

DE  
STELLING

## ‘Een burn-out voorkomen is je eigen verantwoordelijkheid’

Burn-outklachten treden op bij een op de acht medisch specialisten. Coassistenten en aios hebben deze klachten zelfs nog vaker. Is het mogelijk zelf een burn-out te voorkomen?



**Gerda Zeeman, gynaecoloog in Ziekenhuis Tjongerschans in Heerenveen en coach:**

‘Ik denk zeker dat je een burn-out kunt voorkomen. Ik geloof überhaupt in het heft in eigen hand nemen in het leven. Ook al is een baan stressvol en werken medisch specialisten op het scherpst van de snede, iedereen kan een moment van ontspanning regelen. Zoals een gesprek met een vriendin of een lange boswandeling. Wanneer mensen burn-outklachten ontwikkelen, krijgen ze vaak al eerder signalen uit hun omgeving. Neem die serieus. Luister naar de mensen om je heen en sla adviezen niet in de wind. Wees je ook bewust van wat een medisch incident professioneel en persoonlijk met je kan doen.

Ben je prikkelbaar, emotioneel labieler, gejaagd, pieker je vaak en heb je minder focus? Dan moet er een belletje gaan rinkelen en is het tijd voor actie. Geen weekje ertussenuit, maar structureel oplaadmomenten inbouwen. Verder veroorzaken perfectionistische eigenschappen vaak stress. Laat de teugels wat vieren. Plan niet je sociale agenda propvol, sla een familiedag af en ga een dagje lummelen met je kinderen. Heb het lef om op een andere manier te leren werken. Het voorkomen van een burn-out heeft niet te maken met compleet het roer omgooien, maar met het aanpassen van kleine dingen. Daardoor wordt de spanningsboog verlicht.’



**Jacqueline Pieters, gynaecoloog en adjunct-directeur van Medisch Centrum Kinderwens in Leiderdorp:**

‘Niet alles in je leven is beïnvloedbaar. Een agressieve patiënt of onverwacht letsel kan zo ingrijpend zijn dat je niet kunt inschatten wat zo’n incident met je doet. Zeker voor een coassistent of aios die nog onervaren is en voor wie alles nieuw en spannend is. Een onverwachte complicatie bij een patiënt kan dan veel stress geven. Ik vind dat de verantwoordelijkheid voor het voorkomen van burn-outklachten ook bij collega’s ligt. Zij herkennen signalen mogelijk sneller en kunnen een gespannen collega daarop aanspreken. Vooral na een incident of vervelende gebeurtenis is het goed om in gesprek te gaan. Vraag ernaar en stel je niet verwijtend op, maar ondersteun elkaar. En trek tijdig aan de bel, wacht niet tot iemand uitvalt. Bij de NVOG zijn we gestart met de commissie Collegiale Ondersteuning, waar gynaecologen een luisterend oor vinden voor hun verhaal. Juist als je iets liever niet bespreekt met directe collega’s, kun je een beroep doen op een gynaecoloog die hierin speciaal getraind is. Overigens kun je wel zelf invloed uitoefenen op timemanagement en de balans tussen werk en privé. Wanneer je dat niet op orde hebt en het werk lijdt eronder, mag je gerust erop aangesproken worden om dat te veranderen.’

In *De dokter onder vuur*, een nieuwe documentaire van Frans Bromet, vertellen zeven medisch specialisten openlijk over de persoonlijke impact en gevolgen van een medisch incident. De Federatie hield in samenwerking met de documentairemakers vooraf een enquête hierover, waar 1.700 medisch specialisten op hebben gereageerd. De uitzending is dit najaar te zien bij de KRO/NRCV.