

COSCHAP: EEN EMOTIONELE ROLLERCOASTER

Als coassistent krijg je het nodige te verwerken op de ziekenhuisvloer. Stop die gevoelens niet weg, maar praat erover. En herken de alarm-symptomen als een gebeurtenis te lang blijft hangen. Anna Verhulst

Reutelend gaat de borstkas van de man op en neer, in een wanhopige poging zijn lichaam nog van enige zuurstof te voorzien. Zijn gezicht kleurt grijs, zijn ademhaling wordt steeds onregelmatiger en de drukte van witte jassen rond het bed neemt toe. Een arts-assistent luistert naar zijn longen, een verpleegster hangt een extra infuus aan en een intensivist maakt zich klaar om te intuberen. In de hoek van de kamer staat een jonge coassistent verstijfd toe te kijken. Overvallen door een gevoel van machteloosheid ziet ze radeloze tranen over de wangen van de partner naast het bed stromen als de intensivist met zware stem de woorden zegt die niemand wil horen: 'Tijdstip van overlijden...'

In het diepe

Na een paar jaar in de collegebanken word je als co-assistent al snel in het diepe gegooid. In het ziekenhuis word je geconfronteerd met zieke mensen en terminale

patiënten, en is het vrijwel onvermijdelijk dat je een keer iemand zult zien overlijden. Het zijn gebeurtenissen die je meeste leeftijdsgenoten nooit zullen meemaken, en het is dan ook niet vreemd dat er ervaringen zijn die je als co-assistent altijd in meer of mindere mate zullen bijblijven.

In november 2014 verscheen er in NRC een artikel over traumatische ervaringen van gynaecologen tijdens hun werk. Het bespreken van psychologische klachten na heftige gebeurtenissen op de werkvloer bleek daar nog steeds een taboe.¹ Eenzelfde geluid kwam een jaar eerder al vanuit longarts Mariska Koster, die in Medisch Contact de conclusie trok dat de meeste artsen nooit hebben geleerd om op een zinvolle manier om te gaan met de emoties die hun beroep met zich meebrengt.²

Als zelfs een groot deel van de artsen al in de knel zit met emoties door hun werk, hoe zit dat dan met coassistenten? Zijn geneeskundestudenten na een paar jaar theorieonderwijs wel voorbereid op de emoties die komen kijken bij heftige situaties in de gezondheidszorg, en hoe ga je daar dan het beste mee om?

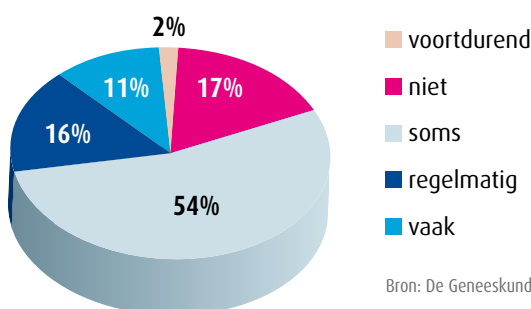
Dick van Zanten, gezondheidszorgpsycholoog bij het VUmc, geeft toe dat het voor geneeskundestudenten moeilijk kan zijn zich emotioneel voor te bereiden op hun coschappen. 'Het is lastig daar actief mee bezig te zijn als je het nog niet hebt meegemaakt.' Tijdens de masterfase zijn er op sommige universiteiten wel intervisiebijeenkomsten waar studenten ervaringen kunnen uitwisselen. Maar dan moet je je in die groep wel op je gemak voelen, en moet er bovendien niet te veel tijd zitten tussen de gebeurtenis en de bijeenkomst.

Brok in je keel

Uit een enquête van De Geneeskundestudent in 2013 blijkt dan ook dat 29 procent van de coassistenten de coschappen 'regelmatig', 'vaak' of 'voortdurend' emotioneel zwaar vindt. Soms merk je pas als je 's avonds thuiskomt wat een gebeurtenis met je heeft gedaan, op andere momenten voel je in het bijzijn van de patiënt een brok in je keel ontstaan en moet je misschien wel moeite doen je tranen te bedwingen.

Prof. dr. Ad Vingerhoets, professor klinische psychologie aan de universiteit van Tilburg, leidt een studie over huilen onder medici én coassistenten. Zelf heeft hij er niet zo'n probleem mee als een coassistent huilt in het bijzijn van patiënten of collega's. 'Maar het hangt er wel vanaf

Vind je je coschappen emotioneel zwaar? n=1278



Bron: De Geneeskundestudent, 2013



Alarmsymptomen

- Verhoogde prikkelbaarheid en irritatie
- Aanhoudend slecht slapen
- Terugtrekken uit sociale contacten
- Bepaalde situaties vermijden door negatieve associaties
- Concentratie- en geheugenproblemen
- Sombere stemming
- Slechte eetlust
- Meer alcohol drinken dan normaal


Gezond omgaan met een heftige gebeurtenis

- Praat erover met collega's, andere coassistenten of je ouders
- Vermijd de plek die je associeert met de heftige gebeurtenis niet
- Slaap genoeg, eet voldoende en wees matig met alcohol
- Zoek afleiding in hobby's of een dagje uit
- Bij aanhoudende alarmsymptomen: zoek hulp bij psycholoog of huisarts

hoe dat gaat. Een traan die over je wang rolt is iets anders dan heel hard gaan blèren. Het belangrijkste is dat huilen niet interfereert met adequaat medisch handelen, maar over het algemeen zie ik tranen als een teken van emotionele betrokkenheid.'

Vinger aan de pols

Lang niet iedereen voelt zich comfortabel bij huilen in het bijzijn van patiënten of collega's. 'Het belangrijkste is dat je je gevoelens erkent en ze niet wegstopt, maar erover praat', benadrukt Van Zanten. 'Idealiter in het team van de afdeling, maar ook je medecoassistenten of ouders kunnen een belangrijke uitlaatklep zijn.' Essentieel is ook om te herkennen wanneer een gebeurtenis te veel blijft hangen. Van Zanten: 'Dat is natuurlijk afhankelijk van wat je hebt meegemaakt en wat je eigen betrokkenheid was. Maar er zijn wel enkele alarmsymptomen, zoals aanhoudend slecht slapen of overmatig alcoholgebruik.' Houd dus bij jezelf een vinger aan de pols, erken de emoties die je coschappen met zich meebrengen en trek op tijd aan de bel.

Mariska Koster benadrukte al dat de functie van arts een eenzaam beroep kan zijn. Maar het beeld van de arts als onverstoorbare solitaire strijder in een wereld van zieke patiënten, raakt gelukkig langzaam achterhaald. Daarvoor in de plaats lijkt eindelijk het besef te komen dat je eerst voor jezelf moet leren zorgen, voordat je ook zorg voor anderen kunt dragen. 

De voetnoten vind je onder dit artikel op artsinspe.nl