

Studiedag Doctors4Doctors vzw – burn-out

Donderdag 10 september 2015, 9u30 KBC Auditorium, Schoenmarkt 35, 2000 Antwerpen

Goedemorgen dames en heren,

Beste collega's,

Om te beginnen wil ik Doctors4Doctors bedanken dat ik deze studiedag over burn-out bij artsen mag openen.

Halfweg de jaren 70 dook het begrip term 'burn-out' voor het eerst op, in de Verenigde Staten. De term verspreidde zich al snel, en in de jaren 80 en 90 kwam op verschillende plaatsen ter wereld het onderzoek naar dit fenomeen op gang.

Bestond burn-out dan niet vóór de jaren 70? Natúúrlijk wel. Maar iedereen gebruikte andere bewoordingen. In België hadden we het bijvoorbeeld over surmenage: iemand had te veel hooi op zijn vork genomen en kon na een tijd het ritme niet meer aan. Als advies kreeg hij dan mee om 'gas terug te nemen', maar daar bleef het dikwijls bij.

Je kan zeggen wat je wilt over vakjes, hokjes en etiketten, maar feit is dat een benaming helpt om iets **tastbaar te maken**.

- Door een probleem te benoemen, erken je het.
- Door één en dezelfde term te gebruiken, creëer je bovendien een basis voor onderzoek.
- En dat is dan weer dé manier om tot een wetenschappelijke onderbouwde aanpak te komen.

Voor burn-out geldt hetzelfde.

Vandaag is iedereen het erover eens dat burn-out een belangrijk probleem is.

Onderzoek heeft een duidelijke link tussen burn-out en werkomstandigheden getoond. Maar andere factoren spelen evengoed een rol: persoonlijkheidskenmerken, de privésfeer, sociale verwachtingen... Burn-out is met andere woorden een multifactorieel probleem en vraagt dus een brede aanpak. Iedereen moet zijn of haar steentje bijdragen: overheid, werkgevers én werknemers.

Als er intussen één iets duidelijk is geworden, is het dat voorkomen veel beter is dan genezen. Eens een burn-out zich manifesteert, zal het niet helpen om even 'gas terug te nemen'. En **de gevolgen** zijn niet te onderschatten, voor de getroffen mensen zelf, maar ook voor hun familie, hun vrienden, hun werkgever, enzovoort.

- Een burn-out heeft in de eerste plaats een serieuze impact op de fysieke en de mentale gezondheid van de betrokkene, met symptomen als depressieve gevoelens, angst, een gevoel van hulpeloosheid, slapeloosheid, een hogere bloeddruk, hoofdpijn, weinig eetlust, concentratieproblemen, enzovoort.
- Uiteraard lijdt het werk hier ook onder: iemand met een burn-out gaat minder efficiënt werken, is vaker afwezig, maakt meer fouten, enzovoort. De kans bestaat ook dat hij vroeg of laat uit het beroep stapt of ontslagen wordt.
- En *last but not least* komt de omgeving van iemand met een burn-out zwaar onder druk te staan: het gezin, familie, vrienden, collega's, enzovoort.

Dames en heren,
Beste collega's,

Dat Doctors 4 Doctors vandaag een studiedag organiseert over burn-out bij artsen, is geen toeval. In de zorgsector komt burn-out dikwijls voor. Bij patiënten uiteraard, maar zeker en vast ook bij zorgverleners zelf.

Voor buitenstaanders kan dat misschien vreemd klinken. Artsen *kennen* toch de signalen die op een nakende burn-out wijzen? En ze *weten* toch ook hoe ze daar het best op reageren, om zo erger te voorkomen?

Dat klopt. **Maar het is niet omdat je goede raad geeft aan je patiënten, dat je die ook zelf opvolgt.** Dat moet ik de artsen in de zaal niet vertellen. Vaak onderschat je als zorgverlener de signalen bij jezelf. Je negeert ze, onderdrukt ze, denkt “het zal allemaal wel loslopen”, of durft er niet mee uit te komen. Tot je met je hoofd tegen de muur loopt...

Niet voor niets was één van de belangrijkste aanbevelingen uit het KCE-rapport over de preventie en aanpak van burn-out bij huisartsen dat ‘elke huisarts zijn of haar eigen huisarts moet hebben’. Een collega-arts heeft een objectievere kijk en kan alarmsignalen op tijd herkennen. En dat is belangrijk, voor jezelf, maar ook voor je patiënten. Want als jij je niet goed in je vel voelt, kan dat implicaties hebben voor de zorg aan je patiënten.

Dat heel wat artsen vroeg of laat af te rekenen krijgen met een burn-out, verwondert mij trouwens niet.

- Als arts sta je voortdurend onder druk, zowel fysiek als emotioneel. Omgaan met patiënten vergt veel energie van een mens, en de

verwachtingen die patiënten koesteren over ons zorgsysteem zijn de laatste jaren enkel toegenomen.

- Daar komt bij dat artsen dikwijls in het beroep zijn gestapt om anderen te helpen. Jullie zijn gevoelige, empathische mensen. Dit zijn positieve eigenschappen, maar ze houden tegelijkertijd wel een zekere kwetsbaarheid in.
- Wat nog meespeelt, is dat veel artsen vrije beroepers zijn. En dat betekent dat ze er vaak alleen voor staan.

Ze hebben geen directe collega's die hen steunen als het even minder gaat. Ze hebben geen leidinggevende die hen stimulerende feedback geeft of die hen bijstuurt vooraleer het fout gaat.

Niemand staat naast hen in de vuurlinie als er klachten komen van patiënten of bepaalde instanties. En ga zo maar verder.

Ik heb het al gezegd: om dit probleem bij de wortel aan te pakken, moet iedereen zijn of haar verantwoordelijkheid opnemen.

Vanuit de federale overheid zal ik de komende jaren enkele hervormingen doorvoeren om de werkomstandigheden voor artsen te verbeteren.

1. Dan denk ik in de eerste plaats aan de hervorming van de ziekenhuisfinanciering en het ziekenhuislandschap.
 - Een betere *werkorganisatie* kan leiden tot een mindere hoge werkdruk en zo helpen om burn-out te voorkomen.

- Onderzoek wijst verder uit dat *het gevoel van zeggenschap* een belangrijke preventieve factor is. Wie kan participeren in het beleid, vertoont minder snel klachten van burn-out.

Ik zal daarom speciale aandacht hebben voor de rol van artsen in het ziekenhuisbeheer: willen zij betrokken worden, en zo ja, welke verantwoordelijkheid kunnen en willen zij opnemen?

2. Een ander belangrijk dossier is de herstructurering en de herijking van de nomenclatuur. Die moet eenvoudiger worden en moet beter aansluiten bij de geneeskunde van vandaag, bijvoorbeeld door meer nadruk te leggen op overleg en op intellectuele prestaties.

3. Hier nauw mee verbonden zijn de organisatie, de taakaflijning en de planning van de zorgberoepen.

- Via de *herziening van het KB 78* over de zorgberoepen willen we zorgen voor een logische en duidelijke taakafbakening tussen de verschillende zorgberoepen.
- En we hebben intussen ook *dynamische kadasters* opgesteld voor een deel van de zorgberoepen die ons moeten toelaten om de toekomstige noden op het terrein correct en realistisch in te schatten.

Dit zijn stuk voor stuk **enorme werven**. Het is dan ook niet mijn bedoeling om deze hervormingen er zo snel mogelijk door te jagen, maar wel om tot een duurzame oplossing te komen die door iedereen gedragen wordt. En zoiets vraagt een stapsgewijze, verstandige planning en voortdurend overleg met de betrokken actoren.

Dames en heren,
Beste collega's,

Om af te sluiten wil ik het hebben over de rol die weggelegd is voor jullie, **de artsen op het terrein.**

Eerst en vooral is het aan jullie om nóg meer samen te werken met collega-artsen en andere zorgverstrekkers. Dat is in het belang van de patiënt, maar ook in jullie eigen belang. Op die manier kunnen jullie elkaar feedback geven over dossiers en elkaar helpen waar nodig.

Daarnaast zijn jullie ideaal geplaatst om collega-artsen mentaal te ondersteunen. Ik ken weinig artsen die graag over problemen of fouten praten met een buitenstaander, laat staan over hun eigen gezondheid. Maar tegenover een collega-arts lukt dat al iets beter. Het KCE zei niet zomaar dat elke huisarts zijn eigen huisarts zou moeten hebben...

De vzw Doctors4Doctors vult die vraag op een heel mooie manier in. Ze zet in op een betere structurele omkadering en ondersteuning van zorgverleners en vangt collega-zorgprofessionals op binnen een professioneel netwerk. En met succes:

- D4D heeft de problematiek van burn-out bij artsen en andere zorgprofessionals de laatste jaren **beter bespreekbaar** gemaakt;
- en het werkveld erkent de organisatie intussen als een **laagdrempelig en herkenbaar aanspreekpunt** voor medische hulp, psychologische begeleiding en praktische ondersteuning.

Ik wil iedereen die betrokken is bij deze organisatie daar van harte voor bedanken. En ik wens alle aanwezigen nog een leerrijke studiedag!