

BURN-OUTKLACHTEN ONDER GENEESKUNDESTUDENTEN ONVERMINDERD

DE CO STAAT
ALTIJD AAN

Coassistenten kampen meer dan gemiddeld met burn-outverschijnselen en ook andere geneeskundestudenten hebben er last van. Het taboe om erover te praten is aanzienlijk. ‘Eigenlijk raar, want ik ben er sterker uitgekomen’, zegt een van hen.

Isa (26) was nogal een streber, wilde altijd alles perfect doen. Ze deed overal aan mee, en alles ook goed. Maar halverwege het tweede jaar coschappen ging het mis. ‘Bij het om de vier weken switchen van coschap, moet je snel wennen aan het nieuwe’, vertelt Isa. ‘Andere kennis, vakgroep, patiëntenpopulatie, en hup weer door. Er wordt veel van je functioneren gevraagd en ’s avonds werk je vaak aan presentaties. Ik kan me wel aanpassen, maar op een gegeven moment werd dat te veel.’ Ze kreeg last van wat ze nu noemt ‘burn-outachtige verschijnselen.’

Isa is niet de enige. Uit een recent onderzoek van De Geneeskundestudent blijkt dat 17,1 procent van de coassistenten wel eens last heeft van burn-outverschijnselen. Onder alle geneeskundestudenten is dat 13,2 procent. Dat is een bevestiging van eerdere cijfers: in 2013 was het percentage 17,8 respectievelijk 13,2. Ter vergelijking: in 2014 had

14,4 procent van de Nederlandse werknemers burn-outverschijnselen (CBS).

Burn-out is lastig precies te categoriseren. Het valt onder aanpassingsstoornissen, en heeft vaak met werkstress te maken. Maar wat ‘te veel’ stress is, verschilt van persoon tot persoon. Wat de één als belastend ervaart, is voor de ander onbetekenend. Vaak wordt gesproken over ‘burn-outverschijnselen’, zoals slapeloosheid, piekeren, moeite om werk los te laten, cynisme, distantie, moeite om te ontspannen.

Masker

Inmiddels is Isa afgestudeerd; ze is nu arts-assistent. Terugblikkend ziet ze wat er gebeurde: ‘Buiten de opleiding ging mijn sociale leven door. Al mijn vriendinnen woonden in een andere stad, en daar ging ik in de weekenden naartoe. Ik plande m’n weekenden vol, te vol, achteraf gezien. Ik kwam vermoeider terug dan dat ik heenging. Mijn slaaptkort bouwde zich op.’ Tijdens een weekend weg ‘ontplofte de bom’, zegt Isa. ‘Ik werd superverdrietig. Het was een signaal, maar ik herkende dat niet.’ Op de automatische piloot ging ze weer verder, maar kort erna in een vakantie escaleerde het. ‘Ik werd weer heel emotioneel. Ook kreeg ik allerlei klachten: minder eetlust, ik viel af en sliep slecht. Chaotische gedachten en veel gepieker, niet normaal. Ik kon alleen ontspannen door veel hardlopen en te veel drinken. In het ziekenhuis ging het oké. Tegen de artsen deed ik alsof, droeg ik een masker – dat kostte veel energie.’

‘CHAOTISCHE GEDACHTEN EN VEEL GEPIEKER, NIET NORMAAL. IK KON ALLEEN ONTSPANNEN DOOR VEEL HARDLOPEN EN TE VEEL DRINKEN.’

'STUDENTEN ZIJN KINDEREN VAN DEZE TIJD. ER WORDT VEEL VAN ZE VERWACHT. STUDEREN, SPORT, CULTUUR, VAKANTIE, ALLES MOET.'



Ze herkende zichzelf niet: 'Ik kon het niet plaatsen: waarom voel ik me zo? Normaal ben ik mega-vrolijk en enthousiast. Op advies van mijn moeder ben ik hulp gaan zoeken. Maar de psycholoog waar ik vervolgens naartoe ging, adviseerde me om mijn coschappen te stoppen. Dat was dus geen oplossing, want ik wilde geen vertraging oplopen. Ik had een reis naar Afrika op de planning staan. Later vond ik wel de juiste hulp.'

Emotioneel

Ook de burn-outklachten van Anouk (25) manifesteerden zich na haar eerste jaar coschappen, dat ze combineerde met een hele serie andere activiteiten. 'Ik vind veel dingen leuk, kan veel en wil dat allemaal goed doen: coschappen lopen en onderzoek doen gecombineerd met fanatiek sporten en een bestuursfunctie.' Anouk zegt zelf dat ze wordt gedreven door enthousiasme, perfectionisme en behulpzaamheid. Tegen één bepaald coschap zag ze op. 'Dat wereldje is niks voor mij, dacht ik van tevoren. Een vooroordeel, want eigenlijk ging het prima. Mijn beoordelingen waren goed, maar ik voelde me niet op mijn plek. In deze periode ging ik slechter slapen, raakte twee keer achter elkaar ziek. Lichamelijk was ik vermoeid en ik raakte sneller emotioneel – terwijl ik dat niet van mezelf ben. Ik kon me niet meer goed concentreren. Op een keer stortte ik in, zonder reden. Ik voelde me gespannen. De dingen die ik normaal leuk vond, kostten me meer energie dan ze mij opleverden. Je voelt je een soort van leeg. Alles gaat half aan je voorbij.' Dat was het moment dat ze dacht: hier moet ik iets mee. Anouk besprak het met haar coachgroep. 'Anderen hadden het totaal



niet zien aankomen. Ik ben goed in het verbloemen, wil alles altijd zelf oplossen. Het feit dat ik het gevoel van controleverlies ervaarde, was al erg genoeg. Het zelf niet kunnen oplossen, vond ik nog moeilijker.'

Eigen inbreng

Naomi (24) durft niet te zeggen of ze een burn-out heeft. 'Volgens mij was het een depressie die is teruggekomen.' Voor haar is het nog vers; ze heeft een paar maanden geleden haar coschappen onderbroken. De klachten ontstonden tijdens het coschap heelkunde. 'Ik vond het vak lastig en kon niet zo goed wennen aan de cultuur. Chirurgen zijn toch een ander soort mensen. Het moet op een bepaalde manier en niet anders. Vragen stellen wordt als raar ervaren. Bij interne bijvoorbeeld is er meer ruimte voor eigen inbreng.'

Ze noemt de lange werkdagen. 'Je moet als co stevig in je schoenen staan. Je werkt minimaal tien uur per dag, er zijn weken dat je zeventig uur werkt. Er staat geen beloning tegenover, ik voelde weinig waardering, waar haal je dan je motivatie vandaan? Het werk is heel leuk, maar ál je energie gaat erin zitten. Ik kon niet meer ontspannen, kreeg slaapttekort. Alles is inspanning. Je staat de hele dag "aan", het is nooit niks doen. Presteren – daar komt het op neer. Ik hou erg van muziek, en speel in een orkest – maar zelfs dat heb ik op een laag pitje gezet. Drie keer per week repetities hield ik niet vol. Overal schiet je tekort, vrienden zie je niet meer.'

Het werd een vicieuze cirkel, concludeert Naomi, en op een bepaald moment kon ze zich er niet meer toe zetten om naar het ziekenhuis te gaan. 'Ik dacht dat ik de dagen die ik niet was geweest achteraf kon inhalen, maar na afloop bleek dat ik dit coschap niet had gehaald.' Nu zit ze thuis. 'Er is een enorme vermoeidheid losgekomen.'

Grote stoorfactor

Huisarts Paul Roodenburg ziet veel studenten – zowel in de Amsterdamse praktijk Studentenartsen waaraan hij verbonden is, als in zijn functie van docent en mentor bij het AMC. Hij herkent de verhalen van de coassistenten en studenten. 'De meeste klachten waarmee mensen komen zijn vermoeidheid, gespannenheid, somberheid, alles is te veel, het lijkt of niks meer lukt.'

Volgens hem is het moeilijk één oorzaak aan te wijzen voor de toename van burn-outklachten. De opleiding is volgens hem niet veel zwaarder dan vroeger. 'Al kan ik alleen spreken voor het AMC. Daar is het curriculum onlangs veranderd, met minder contacturen, meer zelfstudie – maar ik heb geen signalen gekregen dat dit van negatieve invloed is.'

Wat in de loop der tijd wél is veranderd, zegt hij, is de aanwezigheid van social media. 'Dat is een grote stoorfactor. Veel studenten zijn bezig met een tweede leven online tijdens colleges. Een collega heeft discussies omdat eerstejaars in de les niet in staat zijn hun telefoon één uur uit te zetten. Mensen hebben het daar wel druk mee in hun hoofd. Er is veel storing op de lijn. Het lijkt sociaal ongewenst als je het níet druk hebt.'

De arts benadrukt: 'Als geneeskundestudent kies je een vák. Zij beseffen soms niet wat de impact is op henzelf.'

Het is zwaar, emotioneel werk, waarbij je verantwoordelijkheden draagt. Er is veel concurrentie, je moet promoveren – ook al ligt je hart daar niet. Je wordt getest. En iedereen gaat daarin mee. Als coassistent ga je zien hoe druk dat is. Je wordt de hele tijd beoordeeld. Dat is heel goed, maar het legt ook een grote druk. Dit is een ontwikkeling die er geleidelijk is ingeslopen en ik denk ook niet dat het alleen voor geneeskundestudenten geldt. Zij zijn kinderen van deze tijd. Er is veel te doen en er wordt veel van ze verwacht. Studeren, sport, cultuur, vakantie – en dat moet dan liefst ver weg. Alles moet.’

Mindfulness

Als studenten of co's met burn-outklachten bij hem komen, praat Roodenburg in eerste instantie met ze. 'Meestal hebben ze zelf wel ideeën hoe het komt. Ze moeten bijtanken. Doe iedere dag iets fysieks, adviseer ik, en pas op met alcohol. Als het lastiger is, raad ik een gesprek aan met de studieadviseur. Soms vraag ik ze of ze zich wel eens vervelen. Nee, zeggen ze. Terwijl ik denk dat verveling, niks doen, de bron is van preventie.' Anouk besprak haar burn-outklachten met de coassistentencoördinator

'SOMS VRAAG IK ZE OF ZE ZICH WEL EENS VERVELEN. NEE, ZEGGEN ZE. TERWIJL IK DENK DAT VERVELING, NIKS DOEN, DE BRON IS VAN PREVENTIE.'

en deed mee aan een coachingstraject voor coassistenten, Now What, dat wordt georganiseerd door Academy Coaching. 'Ik had misschien wel het meest aan persoonlijke gesprekken met mijn coach. Het accepteren van alles is een proces. In het begin was ik zelf het strengste: kijk mij nou, zit ik hier als patiënt. Verschrikkelijk. Ik was de controle kwijt. Maar uiteindelijk wist ik dat ik moest veranderen. Een mindfulnessstraining heeft me op weg geholpen. Daarvan dacht ik: is zoiets zweverigs wel iets voor mij? Maar bewezen is dat het helpt, dat scheelt. Het coachingstraject heeft me geholpen meer inzicht te krijgen in mijn karakter. Het is belangrijk om jezelf te kennen, zodat je de valkuilen herkent. Bij mij betekent het niet "minder doen" maar "hoe ga ik ermee om?"'

Ook Isa had baat bij mindfulness en meditatie. 'Dat, én gesprekken met een coach, heeft me onwijs veel goed gedaan. Na een maand voelde ik me zoveel beter. Het piekeren en de stress zijn afgenomen, terwijl ik erna heus drukke periodes had. Ik kan er nu beter mee omgaan. Op tijd een stapje terug doen helpt.' Terugkijkend noemt ze de burn-out de zwaarste periode die ze heeft meegemaakt. 'Ik heb het tegen niet veel mensen gezegd; ik schaamde me en wilde mensen niet tot last zijn. Zoiets heeft met je karakter maken, met je grenzen niet kennen, te veel van jezelf vragen. Ik heb er veel van geleerd en ben er sterker uitgekomen, een enorm contrast.'

Isa hoopt dat haar verhaal anderen kan helpen. Anouk vult aan: 'Blijf met elkaar praten. Probeer elkaar te steunen en hou de schijn niet op, als het niet fantastisch gaat', raadt Naomi aan. Wat haarzelf betreft: ze weet nog niet hoe lang ze thuisblijft. 'Ik hoop dat ik opnieuw kan instromen. Een positieve ontdekking in deze episode is dat ik me opnieuw heb gerealiseerd dat ik heel graag verder wil in dit vak. Een afdeling als de SEH is bijvoorbeeld prachtig, met de snelheid, de saamhorigheid. Je doet het echt met z'n allen.' ●

De studenten die aan dit artikel meewerkten deden dat onder gefingeerde namen.

Het onderzoek naar burn-out onder geneeskundestudenten en meer informatie vind je op artsinspe.nl.

PREVENTIE

Een aantal ziekenhuizen zoals het AMC, het VUmc en het UMCG heeft preventie van burn-out opgenomen in de opleiding. Begin 2014 is in het Deventer

Ziekenhuis bijvoorbeeld een programma gestart voor alle coassistenten. Deelname is vrijwillig – gemiddeld doet 80-85 procent mee. 'Doel is het taboe

op stress aanpakken', zegt carriërecoach André Lollinga (Academy Coaching) die het programma heeft ontwikkeld. 'Het lost de stress niet op, maar je

kunt het aanpakken. We richten onze training op het bewustmaken van keuzes, om daarmee het zelfsturend vermogen van de co te vergroten.'