malawi verdient een arts te weinig om zijn kinderen naar een universiteit te sturen.'

Hoe moeten we 'het is maar werk' lezen? Nemen artsen zichzelf te serieus?

'We hebben een serieus vak, dat gaat om menselijk lijden, om verantwoordelijkheid krijgen en nemen – dus nee. Wel vergeten artsen soms hun eigen behoeftes serieus te nemen, zo gewend zijn ze aan zelfontkenning en altijd maar doorgaan. Maak soms een pas op de plaats, dat is nodig. En dat moet je inplannen op meerdere fronten, anders gebeurt het niet. Schakel bijvoorbeeld de pushberichten uit, neem je telefoon niet mee naar het toilet of bed, plan op de laatste dag van je vakantie de volgende.'

De ondertitel van uw boek is 'Anti-afbrandboek voor artsen'. Hoe ziet de antiburn-outwerplek eruit voor dokters?

'Dat is voor iedereen anders. Wat helpt is: goed werkende automatisering met minimale registratiedrift, een gevoel van saamhorigheid en ondersteuning in taken waar de arts niet meer aan toekomt. Een rustige plek voor een korte pauze, ook tussen spoedgevallen door. Meer autonomie in je eigen werkindeling voorkomt burn-out. Wat ook scheelt: een back-up hebben op het werk, zoals kinderopvang voor je snottend kind dat niet naar school of crèche kan.'

Als artsen instorten: ligt het aan de arts of het systeem?

'Vooral aan het systeem! Zelfhulpboeken en cursussen mindfulness kunnen artsen maar ten dele helpen bij het verkrijgen van werkplezier. Natuurlijk is het goed als een arts zelf bezig is



heel bijzondere dingen meemaken. Voordat we dat gaan doen, gaan we kijken wat jouw behoeftes zijn. Het wordt zwaar en er zijn risico's, maar je krijgt bij elke stap begeleiding daarbij.'

Het boek is geen medicijn, eerder een vaccin, stelt Hans Rode. 'Het is tijd om de medische professie een boosterprik te geven.' Hieronder een aantal elementen van de cocktail:

Denk in generaties

'Op dit moment zijn er vier generaties actief in de medische wereld: van de baby-boomers tot generatie Z. Het heeft geen zin om als babyboomer tegen een coassistent te zeggen: "In mijn tijd werkte ik honderd uur in de week." Het helpt als je begrijpt wat de normen en waarden van andere generaties zijn, dan kun je elkaar bereiken. Ik ben zelf een generatie X'er. Tijdens mijn opleiding praatten we

in de ok over dikke auto's, maar millennials geven niet zo om auto's, dus dat sluit niet aan.'

Noem het geen roeping

'Het past niet bij elke generatie om je identiteit af te laten hangen van je werk. Millennials vinden het artsenvak heus belangrijk, maar voor hen is er nog meer naast geneeskunde. Geef je motieven een opfrisbeurt: waarom wilde ik ook alweer dokter worden, wat dreef je als kind? Bij die opfrisbeurt hoort ook: welke mensen in mijn omgeving zijn onmisbaar en welke waarden in het leven geef ik aandacht?'

En vergeet je hobby's niet

'Ik werk ongeveer dertig uur als psychiater, daarnaast train en coach ik artsen en zorginstellingen, maar ik vind het ook heerlijk om te houthakken en in kleine toestelletjes rond te vliegen. Ik heb recentelijk mijn vrachtwagenrijbewijs gehaald, daarmee was ik bijna net zo blij als destijds met mijn artsenbul. Het

is goed om je zinnen te verzetten, dan ben je daarna een betere dokter.'

Maak een persona van jezelf

'Ik krijg vaak opgetrokken wenkbrauwen als ik dit zeg, artsen denken dat ze dan een toneelstukje moeten opvoeren. Dat is niet zo, en toch helpt het om iets afstand van jezelf te nemen. In onze witte jas zetten we een imago neer. Als je een persona scheidt van jezelf als arts, kan dat je helpen bij het verwerken van nare ervaringen. Je bent minder kwetsbaar, bijvoorbeeld als je een tuchtzaak om de oren krijgt. Dan kun je relativiseren: de patiënt klaagt je in je *artsenrol* aan, niet als persoon.'

Vind je favoriete patiënt

'Het helpt om erachter te komen van welke soort patiënten je energie krijgt. Zorg dat je daar minstens 20 procent van je werktijd mee vult. Dat beschermt tegen burn-out. Door je daarmee te profileren trek je meer van deze patiënten aan en wordt hun behandeling ook beter.' ●

met de eigen gezondheid, maar effectiever zijn interventies in het zorgproces. Werkgevers kunnen een enorm verschil maken door bijvoorbeeld het ICT-systeem arts vriendelijker maken en peersupport aan te bieden. Klein voorbeeld: telkens als ik een dossier moet bijwerken, moet ik inloggen. Dit doe ik veertig, vijftig keer per dag. Bij elke inlog moet ik 45 seconden wachten. Daar probeer ik mindful mee om te gaan, ik kan koffie halen of doe een adem oefening – maar het blijft irritant. Het zou mij veertig keer ergernis en ruim een halfuur extra werktijd per dag schelen. Leidinggevend kunnen dit optimaliseren, net als de werkdruk, de roosters. Ze kunnen een sfeer van saamhorigheid creëren, langslopen en vragen: Hoe gaat het met je, wat heb je nodig?'

Wat is uw boodschap voor de nieuwe generatie artsen?

'Ik zou ze willen verwelkomen met de boodschap: dit is een fantastisch vak en je gaat



Het is maar werk – het anti-afbrandboek voor artsen, Hans Rode, De Tijdstroom, 176 blz., 27,50 euro.

Hans Rode is deze week te gast bij de MC podcast.



→ Meer over dit onderwerp en een link naar de podcast vindt u bij dit artikel op medischcontact.nl/artikelen.