

Eén op vijf artsen loopt risico op burn-out: “Zeg de patiënten maar dat ik ziek ben. Of dood voor mijn part”

09/06/2018 om 03:00 door Annelies Rutten



“Huisarts is mijn roeping. De ideale job voor mij. Ik babbel graag, ben geïnteresseerd in wetenschap. Alleen heb ik het helemaal verkeerd georganiseerd.” FOTO: LIES WILLAERT

“Zeg de patiënten maar dat ik ziek ben. Of dood voor mijn part.” Vorig jaar ging het licht uit voor Frank Michiels (59), huisarts in Asse. Opgebrand. En hij is niet de enige: één op de vijf dokters heeft een verhoogd risico op burn-out. De hoge werkdruk, emotionele belasting en het feit dat de job almaar complexer wordt, zijn daarvoor verklaringen. “Het moest er eens van komen. Alleen ben je zelf de laatste om dat te beseffen.”

“Augustus 2017. Ik rij de parking van mijn praktijk op. Plots is het daar. Paniek. Misselijk worden. Bijna beginnen te wenen. Mijn vrouw helpt mij in de praktijk. Ik zei: *Ik ga die wachtzaal niet meer binnen. Ge kunt gaan zeggen dat ik ziek ben, of dood voor mijn part.* Ik dacht ook: *Als er nu nog een belt, gooi ik die telefoon tegen de muur.* Dan besef je: dit is niet koosjer. Nochtans: ik was 33 jaar huisarts, dan mag je tegen iets kunnen, toch? Mijn vrouw is dat gaan zeggen. Maar daarna is het nog een keer gebeurd, en nog een keer. Tot ik moest zeggen: *Stop, dit kan niet meer.* Veel te laat natuurlijk. Want terugblikkend weet ik: dit was al een tijdje gaande. Zeker tien jaar heb ik ambetant gelopen. Dat ik thuiskwam en op iedereen begon te zagen. En ik ben eens van de trap gedonderd. Mijzelf letterlijk voorbijgelopen. Of ik begon mijn geduld te verliezen met de mensen.”



“Ik stam nog uit de oude tijd. Begonnen in 1984. Toen huisartsen nog de klok rond werkten. Product van de katholieke opvoeding met bijhorend schuldgevoel. Arbeidsethos. Altijd beschikbaar. Ik deed het graag, met hart en ziel. Huisarts is mijn roeping. De ideale job voor mij. Ik babbel graag, ben - geïnteresseerd in wetenschap. Alleen heb ik het helemaal verkeerd georganiseerd. Ik heb mijn patiënten veel gewoon gemaakt. De dokter was er, punt uit. Het weekend alleen voor dringende gevallen?

FOTO: LIES WILLAERT

Als ik mijn antwoordapparaat al eens inschakelde, belden ze naar mijn vader. Dan kwam die af: *Jefke van Polleke van Louiske is ziek. Kunt ge eens gaan kijken? Wat doe je dan? In het begin kun je daar allemaal tegen. We namen ook af en toe vakantie. Met de rugzak naar de andere kant van de wereld. Dat deed deugd. Maar er kwam meer en meer werk, en op de duur kon ik dat niet meer doen. Ik probeerde wel om mij te organiseren. Zo veel als mogelijk op afspraak werken. Maar mensen peuzelen tot ze ertussen geraken. Ze beseffen soms niet hoe eisend ze zijn. Naar de praktijk komen? Neen dat gaat niet. Komt gij naar hier? Maar niet tussen 15 en 16 uur, want dan ga ik naar de kapper. Of ze staan hier voor een voorschrift. Ge kunt mij er toch tussen nemen? Het is maar voor een papiertje. En ik kon me daar niet tegen wapenen. Neen zeggen? Ik heb het nooit gekund. En deed ik het toch eens, dan voelde ik mij slecht.”*



“De eerste telefoon krijg je als je nog in bed ligt, de tweede als je in de douche wilt stappen en de derde terwijl je een boterham in je mond steekt. ‘Dokter, ik heb een vraagje...’ En pas om elf uur ’s avonds belt de laatste.”

“Maar voor je het weet, ben je veertien uur per dag aan ’t werken, driehonderd dagen per jaar. Een wacht recupereren? Dat kun je niet als dokter. En die telefoon! - Iedereen had mijn nummer. En hij lag naast mijn bed, dag en nacht. Dus krijg je de eerste telefoon als je nog in bed ligt, de tweede als je in de douche wilt stappen en de derde terwijl je een boterham in je mond steekt. En ’s avonds om 23 uur de laatste. Dokter, ik heb een vraagje. En als ik er een gemist had, was het een ramp. Kwaad op mijzelf! Maar dat gaat niet, hè. En dan is er nog de stress. En de emotionele belasting. Wij staan dicht bij de mensen. Dat is een van de redenen waarom het zo’n schone job is. Maar je trekt het je wel allemaal aan. Mijn psychiater zei: *Neem afstand.* Maar dat is gemakkelijk gezegd. Als je het niet een beetje toelaat, doe je je job niet goed. Maar het komt wel binnen. En ondertussen vergeet je je eigen familie. Ik had minder tijd voor mijn opgroeiende zoon dan ik zelf had gewild, en dat doet pijn. Ik had ook nauwelijks een sociaal leven. Toen ik thuis was, gingen we al eens een

biefstuk eten op de Markt. FOTO: LIES WILLAERT Mijn mond viel open. *Dat doen de mensen dus ’s avonds!* Een jarenlang opbouwen van adrenaline en stress is het dus geweest, en verwaarlozen van zelfzorg. We kenden in die periode ook heel wat privéstress. Een corrupte ambtenaar wilde met een valse verklaring onze woning laten afbreken. Dus het moest er eens van komen. Alleen ben je zelf de laatste om het te beseffen. Hoe vaak ik het ook al had zien gebeuren bij anderen.”

“Toen ik pas thuis was, kon ik niets meer. De afwasmachine vullen, dat was genoeg werk voor een dag. Zelfs lezen lukte niet, terwijl ik dat zo graag doe. Ik kon mij niet concentreren. En er was ook angst. En schuldgevoel. *Ik laat de mensen in de steek.* Het gevoel dat je niets waard bent. *Ik kan het niet meer.* En fysieke klachten. Pijn in mijn gewrichten. Je herkent jezelf nog amper. Een paar weken heb ik niets anders gedaan dan slapen. Je moet jezelf dat gunnen. Dat zeg ik ook tegen patiënten: jezelf niet forceren, tot die

grote vermoeidheid beter wordt. En dan, stilaan, een wandelingetje. Niet te ver. Langzaam meer. En positieve dingen zoeken, dat heb ik ook gedaan. Wat is er goed? Drie dingen per dag. Opschrijven. *Het is goed weer. De hof is schoon. Ik voel mij precies iets beter.* En ook opschrijven waaruit je energie haalt. Voor mij: reizen, boeken, natuur, muziek,... En stilaan proberen om dat weer een beetje op te nemen. Ik heb ook professionele hulp gezocht. Een psycholoog. Voor ik uitviel, had ik dat ook al eens gedaan. *Dan kan ik blijven werken,* dacht ik. (*lacht*) Maar dat was mijzelf bedriegen. Ik heb mijzelf ook mindfulness geleerd. Niet evident, want ik heb daar eigenlijk het geduld niet voor. Maar in het bos naar de blaadjes gaan kijken, ik heb ontdekt dat dat veel deugd kan doen.”



“Vier maanden ben ik uiteindelijk thuisgebleven. Dat is niet zo lang, maar ik wou er weer zijn voor mijn patiënten. Maar ik heb maatregelen genomen. Ik heb alle energievreters op een rijtje gezet en drastische ingrepen gedaan. Van 9 tot 12 uur neem ik mijn telefoon nog op. En ’s avonds nog een uurtje. Voor de rest staat hij op stil. Ik neem ook meer tijd per patiënt, zodat ik een *klapke* kan doen in plaats van met een half oog op mijn klok te kijken. Zo heb ik meer het gevoel mijn werk grondig te kunnen doen, met iets minder inkomen misschien, maar met veel meer voldoening. Ik kom ook niet meer in de wachtzaal, zodat het mij niet kan enerveren als er volk zit. En ik doe nog drie huisbezoeken per dag, alleen als het niet anders kan. Het respect moet van twee kanten komen, dat besef ik nu zeer goed. En wie dat niet kan opbrengen, moet maar op een ander gaan. Maar de meeste patiënten steunen mij. Toen ik opnieuw begon, brachten sommigen zelfs een bloemetje mee. *We zijn blij dat ge terug zijt.* Of ze zeiden: *We hadden dat al gezien, dat het niet ging.* Dat was allemaal hartverwarmend. En ik zie ze ook van veel verder aankomen natuurlijk, de patiënten die erover gaan. Ik ben strenger geworden. Ik zeg rapper: *Ge moet stoppen, dat is uw probleem niet, het is het probleem van uw baas.*”

FOTO: LIES WILLAERT

“Burn-out is nooit het gevolg van één factor. Er is de belasting, maar ook je draagkracht en persoonlijkheid. Huisartsen zijn wel een risicogroep. We hebben geleerd om ons niet zwak te tonen. Maar op de duur denk je: *Ik zorg voor mijn patiënten, maar wie draagt zorg voor mij?* Er is ook nog altijd machogedrag. *Wij kunnen dat, nachten doorwerken en ’s ochtends fluitend aan de werkdag beginnen.* Dat zijn de dokters die je een watje vinden als je crasht. Terwijl er veel in het rood gaan. Op een etentje met dokters zei de ene: *Ik ben chronisch moe.* De ander: *Ik kan van niets meer genieten.* Dat is allemaal gevarenzone. Maar de aandacht groeit gelukkig. Het staat zelfs in de deontologische code nu. *De arts streeft naar een evenwicht tussen zijn beroepsactiviteiten en zijn privéleven.* En het komt ook tijdens de studies aan bod. In onze tijd was het enige wat we leerden over de organisatie van de praktijk: *Zet een kamerscherm, zodat mensen zich comfortabel kunnen uitkleden.* Dus ik kan alleen hopen dat de jonge artsen er verstandiger mee omgaan. Uiteindelijk is er niet veel dat echt dringend is. De solo-arts sterft ook uit natuurlijk. Ze stappen nu meer in groepspraktijken. En ze hebben gelijk.”

“Met mij gaat het nu goed. Ik moet oppassen, want ik ben nog rap moe en denk soms: *Ik ben toch niet te snel opnieuw begonnen?* Maar ik doe het weer graag en heb een nieuw elan gevonden. Ik voel mij een andere mens. Ik ben ook blij dat ik een wonderlijke vrouw heb die me altijd ongelofelijk gesteund heeft en het nu allemaal mee bewaakt. Zoals Paulus ben ik van mijn paard gebliksemd. Maar ik ben weer opgestaan. En heb het licht gezien.”

“Alleen een gezonde dokter kan goede hulp geven”

Doctors4Doctors, een vereniging van artsen voor artsen

Bijna één op de vijf dokters heeft een verhoogd risico op burn-out. Dat blijkt uit cijfers van het Centrum Omgeving en Gezondheid van de KU Leuven. Ze kampen met emotionele uitputting, in combinatie met één van de twee andere kenmerken van burn-out: depersonalisatie of een gevoel van incompetentie. “Zelf niet toepassen wat je anderen aanraadt, dat is een gekend fenomeen bij dokters”, zegt Raymond Vandebek van artsenvereniging Doctors4Doctors.

Tien tot twaalf aanmeldingen per maand krijgt Doctors4Doctors, een vereniging van artsen voor artsen. “Het zijn niet allemaal artsen met een burn-out, wel allemaal dokters die aangeven: het gaat niet meer”, zegt Raymond Vandebek, een van de *intake*-artsen. “En dat is het topje van de ijsberg. Niet iedereen zoekt hulp. En niet iedereen komt bij ons terecht. En wat verontrustend is: vaak zijn het jonge artsen. Dokters die tijdens de opleiding al op hun tandvlees zitten, hun stagemester bezig zien en denken: *Zo 'n leven wil ik niet*. Dat is tragisch, een emotioneel en financieel faillissement op persoonlijk, familiaal en maatschappelijk vlak.”

Hoe komt het dat dokters zo gevoelig zijn voor stress en burn-out?

“Burn-out is een *normale* reactie van geëngageerde, getalenteerde mensen op een ziekmakende omgeving. Artsen zijn vaak zeer bevlogen en gepassioneerd. Maar ze moeten hun job in steeds moeilijkere omstandigheden doen. De werkdruk is hoog, de job wordt complexer. Veel dokters zorgen ook niet goed voor zichzelf. In *Topdokters* zie je mensen die nauwelijks slapen, onregelmatig eten en veel te veel uren werken. Dat is natuurlijk niet vol te houden. Artsen hebben ook vaak een aparte persoonlijkheidsstructuur. Het zijn zeer competente, ambitieuze mensen. Maar ook mensen die de lat hoog leggen, en niet rap toegeven dat ze problemen hebben. Ze hebben geleerd om niet zwak te zijn.”

Wat doen jullie om te helpen?

“Als een arts zich aanmeldt, doen we een – vertrouwelijk – *intake*-gesprek. Soms is dat genoeg om de vinger op de wonde te leggen, en te kijken hoe een toxische situatie kan worden bijgestuurd. Als het nodig is, verwijzen we door naar ons netwerk van hulpverleners – psychiaters, burn-outcoaches, verslavingsdeskundigen, ... – voor verdere hulp. We hebben ook een systeem van *coartsen* ontwikkeld: artsen met een grote affiniteit met de problematiek, die andere dokters laagdrempelig kunnen aanspreken als ze zich niet goed voelen. Zij worden dan voor een bepaalde tijd een soort vertrouwenspersoon, bij wie de arts zijn hart kan luchten.”

Wat kan een arts echt doen om stress te verminderen of uit een burn-out te komen?

“Om goed te kunnen werken, moet aan drie psychologische basisbehoeften voldaan zijn: je moet je competenties kunnen uitoefenen (doen waar je goed in bent), autonomie hebben in je job en in verbinding zijn met anderen. Als een van die behoeften te weinig wordt ingevuld, is het belangrijk om te kijken of je kunt bijsturen. Het is ook belangrijk om dicht bij jezelf en je waarden te blijven. Daarnaast is zelfzorg natuurlijk essentieel: lichaam en geest verzorgen, een sociaal netwerk hebben en proberen om werk en privé in evenwicht te houden. Belangrijk: we raden artsen ook aan om een eigen huisarts te zoeken. Veel artsen hebben dat niet. Terwijl iemand die vraagt *Hoe gaat het met jou?* juist zeer belangrijk is.”

Artsen krijgen zoveel patiënten met burn-out voor zich, maar herkennen het niet bij zichzelf. Hoe verklaart u dat?

“Zelf niet toepassen wat je anderen aanraadt, dat is een gekend fenomeen. Ook omdat artsen dikwijls wel beseffen dat ze een probleem hebben, maar het niet willen toegeven. Er rust nog een groot taboe op artsen die om hulp vragen. Daarom proberen wij om een cultuur- en mentaliteitsverandering teweeg te brengen. We willen het signaal geven: *Nee, je bent geen uitzondering als je het moeilijk hebt.*”

Zien jullie groepspraktijken als een oplossing?

“Bij huisartsen is een gunstige evolutie aan de gang. Ze zijn zich meer bewust van het belang van de balans tussen werk en privé. Maar dat wil niet zeggen dat ze niet meer vatbaar zijn. Het blijft een veeleisende job.”

Komt de kwaliteit van de zorg in het gedrang?

“Alleen een gezonde arts kan goede hulp geven. Als je ziet hoeveel artsen uitvallen, is er reden om ongerust te zijn.”