

OP ZOEK NAAR DE JUISTE BALANS

Het aantal aiossen met burn-outklachten is gedaald, zo blijkt uit de Nationale Aios Enquête. Toch is het voor sommigen nog wel een uitdaging om een goed evenwicht te vinden tussen werk, privé en opleiding. Wat kunnen zij daaraan doen? En welke lessen kunnen coassistenten uit de uitkomsten trekken?

Goed nieuws: het aantal aiossen met burn-outkenmerken is in tien jaar tijd gedaald van 21 naar 15 procent. Dat is een van de uitkomsten van de Nationale Aios Enquête van De Jonge Specialist, die samen met de Landelijke vereniging van Artsen in Dienstverband (LAD) en Artsen Stichting Nederland, onderzocht hoe aiossen aankijken tegen hun toekomst en opleiding, maar ook hoe het is gesteld met hun mentale energie. 'We zijn heel blij dat de inspanningen in de afgelopen jaren vrucht hebben afgeworpen en dat het goed gaat met aiossen', aldus Fleur van den Heijkant, bestuurslid van De Jonge Specialist en zelf aios urologie. Ze vertelt dat het onderzoek uit 2005, waaruit bleek dat één op de vijf aiossen met burn-outklachten kampte, destijds voor een soort wake-upcall zorgde. In het arbeidstijdenbesluit en de Arbeidstijdenwet werden strengere regels opgenomen over de werk- en diensttijden van artsen in opleiding. Daarnaast zette De Jonge Specialist, samen met onder andere de LAD en de Federatie Medisch Specialisten, het onderwerp hoog op de agenda van ziekenhuizen en opleiders, en de werkdruk werd stevast een onderwerp aan de cao-tafel.

Balans

Het resultaat: het aantal aiossen dat zich uitgeput voelt door het werk is flink gedaald en aiossen zijn bevlogen en trots op wat ze doen. Van den Heijkant hoopt dat de dalende trend zich ook bij coassistenten zal voordoen (vorig jaar publiceerde De Geneeskundestudent een onderzoek waaruit bleek dat 14,5 procent van de geneeskundestudenten en 17,8 procent van de coassistenten



FLEUR VAN DEN HEIJKANT

is bestuurslid van De Jonge Specialist en aios urologie

DE LAT LIGT VAAK 'EXTREEM HOOG'

aan de criteria van een burn-out voldeed). 'De uitkomsten van onze enquête en de aanbevelingen zijn wellicht ook voor coassistenten interessant, zodat ze goed voorbereid aan hun coschappen beginnen. Het is goed om je bewust te zijn van je werkomstandigheden en alert te zijn op een goede balans tussen dingen die je energie kosten en dingen die je energie geven. Als die balans lastig te vinden is, moet je nadenken waar dit aan ligt en hoe je dit kunt veranderen. Kom je daar zelf niet uit, aarzel dan niet om een mentor of begeleider te vragen je daarmee te helpen.'

Perfectionistisch

Van den Heijkant geeft dat advies niet voor niets, want ondanks de dalende lijn bij aiossen is het belangrijk om waakzaam te blijven op burn-outkenmerken. 'In absolute aantallen hebben zo'n duizend aiossen te maken met burn-outklachten. Uit de enquête is gebleken dat sommigen moeite hebben met het vinden van een goede balans tussen hun werk, opleiding en privéleven.'

Grote vraag is hoe het komt dat de werkdruk als hoog wordt ervaren: zijn de eisen in de loop der jaren strenger



geworden? Volgens Anneke Westermann, internist-oncoloog en opleider in het AMC, is dat niet het geval, maar spelen andere factoren een rol. ‘Veertig jaar geleden bestond het gros van de artsen uit mannen die zich volledig op hun werk konden richten, omdat hun vrouw het reilen en zeilen thuis regelde. Die situatie is veranderd, en dat komt niet alleen doordat steeds meer vrouwen medisch specialist worden. Want of je nou man of vrouw bent, je hebt niet alleen te maken met je eigen ambities, maar ook met die van je partner. Ik merk aan veel aiossen dat ze de lat extreem hoog leggen. Ze willen hun werk goed doen, willen een leuke partner zijn, een dynamisch sociaal leven leiden en vaak krijgen ze tijdens de opleiding kinderen en willen dan ook nog een gezellige ouder zijn. Dat alles is lastig te combineren met een baan die – dat moet ik beamen – gewoon zwaar is.’

Van den Heijkant herkent de waarneming van Westermann wel. ‘Veel aiossen zijn perfectionistisch en de opleidingsplaatsen liggen niet voor het oprapen. Als je dan eenmaal een opleidingsplaats hebt, wil je goed presteren. De werkdruk wordt deels misschien ook wel bepaald door zorgen over de toekomst. Op dit moment is er aanzienlijke werkloosheid onder jonge klaren, wat voor stress en onzekerheid zorgt.’




ANNEKE WESTERMANN is internist-oncoloog en opleider in het AMC

‘ZORG DAT JE EEN REALISTISCH BEELD VAN HET VAK HEBT’

Oprecht leuk

Wat moet er gebeuren om de dalende burn-outlijn vast te houden of nog verder te verlagen? Volgens Van den Heijkant biedt het onderzoek daarvoor diverse aanknopingspunten. Zo is er nog wat te winnen in de voorlichting. ‘Een kwart van de aiossen zegt met de kennis van nu niet opnieuw voor geneeskunde te kiezen. Het is belangrijk om al in een vroeg stadium een realistisch beeld te hebben van wat je vak precies behelst.’

Daarnaast kan de begeleiding volgens haar nog beter. ‘In de enquête geeft een derde aan dat er op het werk onvoldoende tijd is voor coaching en intervisie, dus daar liggen zeker kansen. En ook aan de opleidingskant is er nog wat te winnen. Slechts 17 procent van de onderzochten zegt voldoende inspraak te hebben in de eigen opleiding. Wij willen daarom dat aiossen meer regie krijgen over de inhoud en duur van hun opleiding.’

Westermann wil aiossen nog een paar tips geven. ‘De meeste aiossen, en ik denk dat dit ook voor coassistenten geldt, hebben een groot plichtsbefef, maar je hoeft niet altijd voor een 10 te gaan. En als het je even te veel wordt, durf dat dan te zeggen. Het is echt niet zo dat je dan de rest van je loopbaan een stempel hebt.’ Maar het allerbelangrijkste advies is volgens haar dat je moet doen wat je oprecht leuk vindt en dat je je leven niet in dienst moet stellen van het vinden van een baan. ‘De mensen met de leukste of beste loopbaan zijn degenen die hun passie zijn gevolgd.’ 



SOFIE JANSEN is vijfdejaars aios longgeneeskunde

‘IK HEB M’N PASSIE WEER GEVONDEN’

Ruim een jaar geleden heeft ze een time-out genomen. ‘Ik had een tijdlang door onderbezetting keihard gewerkt en in veel weekenden 24-uursdiensten gedraaid, toen ik merkte dat ik het plezier in mijn werk verloor. Ik was alleen maar aan het hollen, had voor mijn gevoel geen tijd om me goed in de patiënt te verdiepen en had privé nergens energie voor. Is het me dit wel waard?, vroeg ik me af. Daar was ik dan tegelijkertijd boos over, want was ik niet degene die al in groep 3 riep dat ze dokter wilde worden? Het interesseerde me echter niets meer. Ik overwoog te stoppen.’

Ze trok aan de bel en zat een paar dagen later bij de bedrijfsarts. ‘Die

adviseerde me niets overhaast te beslissen en een time-out te nemen. Ik kreeg de tip om veel dingen buiten te doen en me vooral niet druk te maken over wat ik wilde. Na twee weken was ik zover dat ik me daar wel weer mee wilde bezighouden. Ik heb toen een paar coachingssessies gehad over mijn intrinsieke motivatie: wat geeft me energie en wat niet?’ Na zes weken besloot Jansen dat ze nog steeds arts wilde worden, maar dat er wel iets moest veranderen. ‘Ik ging voorzichtig aan het werk en dat ging eigenlijk heel goed. Ik merkte dat ik door de time-out beter kon relativeren en zelf de regie in handen moest nemen om tijd voor verdieping te vinden. Daarnaast heb ik de

24-uursdiensten ter discussie gesteld. Daar werd heel goed op gereageerd en uiteindelijk gaan we nu op een andere manier met ons rooster om. Dat was voor mij een eyeopener: je kunt veel dingen best simpel veranderen door ze bespreekbaar te maken.’

Jansen is blij dat ze vroegtijdig aan de bel heeft getrokken. ‘Toen ik “uitviel”, verspreide dat nieuwtje zich in no time, maar het is echt niet zo dat ik daardoor nu het stempel “zwak en ongeschikt” heb. Mensen reageerden juist heel positief op het feit dat ik de twijfel durfde toe te laten. Ik weet nu waar m’n grenzen liggen en dat geeft vertrouwen. En nog belangrijker: ik heb m’n passie weer gevonden.’