

Burn-out onder CO's

Hoge werkdruk en een deuk in het zelfvertrouwen

Ruim een derde van de coassistenten ziet de coschappen regelmatig niet zitten. Ze worstelen met de hoge werkdruk en hebben meer dan eens het gevoel persoonlijk te falen. Op de faculteiten denkt men goed bereikbaar te zijn voor klachten van deze studenten en voldoende ondersteuning te bieden. Maar de co's zelf zien dat heel anders. **Maarten Anderegg**

dat werken binnen de medische beroepsgroep niet eenvoudig is, is een understatement. Er wordt dagelijks een beroep gedaan op het mentale en fysieke uithoudingsvermogen van de medisch professional. De Nederlandse media en de politiek hebben steeds meer aandacht voor de hoge werkdruk en het hieraan gerelateerde risico op medische fouten onder artsen, voornamelijk artsen in opleiding tot specialist (aios). Aanleiding voor de verontrustende berichten is een onderzoek van de Landelijke Vereniging van Assistent Geneeskundigen (LVAG) waaruit blijkt dat 20,6 procent van de aios voldoet aan de criteria van een burn-out. Bovendien rapporteerde een groot deel van de aios zodanige vermoeidheidsklachten dat ze tot medische fouten zouden kunnen leiden.

Hoewel de werkdruk en de verantwoordelijkheid van aios en co's van een andere orde van grootte zijn, is het denkbaar dat aan burn-out gerelateerde verschijnselen zich al tijdens de coschappen manifesteren. In die fase wordt een student immers geconfronteerd met emotioneel zwaar werk, neemt

de werkdruk sterk toe en vinden er rigoureuze veranderingen plaats in zijn sociale leven. Eerder al toonde buitenlandse literatuur aan dat dergelijke omstandigheden kunnen bijdragen aan emotionele uitputting, een negatieve houding ten opzichte van de coschappen en versterkte twijfel over het eigen functioneren, allemaal verschijnselen die samenhangen met burn-out (zie kader *Burn-out*).^{1,2} Overigens tonen enkele van deze onderzoeken ook aan dat de mate van ervaren stress tijdens de geneeskundeopleiding voorspellend is voor de mate van ervaren stress tijdens de arts-assistentschappen.^{3,4} In Nederland is over deze kwestie helaas nog maar weinig bekend. Al met al voldoende aanleiding voor het KNMG Studentenplatform om de prevalentie van aan burn-out gerelateerde verschijnselen onder coassistenten in kaart te brengen (zie kader *Studentenpanel* op blz. 26).

Werkdruk en zelfvertrouwen

Om een reëel beeld te krijgen van de omvang van de met burn-out samenhangende problemen tijdens de coschappen, zijn enkele vragen over dit onderwerp opgenomen in het studentenpanel van het KNMG Studentenplatform. De resultaten van deze jaarlijkse enquête tonen aan dat ook tijdens de coschappen zorgwekkend veel studenten op dit vlak moeilijkheden ervaren. Hoewel 94 procent van de deelnemende coassistenten (zeer) tevreden is met de studie, geeft ruim een derde van hen aan dat ze de coschappen regelmatig niet zien zitten wegens de hoge werkdruk en/of het gevoel meer dan eens persoonlijk te falen (zie *figuur 1 en 2* op blz. 26). Van de coassistenten die meer dan 50 uur per week in het ziekenhuis werken (dit geldt voor 41% van de coassistenten), meldt een groter deel de coschappen regelmatig niet meer te zien zitten dan van de

Burn-out

Burn-out is een syndroom van:

- emotionele uitputting;
- depersonalisatie (cynische, negatieve en/of onverschillige houding tegenover het werk);
- verminderde persoonlijke bekwaamheid (negatieve houding tegenover het eigen functioneren).

co's die minder dan 40 uur per week werken (43% vs 26%). Privéomstandigheden en de emotionele belasting van het werk zijn veel minder vaak de oorzaak van een negatieve houding tegenover de coschappen.

Ondersteuning

Naast de coassistenten zijn ook studieadviseurs en studentenpsychologen van de acht Nederlandse geneeskundefaculteiten over dit onderwerp benaderd. Geen van deze faculteitsmedewerkers zegt ooit te zijn geconfronteerd met coassistenten met een klassiek beeld van burn-out waarop de drie hoofdklachten (emotionele uitputting, depersonalisatie en verminderde bekwaamheid) van toepassing zijn. Het komt echter wel voor dat co's zich melden met (faal)angst, vermoeidheid, concentratieproblemen en gebrek aan motivatie. Volgens de meeste faculteitsmedewerkers zijn deze klachten echter niet zozeer het gevolg van de coschappen, maar moet de oorzaak vooral worden gezocht in privéomstandigheden. Deze veronderstelling is echter sterk in tegenspraak met de ervaringen van veel coassistenten, die via het studentenpanel zijn gepeild.

Dat de beleving van de faculteitsmedewerkers in strijd is met de opvattingen van de coassistent, is overigens niet uniek. Terwijl alle faculteitsmedewerkers vinden dat zij voor klachten en/of problemen van co's goed bereikbaar zijn, wordt dit volstrekt niet bevestigd door de uitkomsten van het studentenpanel. Maar liefst de helft van de coassistenten geeft aan dat het in geval van emotionele problemen niet eenvoudig is om opleiders, docenten of vertrouwenspersonen te bereiken. Daarnaast beoordeelt ruim 30 procent van de ondervraagde co's de emotionele steun die wordt geboden als onvoldoende.

Aanpak

Uit de resultaten van het studentenpanel blijkt dat ruim een derde van de coassistenten regelmatig is uitgekeken op de coschappen als gevolg van de hoge werkdruk en/of de angst

In peer groups kunnen co's ervaringen met elkaar delen

om persoonlijk te falen. Een deel van de verklaring hiervoor is dat met de coschappen een nieuwe fase in de opleiding begint waarin alle verworven kennis ook daadwerkelijk klinisch moet worden toegepast. 'Coassistenten moeten zich inpassen in een nieuwe culturele wereld van hiërarchie, nieuwe spelregels en sterk verschillende kennis- en vaardigheidsniveaus', zegt Yvonne Winants, werkzaam als docent/onderzoeker bij de vakgroep Huisartsgeneeskunde in Maastricht. In 1999 bracht zij haar proefschrift uit met de titel *Coassistenten als inwijding in de medische beroeps cultuur*, waarin zij onder meer de emotionele en sociale druk tijdens de coschappen beschrijft.

Winants bevestigt dat het voor veel coassistenten moeilijk is te wennen aan de veranderingen die met het ingaan van de coschappen gepaard gaan. Zij pleit voor door faculteiten ingestelde *peer groups* tijdens de coschappen, waarin co's hun ervaringen met elkaar delen en elkaar feedback geven op het individuele functioneren. Zo worden ze zich bewust van het feit dat ze niet alleen staan in het gewenningsproces dat de coschappen vereisen. Binnen de *peer groups* kunnen coassistenten elkaar helpen bij het ontwikkelen van strategieën om te voorkomen dat ze de coschappen uiteindelijk als negatief ervaren. Hierbij valt te denken aan het stellen van duidelijke grenzen, het zoeken van sociale steun en afleiding, het stellen van prioriteiten of een melding van het probleem bij opleiders/docenten.

Feedbacksysteem

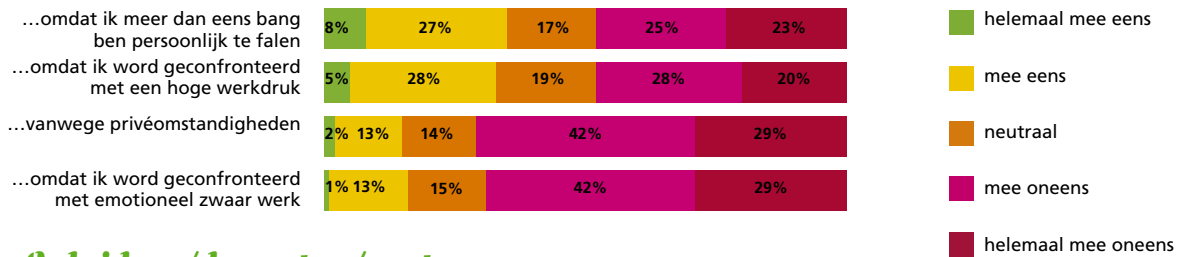
Winants vindt verder dat aan het huidige attitudeonderwijs nog veel valt te verbeteren. 'Door middel van goed attitudeonderwijs, waarbij investering in de emotionele intelligentie en weerbaarheid van de coassistent centraal staan, wordt een professionele houding ten opzichte van het eigen functioneren aangeleerd. Hierdoor krijgt de coassistent meer inzicht in ►

Emotioneel zwaar werk en toenemende werkdruk kunnen leiden tot burn-out.

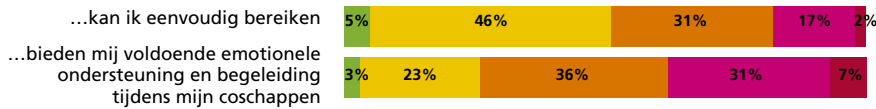


beeld: shutterstock

1. Ik zie de coschappen regelmatig niet meer zitten...



2. Opleiders/docenten/vertrouwenspersonen...



◀ wat van hem/haar wordt verwacht, waardoor een belangrijk deel van de onzekerheid over het eigen functioneren kan worden weggenomen.

Ten slotte ligt er nog een belangrijke taak voor de faculteiten op het gebied van de emotionele ondersteuning door opleiders/docenten/vertrouwenspersonen. Zoals gezegd is ruim de helft van de ondervraagde coassistenten ontevreden over de bereikbaarheid van deze personen en vindt eenderde dat de geboden hulp tekortschiet. Faculteiten zullen door een goed feedbacksysteem moeten zorgen voor een opleidingsmilieu waarin co's durven aan te geven dat zij klachten ervaren of problemen tegenkomen. Vervolgens moet men op adequate wijze op dergelijke problemen inspringen door de coassistent te begeleiden in het ontwikkelen van strategieën om de coschappen beter te doorlopen.

Met behulp van deze strategieën moet immers worden voorkomen dat de medische beroepsgroep waardevolle en gemotiveerde krachten al in de coschappfase verliest. Het KNMG Studentenplatform heeft zichzelf dan ook als doel gesteld de uitkomsten van het studentenpanel goed onder de aandacht te

brengen bij de faculteiten. Daarnaast wil het een bijdrage leveren in het ontwikkelen van nieuw beleid op dit gebied. Hierbij valt onder meer te denken aan de interventies die door Yvonne Winants zijn voorgesteld. Al met al staat voor het Studentenplatform één ding vast: deze uitkomsten vragen met klem om aandacht.



Noten

1. L.N. Dyrbye e.a. Personal life events and medical student burnout: a multicenter study. *Acad Med* 2006; 81: 374-84.
2. M.E. Dahlin e.a. Burnout and psychiatric morbidity among medical students entering clinical training: a three year prospective questionnaire and interview based study. *BMC Med. Educ.* 2007; 7: 6.
3. R. Tyssen e.a. Factors in medical school that predict postgraduate mental health problems in need of treatment. *Med. Educ.* 2001 feb; 35 (2): 110-20.
4. K.B. Finset e.a. Which young physicians are satisfied with their work? A prospective nationwide study in Norway. *BMC Medical Education* 2005; 5: 9.

Studentenpanel

Elk voorjaar organiseert het KNMG Studentenplatform een **digitale enquête** onder de student-leden van de KNMG, het studentenpanel, waarin we de mening en ervaring van geneeskundestudenten en coassistenten vragen. Onderwerpen die in het studentenpanel aan bod komen, zijn onder andere burn-out onder coassistenten, de voortgangstoets, professionele autonomie en Ciba-studenten. Op basis van de resultaten van dit panel formuleert het Studentenplatform standpunten en draagt die uit om de belangen van geneeskundestudenten zo goed mogelijk te behartigen. Ben je nog geen lid van de KNMG? Meld je dan aan via www.artsinspe.nl.

Woordzoeker

Uiteraard ontbreekt op de cover van deze Arts in Spe de woordzoeker niet. Tussen alle vaktermen staan er drie die niets met de voet van doen hebben. Zoek die drie termen op, mail ze naar artsinspe@medischcontact.nl onder vermelding van 'woordzoeker' en maak kans op een van twee iPod nano's. Een van de drie gezochte vaktermen geven we cadeau op www.artsinspe.nl.

Je kunt je oplossing tot **17 december** insturen.

Winnaars van de woordzoeker van augustus zijn: **Rozemarijn de Rooij** (Utrecht) en **Jitske Hof** (Groningen). De goede antwoorden waren: snurken, schizofrenie en artritis.

