

# JOUW GRENZEN STEL JE ZÉLF

Druk zijn, piekeren en je in het weekend moe voelen: veel geneeskundestudenten herkennen deze verschijnselen, maar hoe zorg je dat drukte en stress je ontwikkeling niet in de weg staan? Die vraag is het vertrekpunt van 'Jezelf Beter Maken', een dialoog die De Geneeskundestudent & partners op 8 oktober startten met een groot event.

**D**at stress, drukte en burn-outverschijnselen thema's zijn die leven onder geneeskundestudenten en jonge artsen, bleek wel uit de animo voor het event 'Arts in ontwikkeling', dat de kick-off vormde van Jezelf Beter Maken. In een paar weken tijd waren de ruim vierhonderd kaarten uitverkocht. Claudia van Woerkom, voorzitter van De Geneeskundestudent (DG), begrijpt wel waarom. 'Het is een thema waar we allemaal mee bezig zijn. Ikzelf ook. Een tijdje geleden schreef ik in een column dat ik weleens heb getwijfeld of ik de verantwoordelijkheid van het arts-zijn wel aankan. Daarop kreeg ik veel positieve reacties. Mensen vonden dat ik lef had om zo open te zijn, terwijl ik dacht: lef? Het is toch heel normaal dat je weleens twijfelt? Maar stiekem dacht ik ook: o jee, als een toekomstige werkgever dit maar niet leest en denkt dat ik dit werk niet aankan.' Die laatste gedachte geeft volgens Van Woerkom precies de druk aan die veel studenten voelen. De cijfers liegen er dan ook niet om: één op de zeven geneeskundestudenten voldoet aan de criteria van een burn-out en nog meer studenten kampen met een deel van de verschijnselen. Maar wat misschien nog verontrustender is, is dat de klachten nauwelijks bespreekbaar worden gemaakt. Van de deelnemers van het event op 8 oktober gaf maar liefst 70 procent aan zich niet vrij te voelen om stress met collega's te bespreken.

## Grenzen stellen

Juist dát taboe wil DG, samen met 27 partners, doorbreken. Tijdens de kick-off op 8 oktober was de boodschap vooral positief: het beroep van arts is een prachtig vak en



**CLAUDIA VAN WOERKOM**  
is voorzitter van  
De Geneeskundestudent  
(DG)

je staat zelf aan het roer om dat vak straks zo goed mogelijk uit te oefenen – zonder dat stress je daarbij in de weg staat. Het zorgde soms voor confronterende momenten, zoals tijdens de cross-the-line-sessie van Gidi Heynens (zelf in 2003 getroffen door een burn-out) van Academy-coaching. Heynens zette de deelnemers op een lange rij en legde hen stellingen voor. Wie zich daar niet in herkende, bleef op z'n plek staan. Herkende je je er wel in, dan moest je (afhankelijk van de mate van herkenning) een aantal stappen naar voren zetten. De stelling 'Anderen gaan over mijn grenzen heen' zorgde voor een eyeopener. Veel studenten herkenden zich erin, waarop Heynens aangaf dat er dan iets niet klopt. 'Dit is een duale stelling; anderen kunnen namelijk nooit de oorzaak zijn voor het passeren van jouw grens. Als jij dat wel zo ervaart, dan ben jij degene die het laat gebeuren. De kunst is dus om duidelijk je eigen grenzen aan te geven.'

## Geen 'loser'

Geen eenvoudige opgave, vinden veel coassistenten, want hoe stel je grenzen als je 50 uur in de week moet werken en ook nog diensten draait? Gelukkig waren er op het event veel ervaringsdeskundigen die openhartig durfden zijn, zoals coassistent Nienke. 'Ik raakte overspannen

## 'WAAROM DE LAT NIET WAT MINDER HOOG LEGGEN?'



### OVER JEZELF BETER MAKEN

Jezelf Beter Maken is een dialoog die is gestart op initiatief van De Geneeskunde-student & Partners (waaronder Academycoaching, de KNMG, de LAD en VvAA). Doel is het taboe op burn-outverschijnselen te doorbreken, zodat stress niet langer een belemmering vormt in de ontwikkeling van aankomende artsen. De kick-off was op 8 oktober tijdens een groot event en de dialoog wordt de komende tijd verder 'geladen'. Wil je meedenken of input leveren? Ga dan naar [jezelfbetermaken.nl](http://jezelfbetermaken.nl) en meld je aan!

doordat ik te veel hooi op m'n vork nam. Tijdens mijn coschappen wilde ik alles wel doen, uit angst dat ik anders niet als volwaardig werd gezien. Dat brak me op. De les die ik heb getrokken, is om geen rekening meer te houden met wat anderen willen of vinden. Als ik na een dag werken moe ben en niet meer mee de stad in wil, dan ga ik naar bed. In het begin vond ik dat eng en voelde ik me een "loser", maar nu vinden mensen me juist dapper.'

#### De lat minder hoog

Volgens Pieter Barnhoorn, huisarts en docent huisartsgeneeskunde bij het LUMC, ligt in Nienkes aanpak een deel van de oplossing. 'Ik vraag me vaak af hoe het kan dat stress en werkdruk nauwelijks issues waren toen ik zelf studeerde, terwijl nu veel studenten aan de definitie van een burn-out voldoen. In mijn optiek heeft het niet zozeer te maken met het vak zelf, maar met het hele leven eromheen. Toen ik studeerde, was alles vrij overzichtelijk: ik had m'n studie, m'n studentenvereniging, m'n boeken, platen en m'n vriendin, en ik hoefde me geen zorgen te maken over een baan. Als ik nu naar studenten kijk, dan zijn er zoveel meer variabelen. Je moet zorgen voor een goed cv, wellicht is het ook nuttig om in debatclubjes te gaan of een buitenlandse stage te doen, je moet actief zijn op social media, een leuk sociaal leven hebben, et cetera. Maar de vraag is óf je dat allemaal wel moet. Waarom zou je de lat niet gewoon wat minder hoog leggen?'

#### Vervolg

Zelf je grenzen stellen dus. En, niet onbelangrijk: iets doen wat je leuk vindt. Maar nog belangrijker is misschien wel om het bespreekbaar te maken als de druk te hoog wordt. 'Gelukkig staan studenten daarin niet alleen; ook opleiders kunnen er een rol bij spelen. De komende tijd organiseren we daarom vervolgbijeenkomsten bij faculteiten. Dat worden kleinere sessies, waarin we de bevindingen van vandaag verder uitdiepen, want die behoefte is groot. Ons doel is om een open gesprek te bereiken. Vandaag is dat gelukt, en dat smaakt naar meer', aldus Van Woerkom. **lad**



De kick-off op 8 oktober zorgde soms voor confronterende momenten zoals tijdens de cross-the-line-sessie (links).