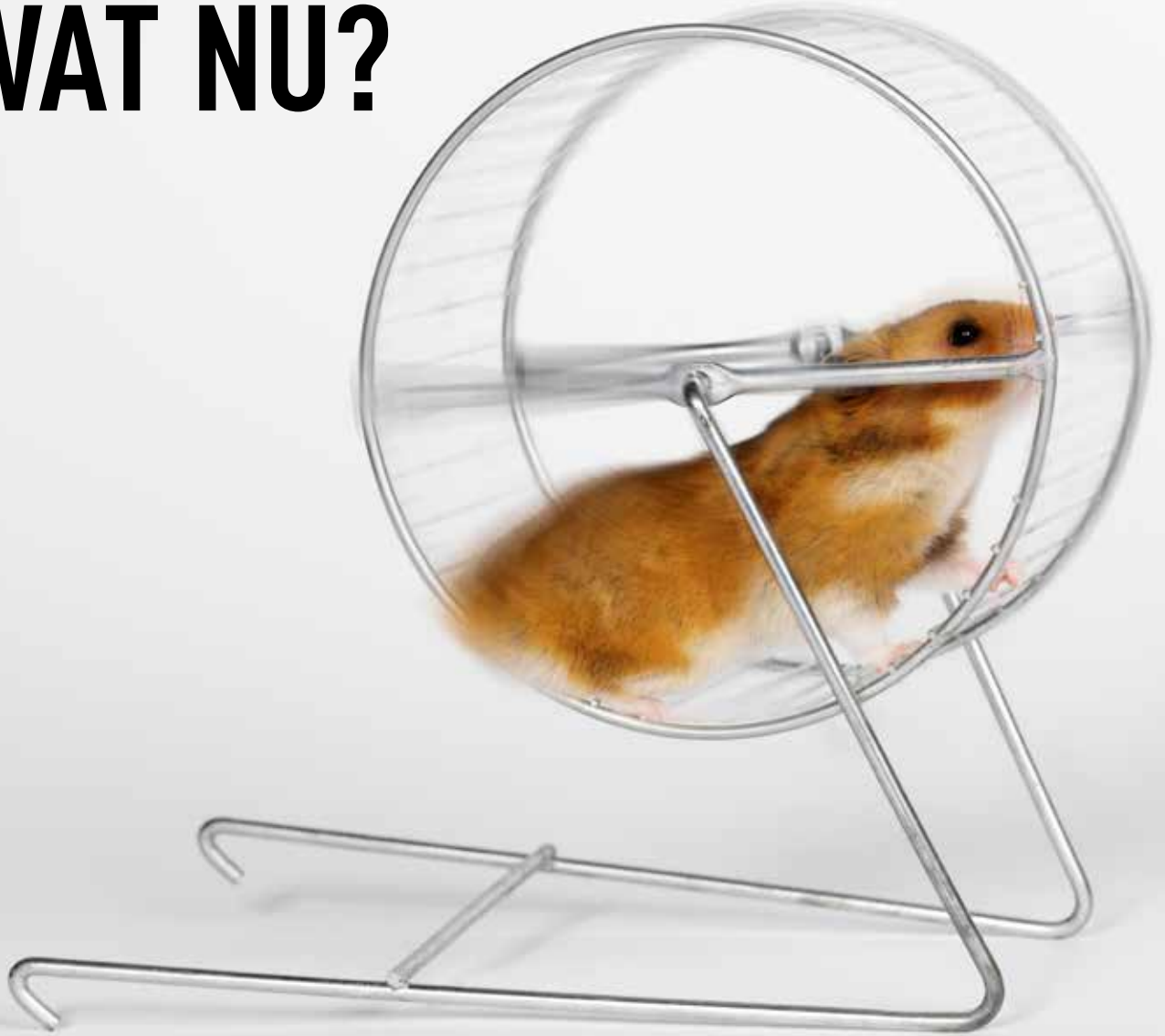


IK HEB EEN BURN-OUT: WAT NU?



Het fenomeen burn-out komt de laatste tijd vaak terug in de media. Toch rust er nog steeds een taboe op. We moeten immers allemaal excelleren. 'Een waanidee', zegt dr. Pieter Barnhoorn.

Het onderzoeksrapport van de portefeuille 'Burn-out' van De Geneeskundestudent laat zien dat burn-out-symptomen of verschijnselen voorkomen bij 9,2 procent van de geneeskundestudenten in de bachelorfase en dat dit oploopt naar 16,2 procent onder de coassistenten. Desondanks zijn er nog weinig geneeskundestudenten die hiervoor uit durven komen. Over de oorzaak verschillen de meningen, zowel onder studenten als

onder begeleiders. Is de studiedruk te hoog? Komt het door de gedachte dat iedereen moet excelleren, binnen én buiten de studie? Of komt het wellicht door de financiële overheidsmaatregelen, zoals het schrappen van de basisbeurs? Misschien is burn-out slechts een hype? Wellicht maken jongeren het studentenleven onnodig druk, door álles te willen doen: reizen, feesten, bijverdienen én excelleren binnen de studie.

Wij vragen twee artsen, die verder in hun medische carrière zijn, naar hun visie op burn-out. Wat vinden zij van deze 'nieuwe' en groeiende

hype? Wat is hun advies en welke tips geven zij de nieuwe generatie toekomstige artsen mee? Dr. Pieter Barnhoorn is huisarts en seksuoloog, hij heeft onderzoek gedaan naar burn-out aan de Universiteit van Leiden. Professor dr. Ravesloot is hoogleraar fysiologie aan het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam.

Burn-out is een hot item momenteel. Wat vindt u daarvan?

Dr. Barnhoorn: ‘Goed dat dit onderwerp in de belangstelling staat. Volledig terecht ook. Ik zie namelijk, zowel in mijn huisartsenpraktijk als in mijn werk als docent, veel mensen met klachten die in de richting van burn-out wijzen. Ook onderzoek dat we onlangs hebben gedaan – ‘Burnout, depression and anxiety in preclinical medical students: a cross-sectional survey’ – laat onthutsende getallen zien. Hieruit blijkt een zeer hoge prevalentie van burn-out (46%) onder geneeskundestudenten en het toont aan dat karaktereigenschappen een zeer belangrijke rol spelen in het ontwikkelen hiervan.’

Prof. dr. Ravesloot: ‘Ik vind het zorgelijk dat dit zo’n hot item is. Het verwarrende, vind ik, is dat burn-out lastig te meten en te objectiveren is. Natuurlijk niet in de fase van duidelijke klachten en symptomen, maar in de belangrijke fase die daaraan voorafgaat. De fase waarin gerichte interventies de uitkomst burn-out zouden kunnen voorkomen. Welke klachten en symptomen zou je op dat moment moeten uitvragen? Daarnaast is de uitkomst van enquêtes naar burn-out naar mijn oordeel zeer gevoelig voor de wijze waarop de vragen worden gesteld. Over- of onderrapportage ligt dan altijd op de loer en maakt dat betrouwbare cijfers over burn-out onder studenten lastig te verkrijgen zijn. Maar dat neemt niet weg dat ontspannen toewerken naar het einde van de master een zeldzaamheid is geworden; ik merk dat masterstudenten veel hooi op de cv-vork nemen.’

Waarom denkt u dat studenten een burn-out ontwikkelen?

Dr. Barnhoorn: ‘Ik merk dat er in deze tijd veel mogelijkheden zijn om elkaar helemaal gek te maken. Geneeskundeopleidingen gaan helaas helemaal in die tijd mee. Gewoon is niet goed genoeg. Excelleren is het woord van deze tijd, ook op de geneeskundefaculteit. Naast alle “gewone” taken die we (aankomende) dokters opleggen, leggen we hun ook het waanidee op dat ze allemaal moeten excelleren. Wie nog niet burn-out is, maken we het wel.’

Prof. dr. Ravesloot: ‘Ik maak toch een beetje bezwaar tegen deze vraag. Zoals ik eerder al aanvoerde, denk ik dat heel betrouwbare cijfers over de prevalentie en incidentie van burn-out ontbreken. Wel kan ik een aantal factoren bedenken die een wissel trekken op de vitaliteit van studenten. Een belangrijke is naar mijn smaak het gevoel van onveiligheid en de spanning en soms angst die dat met zich meebrengt. Als studenten zich onveilig of ellendig gaan voelen bij het idee dat ze niet aan verwachtingen (kunnen) voldoen, dan is een belangrijk fundament gelegd voor de pathofysiologie van burn-out. De verwachting is dikwijls om de aiosplek van (eerste) keuze te verwerven. Hierdoor wordt de lat steeds hoger gelegd, ontstaat perfectionisme, is er geen tijd voor ontspanning, et cetera. Als studenten bang worden voor falen in plaats van succes nastreven, ontstaat er een voedingsbodemp voor burn-out.’


De maatschappij lijkt steeds meer te vragen van studenten. Heeft u tips hoe studenten het beste met deze druk kunnen omgaan?

Dr. Barnhoorn: ‘Om de burn-out tegen te gaan, moeten studenten leren vrede te krijgen met het idee dat je helemaal niet excellent bent. Je hoeft niet meteen de beste te zijn. Gewoon, gewoon. Een gewone arts worden, die betrokken is en compassie toont voor mens en maatschappij. Laat al die buitenlandse stages, onderzoeken en reizen even

‘HET IS EEN WAANIDEE DAT ALLE STUDENTEN MOETEN EXCELLEREN’

voor wat ze zijn en investeer in het vormen van een professionele identiteit waar niet het woord excellentie als eerste naar voren komt, maar compassie.’

Prof. dr. Ravesloot: ‘Ik denk dat studenten steeds meer van zichzelf eisen. Mijn scriptie moet in een internationaal tijdschrift gepubliceerd zijn. Ik moet alle coschappen met minimaal een 8 afsluiten en mijn semiartsstage met een ‘excellent’. Ik moet gepromoveerd zijn. Ik moet een perfecte partner zijn. Als een student zich herkent in een of meerdere van dit soort gedachten, dan is er reden om jezelf eens onder de loep te nemen. De realiteit is dat vrijwel alle afgestudeerde masterstudenten gewoon goed terecht komen.’

Erkenning is een eerste stap richting genezing. Dit wijze advies lijkt met name voor deze hype op te gaan. Burn-out bestaat voor de individuele student en dient erkend te worden; je bent niet de enige! Praat erover met je medestudenten, vrienden en studieadviseur. Door je bewust te worden van je eigen eisen en verwachtingen, is het mogelijk een redelijker verwachtingspatroon te hanteren. Bedenk dat excellentie niet altijd, in alle gevallen hoeft. Immers, welke patiënt heeft iets aan een overspannen arts die niets meer kan? 

Maak jezelf beter

De beweging ‘Jezelf Beter Maken’ houdt zich bezig met burn-out onder geneeskundestudenten. Hiervoor worden evenementen georganiseerd in alle steden. Kom ook!

12 december 2017 Erasmus Universiteit
Rotterdam

10 april 2018 Universiteit Maastricht

19 juni 2018 Universiteit Utrecht