

thisch. Nog een stap verder en je twijfelt aan je competenties. 'Ik kan het niet meer aan, ik kan niet meer volgen, ik zou beter iets anders doen.' Als je er niks aan doet, kan het tot een echte depressie leiden. Meestal is het een proces van maanden, van jaren soms. Een burn-out is een louterende ervaring die de rest van je leven bepaalt. Wij proberen er ook voor te zorgen dat het niet zover komt.'

'Ik weet het, de werkdruk is overal aanzienlijk, maar een dokter is met levens bezig en als er dan iets misloopt, zijn de consequenties groter dan bij iemand die een verkeerde bestelling plaatst of een fout product aflevert. Die enorme verantwoordelijkheid en het feit dat de meeste artsen ook nog perfectionistisch zijn, vergroot de stress alleen maar. Ze zijn een rolmodel voor hun patiënten, menen dat ze het allemaal maar moeten aankunnen, willen geen collega's belasten en vinden ziek zijn voor zichzelf 'not done'. Tot het te laat is natuurlijk.'

'Maar bij Doctors4Doctors gaat het niet alleen om burn-outs, de problematieken die we onder ogen krijgen zijn heel divers. Neem verslavingen, zowel drank als medicatie, waar artsen zeer gevoelig voor zijn. Ook met medische fouten komen ze bij ons, omdat die een enorme impact hebben op het functioneren. Verantwoordelijk zijn voor een verwikkeling bij een

patiënt of, in het ergste geval, een overlijden, gaat niet in je koude kleren zitten en tast je zelfvertrouwen grondig aan. We proberen te helpen bij klachten over samenwerkingsverbanden, bij echtscheidingsperikelen en financiële problemen, maar ook als kinderen zwaar ziek zijn of sterven ... Allemaal zaken waardoor iedereen, en dus ook een arts, totaal uit balans kan raken.'

'Weet je dat de meeste dokters niet eens een huisarts hebben? Die mentaliteit moet veranderen. Dokters moeten leren om op een mildere en menselijkere manier naar zichzelf en hun collega's te kijken en beseffen dat ze daardoor ook een betere arts kunnen zijn. Wie beter voor zichzelf zorgt en zijn eigen gezondheid ter harte neemt, kan beter voor zijn patiënten zorgen. Want wie zelf eens moeten afhaken heeft, zal alerter zijn en patiënten beter aanvoelen.'

'Bij jonge artsen groeit er wel een bewustzijn, ook doordat patiënten door de informatisering veel mondiger en kritischer worden. De dokter is niet meer 'de alwetende', al wat hij vertelt wordt niet meer klakkeloos aanvaard. 'Dokter Google' spuit veel nonsens, maar is ook een belangrijke informatiebron. Vroeger zei de arts: 'Dit heb je en zo gaan we het behandelen.' Nu beheert de patiënt zijn medisch dossier en beslist hij mee over zijn eventuele therapie. Als arts

moet je meer skills hebben om daarmee om te gaan, en de jongere generatie is daar veel beter in.'

'Anderzijds is er ook de informatisering die door de overheid opgelegd wordt en waar oudere artsen moeilijker mee om kunnen, wat de werkdruk nog verhoogt. Want de geneeskunde is complexer geworden. Ik spreek uit eigen ervaring. Ik ben zelf al meer dan dertig jaar huisarts; het takenpakket is veel uitgebreider dan toen ik afstudeerde. We zijn niet alleen meer arts, maar ook manager, coach, gezondheidspromotor ... De verwachtingen van de patiënten zijn nu eenmaal hoger.'

'De hele kwestie is: hoe blijf je als dokter bevoegen? Hoe hou je het gezond voor jezelf? Vandaar dat we opleidingen geven aan jonge artsen. Ze moeten zorgen dat er een evenwicht is in hun energiebalans. Zaken vinden waar ze energie uit kunnen halen. Hun grenzen leren kennen. Niet alleen geven, maar ook nemen. Bij zichzelf zorgen voor een

gezonde geest in een gezond lichaam: ook dat is de dokter aan zijn patiënt verschuldigd.'

'Hoe ik het zelf volhoud? Ik doe mijn job heel graag maar ik geef grif toe dat er ook dipjes waren, vooral toen mijn kinderen klein waren. Maar ik heb toffe collega's, een goeie secretaresse en last but not least mijn echtgenoot, zelf arts en onderzoeker, die mij met de no-

dige humor helpt te relativeren. Ik kan ook stoom afblazen met mijn hobby: muziek maken. Mijn werk voor Doctors4Doctors komt boven op mijn praktijk, maar dat is zo nuttig dat het me energie geeft. En we hebben nog zo veel dromen, want de bedoeling is natuurlijk om onze werking te professionaliseren. Zo zouden er in ziekenhuizen aanspreekpunten moeten komen die onafhankelijk staan van beoordelingen en opleidingen. In alle anonimiteit, dat spreekt. We beschikken over een klein netwerk van artsen die tijdelijk kunnen inspringen als een collega ziek is. Maar dat is niet evident en de bedoeling is om een echte 'pool' uit te bouwen. Heel onze organisatie berust op vrijwilligers, maar om verder te groeien hebben we financiële input nodig. Ons fonds (\*), waarvoor iedereen een bijdrage kan storten, wordt beheerd door de Koning Boudewijnstichting.'

(\* Zie website Doctors4Doctors.be

• Door **Frieda Joris** • Foto's **Greetje Van Buggenhout**

## MYRJAM CRAMM (58): HUISARTS EN AANMELDARTS VOOR DOCTORS4DOCTORS

### 'Artsen moeten leren voor zichzelf te zorgen'