

# Als het vak tegenvalt, wat dan?

Mariska Koster, longarts, medisch adviseur

Houten, 4 oktober 2014

# Meneer A, 45 j, gehuwd, 2 kinderen

- Zomer 2013: verwijzing naar longarts wegens aanhoudend hoesten
- Diagnose: NSCLC stadium IV
- Meneer A gaat de strijd aan: chemotherapie
- Meneer A vecht door: 2<sup>e</sup> lijns chemotherapie
- Effect: nihil
- Voorjaar 2014: meneer A vraagt om euthanasie
- Voorjaar 2014: meneer A overlijdt, longarts verleent euthanasie

# Mevrouw A, 42 j, gehuwd, 2 kinderen

- Sinds 2011 bekend met gemetastaseerd mammacarcinoom, triple negative.
- Ziekte is progressief, maar met man en kinderen heeft zij een evenwicht gevonden, al is het moeilijk
- Zomer 2013 wordt dat evenwicht wreed verstoord
- Voorjaar 2014 mevrouw A blijft achter met 2 kinderen, de levermetastasen zijn progressief.

- **Als ik dat erbij zou hebben verteld, had niemand het geloofd. Dit is gewoon te erg.**

# Eenzaamheid



# Basisbehoeften

- **Autonomie**
- **Verbondenheid**
- **Competentie**

# Chronisch recidiverende stress

- Ontregeling hypofyse-hypothalamus-bijnier as
- Veranderingen in limbische systeem
- Verminderd vermogen tot regulering van stemming en emoties
- Verminderd vermogen tot adaptatie
- Tijdschrift voor Psychiatrie 2009



# Is dat nou niet een beetje overdreven?

- BMJ 2012: 564 huisartsen, onderzoek naar burnout en depersonalisatie
- 46% emotionele uitputting
- 42% depersonalisatie, vaker bij mannen
- 34% vermindering zelfrealisatie
  
- *Collegae noch patiënten hadden dit in de gaten*



# Is dat nou niet een beetje overdreven?

- 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.
- 41 % van de artsassistenten heeft burnout klachten, 4 x meer dan in de algemene beroepsbevolking.
- Verpleegkundigen SEH en IC: 27% symptomen van PTSS

# Artsen zijn vatbaar voor chronische stress

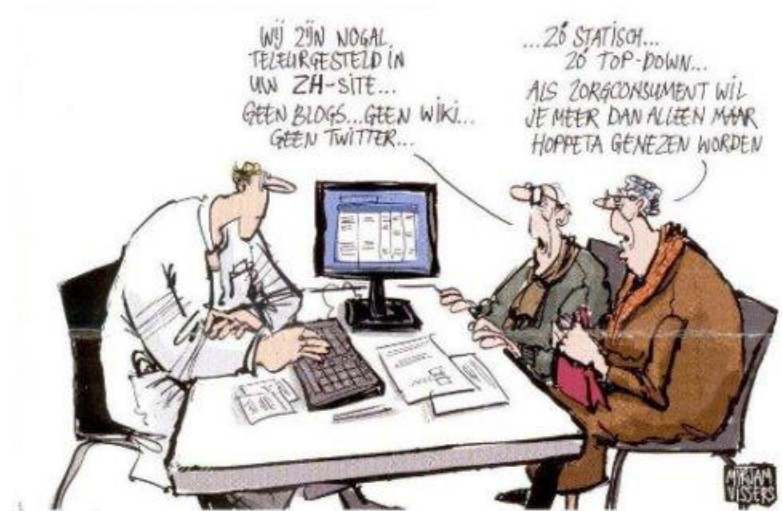
- Artsen zijn pleasers: het goede doen, geen *nee* zeggen
- Artsen zijn consciëntieuze uitblinkers
- Artsen stellen het belang van anderen boven dat van zichzelf
- Artsen hebben een enorm verantwoordelijkheidsbesef
  
- *Dit zijn ook de eigenschappen die iemand tot een goede dokter maken.*
- *Maar hoe ga je er verstandig mee om?*

# Het artsenvak zit vol stressoren

- Het werk zelf )
- De hoeveelheid taken ) **AUTONOMIE**
- Gebrek aan (financiële) middelen )
- Weinig/geen waardering; weinig steun) **VERBONDENHEID**
- Perfectionisme -> schuldgevoel )
- Gevoel van controleverlies ) **COMPETENTIE**

# Het werk zelf

- De aard van de aandoeningen
- Het leed van de patiënten
- Gevoel van hogere eisen
- Door wegvallen van maatschappelijke steun meer en andere taken voor de dokter
- waar hij niet voor geleerd heeft



Tam Tam brengt je wereld online

# De hoeveelheid taken

- 20% van de tijd met 2 dingen tegelijk bezig
- Onveilig en inefficiënt



# Takenpakket hoogleraar/afdelingshoofd

- Patiëntenzorg klinisch, poliklinisch, operaties, diensten
- Leidinggeven aan staf, arts-assistenten
- Opleiden arts-assistenten
- Beleid afdeling mede vormgeven, ontwikkelen, verantwoorden
- Wetenschappelijk onderzoek initiëren, begeleiden, uitvoeren
- Publiceren van onderzoeksresultaten
- Onderwijs aan studenten en co-assistenten;
- Onderzoeksgelden en subsidies zien te verwerven en veilig te stellen
- *Literatuur bijhouden*
- *Nascholing*
- *Taken binnen NVvH*
- *Spreken op congressen etc*
- *Vorbereiding van taken*

# Takenpakket hoogleraar/afdelingshoofd

- **Patiëntenzorg klinisch, poliklinisch, operaties, diensten**
- Leidinggeven aan staf, arts-assistenten
- Opleiden arts-assistenten
- Beleid afdeling mede vormgeven, ontwikkelen, verantwoorden
- Wetenschappelijk onderzoek initiëren, begeleiden, uitvoeren
- Publiceren van onderzoeksresultaten
- **Onderwijs aan studenten en coassistenten**
- Onderzoeksgelden en subsidies zien te verwerven en veilig te stellen
- *Literatuur bijhouden*
- **Nascholing**
- *Taken binnen NVvH*
- **Spreken op congressen etc**
- **Compensatie diensten**
- *Vorbereiding van taken*

# Hysterische agenda

- Voor meer dan de helft van de taken is GEEN structurele tijd vrijgemaakt.
- Maar je moet het wel doen
- Hoe dan?
- Ja, dat is jouw probleem



# Weinig steun

- Lastig om te vragen
- Lastig om aan te bieden
- *Bang het mis te hebben*
- *Bang het goed te hebben*
- *Wat betekent het voor mezelf als zij er niet meer tegen kan?*



# Bang het mis te hebben

- Er is overlap tussen “als normaal geaccepteerd doktersgedrag” en gedrag dat past bij chronische stress
- *Kortaf, geagiteerd reageren*
- *Geen tijd hebben*
- *Cynische opmerkingen maken*
- *Emotioneel onbereikbaar zijn*

# Perfectionisme en competentie

- Bij AIOS het hoge streefniveau, intrinsiek en opgelegd door de opleiding.
- Per definitie doe je dingen die je niet kunt
- Althans nog niet kunt
- Althans nog niet op je ruggenmerg kunt.

# Artsenpersoonlijkheid staat hulp vragen in de weg

- Hulp zoeken wordt als zwak gezien
- Rationaliseren en bagatelliseren
- Afzijdig houden bij disfunctioneren collega
- Artsen hebben geregeld vanuit de kindertijd een verwrongen zelfbeeld "niet goed genoeg, nooit goed genoeg"



# Kenmerken van chronische stress -> professionele uitputting

- *Emotionele uitputting*: minder motivatie en enthousiasme voor het werk. Alles is lastig, zwaar.
- *Depersonalisatie*: patiënten worden op een onpersoonlijke, onverschillige soms cynische manier behandeld. Alsof zij nummers zijn.
- *Vermindering van zelfrealisatie*: negatief zelfbeeld, minder zelfrespect als professional.

# En dan ga je soms gekke dingen doen

- Steeds harder werken
- Ineens verliefd worden
- Gezin in financiële en emotionele chaos achterlaten zonder wroeging
- Substance abuse: nicotine, alcohol, medicijnen
- Onverantwoorde uitgaven doen

- *En dat helpt niet*



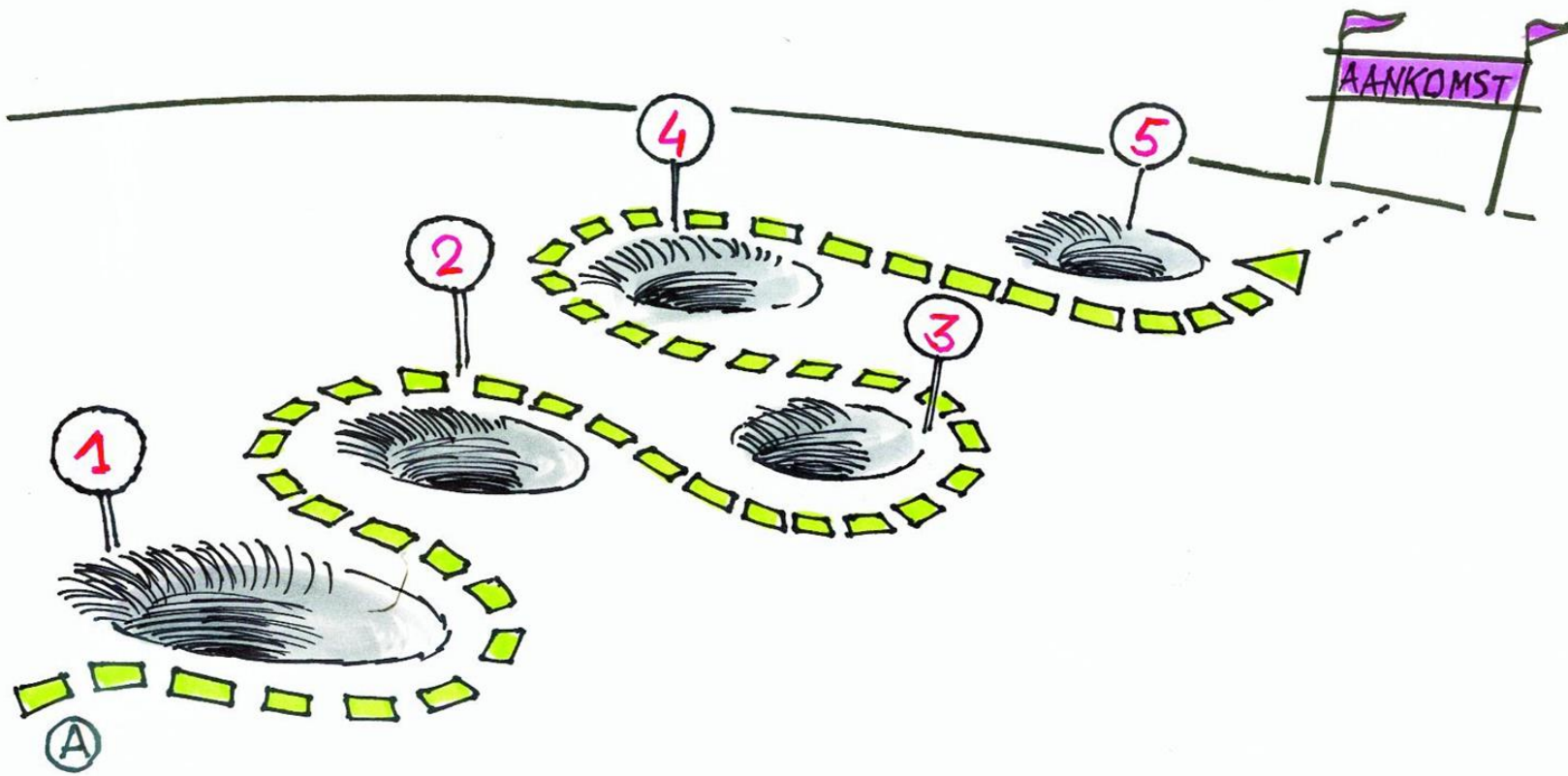
# Inschatting van je situatie schiet te kort

- “Dan ga ik maar minder werken”
- Maar juist daar zit je voldoening: *Competentie blijft het langst overeind*



- *Terugpakken van autonomie en creëren van verbondenheid helpt veel beter.*

# Hoe ging dat bij mij?



samurai@work





# Het begint met erkenning

- Dat het vak soms erg zwaar is, en dat je je eenzaam kunt voelen
- Dat je als arts niet immuun bent voor chronische stress en overbelasting
- Dat de kwaliteit van je werk mede afhangt van hoe goed je voor jezelf zorgt
- Dat vragen om steun en hulp geen teken van zwakte is
- Dat anderen je graag helpen als je laat weten wat je nodig hebt

# Praktische tips

- Stel de *hysterische agenda* ter discussie
- Leer **NEE** te zeggen
- Neem pauzes voor je aan een nieuwe taak begint
- Praat met elkaar over je ervaringen, en vraag elkaar hoe de ander het beleeft
- Organiseer debriefing en intervisie: een veilige omgeving waar je je kwetsbaar durft op te stellen.
- Check regelmatig de basisbehoeften. Klopt het nog?

# Praktische tips

- Vraag professionele hulp om (opnieuw) te bepalen waar je kracht en je zwaktes zitten
- Investeer in een assessment.
- Je kunt meer dan je denkt: praat met een coach over je competenties en schrijf ze op in gewone taal.
- Maak in of buiten het vak een nieuwe start

domeinen van onevenwicht	Actielijn
waardeconflicten	Neutraliseren van de waardeconflicten
professionele verplichtingen en bescherming	Gezondheidszorg voor de huisartsen Verbeteren van de sociale bescherming van de huisartsen
ondersteuning door collega's	Opstarten van een reflexiegroep over de ondersteuning door en het wederzijds begrip van collega's Aanmoedigen van de groepspraktijk of werken binnen een netwerk
Controle over de beroepsactiviteiten	Beheren van tijd en prioriteiten Sensibiliseren van de patiënten
Erkenning van het beroep van huisarts	Erkenning van de rol van de huisarts door de patiënten, de beleidsmakers en de andere zorgverleners Naar behoren honorering van de huisartsen
overbelasting	Verminderen van de administratieve werklust van de huisartsen Ondersteunen van de behandeling van patiënten met zware pathologieën en complexe situaties Ontwikkelen en opzetten van goed georganiseerde wachtdiensten stressbeheersing