

Simone Paauw

s.paauw@medischcontact.nl

@medischcontact

‘A(n)ios-bestaan kan uitputtings-slag zijn’

De werkdruk voor a(n)iossen is hoog en dat leidt maar al te vaak tot burn-outklachten. Volgens een enquête van De Jonge Specialist zou een vijfde van de respondenten achteraf zelfs niet voor de studie geneeskunde hebben gekozen.



Een op de vijf aiossen en aniossen heeft klachten die horen bij een burn-out. Daarnaast heeft 10 procent van de aiossen en aniossen al eens een burn-out gehad of zit nú thuis vanwege stress of een burn-out. Dat blijkt uit een enquête over gezond en veilig werken van De Jonge Specialist onder 818 aiossen (onder wie 66 klinisch chemici en klinisch fysici die niet allemaal arts zijn, maar wel aios worden genoemd), 101 aniossen en 39 ziekenhuisapothekers in opleiding.

Arbeidstijden

Uit de enquête komt een flink aantal andere pijnpunten naar voren. Zo werken de a(n)iossen – zowel de fulltimers als de parttimers – structureel ongeveer 8 uur per week over. Bijna 90 procent wordt daarvoor niet gecompenseerd in tijd of geld. Bij bijna een vijfde voldoet het rooster niet aan de Arbeidstijdenwet en – opmerkelijk – 35 procent weet niet of de werktijden kloppen met de regels. Ook worden pauzes veelal overgeslagen, gaat het merendeel van de a(n)iossen niet op tijd naar huis, wordt geen vervanging geregeld bij langdurige uitval, vindt een derde dat ze altijd of vaak gehaast moeten werken en vindt 16 procent het werk emotioneel zwaar. Een op de vijf respondenten besloot zijn of haar kinderwens uit te stellen vanwege de opleiding of de wens om in opleiding te komen. Daarnaast kreeg 16 procent te maken met seksuele intimidatie, grotendeels door patiënten, maar bij 50 procent was er een supervisor, staflid, collega of meerdere bij betrokken. Ten slotte maakte de helft een situatie mee van agressie of geweld, meestal door patiënten.

Eerdere enquêtes van De Jonge Specialist naar de arbeidsomstandigheden van aiossen lieten ook al zien dat veel respondenten voldeden aan de criteria voor een burn-out: in 2005 was dat 21 procent en in 2015 15 procent. De Jonge Specialist (DJS) is geschokt door de uitkomsten van de huidige enquête, zegt aios interne geneeskunde/oncologie Vicky Soomers, bestuurslid van DJS en een van de uitvoerders van het onderzoek. ‘Wat ons betreft

GETTY IMAGES

TE HARD GEWERKT

Sarah*: 'Ik denk dat de basis van mijn burn-out werd gelegd in de jaren dat ik werkte als anios. Ik werkte heel hard, vaak in mijn eigen tijd. Alles om in opleiding te komen. Je zou denken dat ik rust kreeg in mijn hoofd toen ik eenmaal aios was. Maar het tegendeel is waar. Ik wilde koste wat kost de maatschap laten zien dat ze een goede hadden aan mij. Op een bijna neurotische manier begon ik alles wat ik deed te controleren. Ik kon niet meer relativeren, verloor mijn concentratievermogen en begon daardoor juist foutjes te maken. Als je begint als aios is het toch al hard werken, lange dagen, veel stress en studeren in je eigen tijd. Maar ik legde de lat voor mezelf wel erg hoog. Van de ene op de andere dag kon ik het niet langer verbergen, ook niet voor mezelf. Ik hield het niet meer vol en zat te huilen op het kantoor van mijn opleider. Zij reageerde begripvol, meldde me ziek en verwees me naar een psycholoog buiten het ziekenhuis. De eerste tijd heb ik alleen maar geslapen. Na vijf maanden ben ik weer gaan opbouwen, maar pas na een jaar werkte ik fulltime. Het klinkt cliché, maar onder meer door de goede begeleiding ben ik er sterker uitgekomen. Ik heb ook geleerd te relativeren en het lukt me steeds beter het werk los te laten als ik vrij ben.'

is de opvallendste uitkomst dat 19 procent van de a(n)iossen klachten heeft die horen bij een burn-out en dat dit percentage is gestegen sinds 2015. Wij vinden dat werkgevers structureel meer aandacht moeten besteden aan de gezondheid van a(n)iossen, bijvoorbeeld door coaching verplicht te stellen. We zien nu helaas te vaak dat er pas wordt ingegrepen als iemand uitvalt, en dat er dus te weinig aan preventie wordt gedaan.'

Met de paplepel

Het is voor a(n)iossen lastig met collega's of meerderen te praten over te hoge werkdruk, erkent Soomers. 'Het zit ingebakken in de artsencultuur. Als coassistent krijg je met de paplepel ingegoten dat je niet zeurt en dat lange werkdagen erbij horen. Wij, artsen, vinden het ook wel stoer om zoveel uur te werken. Daarnaast zit je in een afhankelijke positie; je zegt niet zo snel "volgens mijn rooster ben ik om 18.00 uur klaar, ik ga naar huis" of "ik heb een moeilijke periode, het is me te zwaar". Het is ook goed dat a(n)iossen zo betrokken zijn dat ze voor ze naar huis gaan, éérst nog even naar de patiënt gaan met een uitslag. Die betrokkenheid willen we niet kwijt. Maar het kan een uitputtingslag zijn.'

Uit de enquête blijkt dat de a(n)iossen die daadwerkelijk uitvielen of nu thuiszitten door stress of een burn-out (10%, n=99) niet altijd goed te spreken zijn over de begeleiding vanuit het opleidingsteam. Een derde van hen kreeg geen adequate reactie. Ook geven veel respondenten aan dat aanvankelijk goed werd gereageerd, maar later werd getwijfeld aan hun capa-

citeiten. Een derde was onvoldoende hersteld toen het werk weer begon. Van de mensen die nú thuiszitten (2%) krijgt bijna de helft onvoldoende tijd om te herstellen. Individuele a(n)iossen stellen dat de burn-out niet bespreekbaar is, dat ze de opleiding worden uitgewerkt en dat de opleider intimiderende e-mails stuurt, aandringt weer te starten met werken of dat er überhaupt geen ruimte in opleiding is om ziek te zijn. Soomers: 'Dat a(n)iossen die met een burn-out thuis komen te zitten zó negatief lijken te worden behan-

deld, vinden we schokkend! Daardoor raken mensen nog verder in de problemen, terwijl de kans groter is dat ze met plezier terugkeren én gezond blijven werken als ze de juiste steun krijgen. Ik kan alleen speculeren naar de reden dat a(n)iossen met een burn-out zo negatief worden benaderd. Ik denk dat de opleider misschien niet de juiste persoon is om bij aan te kloppen. Die heeft vaak maar weinig ervaring met dit soort speciale begeleidingstrajecten en weet ook niet altijd waar de a(n)iös dan wél naar verwezen moet worden.'

Toch trots

Soomers: 'Wij maken ons zorgen over een grote groep a(n)iossen die een te zware werkdruk of een disbalans tussen werk en privé ervaart. 20 procent van de respondenten van de enquête zegt niet opnieuw voor geneeskunde te kiezen als ze die keuze hadden. En bijna de helft van de aiosen twijfelde over het voortzetten van de opleiding. Ik vind dat allemaal best veel. Zeker voor mensen die aan het begin van hun carrière staan en daar al zoveel energie in hebben gestopt. We weten natuurlijk niet hoe sterk die twijfel is – bijna alle respondenten zijn tóch heel trots op het vak én zeer bevlogen. Het verlagen van de

'Dat a(n)iossen met een burn-out zó negatief worden behandeld: schokkend!'

werkdruk en het verbeteren van de werktijden moeten echt worden aangepakt. De Jonge Specialist wil meer voorlichting gaan geven aan onze leden over de Arbeidstijdenwet. Daarnaast gaan we in gesprek met werkgevers- en werknemersorganisaties, inspecties en de politiek.' ■

* Sarah wil haar verhaal niet onder haar eigen naam vertellen.

web

Meer over dit onderwerp vindt u onder dit artikel op medischcontact.nl/artikelen.