

WERKSTRESS EN BURN-OUT BIJ ARTSEN

# ‘Een sluipend gif’

Als arts heb je een verhoogd risico op burn-out: uit Nederlands onderzoek blijkt dat 20 procent van de huisartsen en specialisten met symptomen van een burn-out kampt. Toch blijven deze klachten vaak binnenskamers. Hoe groot is het probleem en wat doen we eraan?



**PROF. DR. GWENDOLYN PORTZKY,**  
psycholoog UZ Gent – docent Medische  
Psychologie, Faculteit Geneeskunde en  
Gezondheidswetenschappen, UGent  
**DR. ERIC BOYDENS,**  
huisarts en voorzitter van Doctors4Doctors vzw  
**DR. NELE VAN DIEVOORT,**  
2de master Geneeskunde UGent, auteur master-  
scriptie ‘Werkstress en burn-out in het UZ Gent’

‘Als je bij jezelf gedurende meer dan twee weken klachten vaststelt die op een burn-out kunnen wijzen, moet je actie durven te ondernemen.’

prof. Gwendolyn Portzky

Portzky: ‘Nu het maatschappelijk taboe rond burn-out afbrokkelt, komt er ook stilaan meer aandacht voor de problematiek bij medici. Het beroep van arts of verpleegkundige houdt in vergelijking met andere jobs een verhoogd risico op burn-out in. De werkdruk is hoog en je klopt veel uren. Je professioneel en je privéleven zijn moeilijk in balans te houden. Je wordt geconfronteerd met onmacht, lijden en ethische spanningen. In de wetenschappelijke literatuur vind je niet veel éénduidig cijfermateriaal, maar een Nederlands onderzoek leert ons dat 20 procent van de huisartsen en specialisten met symptomen van een burn-out kampt.’

Boydens: ‘Het is moeilijk in te schatten wat symptomen van een burn-out precies inhoudt. Uit onderzoek van onze vzw Doctors4Doctors onthoud ik dat één arts op tien met een aan burn-out-gerelateerd probleem arbeidsongeschikt is. 70 procent van de artsen rapporteert ook dat hij of zij langdurig met hoge stress wordt geconfronteerd. Artsen zijn nu eenmaal heel bevolgen en dan loopt je een verhoogd

risico op burn-out. We moeten daar met z'n allen alert voor zijn.’


Van Dievoort: ‘Burn-out is inderdaad moeilijk te definiëren. Het is geen psychiatrische stoornis zoals depressie, waarbij je een bepaald aantal symptomen kunt afvinken. Het is een psychologische aandoening die wat minder strikt omschreven is en die eigenlijk door een professional beoordeeld moet worden. Dat maakt het moeilijk om cijfers uit verschillende onderzoeken te vergelijken.’

Portzky: ‘Een van de grote moeilijkheden is ook dat de klachten van een burn-out zo geleidelijk erger worden, dat zelfs een arts het nauwelijks bij zichzelf merkt voor het te laat is. Binnen de Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen van de UGent zijn we bezig met het uitwerken van een beleid voor preventie en een zorgaanbod voor ASO's (Assistenten in Opleiding). De Cel Welzijn van het UZGent werkt ook een beleid uit voor interne medewerkers. [zie kader nvdr.] Ik ben blij dat we daar eindelijk op inzetten.’

Boydens: ‘Iedereen moet beseffen dat burn-out een sluipend gif is,

waarvoor je maar beter heel alert kunt zijn. Zeker als je zoals veel artsen en verpleegkundigen een aantal risicovolle persoonlijkheidskenmerken in je hebt. Ik denk aan: perfectionisme, zich dienstbaar opstellen, moeilijk grenzen aangeven, idealisme, een hoog verantwoordelijkheidsgevoel, vatbaar zijn voor schuldgevoelens, koppig, vasthouden aan rigide denkpatronen en controledwang. Wij streven ernaar dat elke arts zich om de drie jaar, in alle discretie, zou laten onderzoeken. Niet iedereen staat daarvoor te springen, maar volgens The Lancet is de gezondheid van artsen een van de beste indicatoren voor de kwaliteit van onze zorg.’

Van Dievoort: ‘Dat geeft alvast een extra dimensie aan mijn onderzoek binnen het UZ Gent. Met een anonieme enquête heb ik gegevens verzameld van 786 respondenten: artsen, verpleegkundigen, artsen-specialisten in opleiding (ASO), en zelfstandig academisch personeel (ZAP). Ik onderscheid drie niveaus: emotionele uitputting (moe zijn, geen zin hebben om te werken), depersonalisatie (je buiten je lichaam voelen) en merken dat



## 'ASO's halen de minst goede score voor emotionele uitputting en voor depersonalisatie.'

Nele Van Dievoort

> je persoonlijke bekwaamheid afneemt. Ik ben nog volop de cijfers aan het verwerken - tegen juni moet mijn masterscriptie klaar zijn. Maar de belangrijkste conclusies zijn voorlopig dat ASO's de minst goede score halen voor emotionele uitputting en voor depersonalisatie, en dat verpleegkundigen het hoogst scoren voor afgenomen persoonlijke bekwaamheid.'

**Portzky:** 'Dat de ASO's eruit springen zal niemand verwonderen. Zij kloppen vele uren, zijn volop bezig met - vaak tegelijk - hun carrière en hun gezin uit te bouwen. Jonge kinderen, een huis bouwen of verbouwen, lange wachtdiensten en de onzekerheid en stress die bij een beginnende carrière horen. Nu, een burn-out is nooit alleen het gevolg van externe factoren. Het is de combinatie met bepaalde persoonlijkheidskenmerken die het risico op burn-out verhoogt op momenten van overmatige stress.'

**Boydens:** 'Artsen nemen ook vaak hun toevlucht tot medicatie of alcohol om bepaalde symptomen te onderdrukken. 19 procent van de mannelijke specialisten drinkt te veel. Dat wil nog niet zeggen dat hun werk daaronder leidt, maar ik vind

dat patiënten recht hebben op een arts die gezond met stress omgaat.'

**Portzky:** 'Daarmee ben ik het helemaal eens. Als je bij jezelf gedurende meer dan twee weken klachten vaststelt die op een burn-out kunnen wijzen, moet je actie durven te ondernemen. Ik heb het dan over lichamelijk en fysiek moe zijn, spanningsklachten zoals rug-, nek- of spanningshoofdpijn, slecht slapen, aandachtsproblemen, cynisch of negatief naar je werk kijken. Wees alert voor die klachten, en zoek hulp als ze blijven aanhouden!'

**Boydens:** 'De vzw Doctors4-doctors bestaat nog maar sinds 2013, maar we beschikken intussen over een operationeel en discreet netwerk van hulpverleners. Vorig jaar hadden we 55 aanmeldingen, waarvan er een 40-tal een traject hebben doorlopen. We werken met artsen, psychologen en coaches die bekijken wat er op organisatorisch vlak anders kan, wat er in je team of de mensen rondom jou beter kan en hoe je persoonlijk in elkaar zit - aan welke eigenschappen je eventueel kunt werken. We zijn uiteraard blij dat we deze mensen kunnen helpen, maar het leidt geen

twijfel dat vele artsen nog te lang wachten voor ze burn-out- of andere problemen aanpakken.'

**1** Vragen? De Cel Welzijn van het UZGent (Dect 26262) of het pas opgerichte Steunpunt Werkstress en Burn-out van de Faculteit Geneeskunde en Gezondheidswetenschappen, UGent (werkstress.ge@ugent.be) begeleidt u in alle discretie en helpt uw klachten aan te pakken.

### Doctors4Doctors?

Doctors4Doctors (D4D) is een vzw die in 2013 werd opgericht en die streeft naar een betere omkadering voor artsen en hun familie. De vzw biedt een discreet aanspreekpunt voor wie met een hulpvraag zit en voert onderzoek uit naar de gezondheid van zorgverleners. Elke arts en zijn familieleden kunnen bij de vzw aankloppen voor medische hulp, psychologische begeleiding, juridische bijstand en coaching rond organisatie- en teamwerking door een netwerk van huisartsen, psychiaters, psychologen, coaches en juridische experts.

**1** [www.doctors4doctors.be](http://www.doctors4doctors.be)  
[info@doctors4doctors.be](mailto:info@doctors4doctors.be)

Agendatip:  
**20 mei: Symposium  
Werkstress en burn-out**

**1** Meer info volgt op [www.uzgent.be](http://www.uzgent.be)