

BURN-OUT IN DE OPLEIDING



TOT MEDISCH SPECIALIST

Meer onderzoek naar welbevinden aios gewenst

Artsen in opleiding tot medisch specialist zijn gemotiveerd en vol idealen. In de opleidingsperiode staan zij echter aan grote stress bloot en menigeen vertoont dan ook verschijnselen van burn-out. Met een gezondere balans tussen opleiding, werk en privé-leven zouden niet alleen de aios zelf maar ook de patiënten gebaat zijn.

F.M.M.A. VAN DER HEIJDEN
J.T. PRINS
A.B. BAKKER

De periode dat artsen de opleiding tot medisch specialist volgen, is voor hen een uiterst leerzame levensfase vol persoonlijke uitdaging en voldoening. Het is echter ook een stressvolle periode. Deze artsen (aios) hebben lange werkdagen, onregelmatige dag- en nachtdiensten en moet veel opleidingsactiviteiten volgen. De autonomie is gebrekkig. Voor veel aios is ook de thuissituatie veeleisend, met een werkende partner en (de komst van) jonge kinderen.¹

Aios vervullen een belangrijke rol in ons gezondheidszorgsysteem en de afgelopen jaren is er in toenemende mate aandacht besteed aan hun werksituatie en hun welzijn. Uit

Hoge scores op de schalen voor emotionele uitputting en depersonalisatie

een overzicht van de internationale literatuur over de periode 1983-2004 blijkt dat burn-out en de symptomen daarvan zeer frequent voorkomen onder aios.²

Burn-out wordt gezien als een werkgerelateerd stressyndroom met drie klassieke componenten: emotionele uitputting, depersonalisatie of cynisme, en verminderde persoonlijke bekwaamheid. De gepubliceerde prevalentie- en interventiestudies zijn onderling matig vergelijkbaar. De werkomstandigheden van onderzochte aios verschillen sterk, evenals de gehanteerde onderzoeksmethodiek en de concepten van burn-out. Desalniettemin beschrijven vrijwel alle onderzoeken een uiterst zorgelijke situatie met hoge scores op de schalen voor emotionele uitputting en depersonalisatie. Burn-out heeft een negatieve invloed op de kwaliteit en kwantiteit van de patiënten-

zorg, alsmede op het individuele opleidingsproces.^{3,4} Overigens maakt de overgrote meerderheid van hen die aan de opleiding tot medisch specialist beginnen, deze ook af. Het zogenoemde interne rendement van de opleidingen ligt op gemiddeld 90 tot 95 procent en is voor vrouwen en mannen gelijk.⁵

PREVALENTIE

In het UMC Groningen is in 2003 onderzoek verricht naar de prevalentie van burn-out onder aios, met behulp van de Utrechtse Burn Out Schaal (UBOS). De vragenlijst werd toegestuurd aan 292 aios; de respons was 54 procent. In totaal voldeed 13 procent van de aios aan de criteria van burn-out.⁶ Deze bevinding komt min of meer overeen met de uitkomst van een eerdere Nederlandse cross-sectionele studie onder aios van diverse opleidingscentra (N = 166).¹

De aios voeren dagelijks medisch-specialistische handelingen en werkzaamheden uit onder supervisie van een medisch specialist en zij ervaren slechts in geringe mate autonomie van handelen en invloed op hun werksituatie. In het Groningse onderzoek ervaart slechts 17,7 procent van de aios een hoge mate van autonomie met betrekking tot het eigen handelen. Deze kleine subgroep vertoont de laagste scores op de burn-outschaal emotionele uitputting en depersonalisatie.

Ook sociale steun blijkt een positief effect te hebben op welbevinden, gezondheid en tevredenheid met het werk.^{7,8} Sociale steun kan worden onderverdeeld in diverse subcategorieën, waaronder emotionele steun. In het Groningse onderzoek werd naast de prevalentie van burn-out tevens de door aios ervaren emotionele steun onderzocht.⁹ In de *figuur* op blz. 1906 is te zien dat - in vergelijking met de steun van collega's, verpleegkundigen en patiënten - aios het minst tevreden zijn over de emotionele steun van hun supervisor. Bovendien bleek er een significante relatie te bestaan tussen burn-out en het gebrek aan emotionele steun van de supervisor.

VERBANDEN

De vraag rijst of er verschillen zijn tussen de diverse medische specialismen wat betreft de prevalentie van burn-out. >>

<< Buitenlands onderzoek toont geen specialismegebonden onderscheid aan.¹⁰ In het Groningse onderzoek werden de resultaten ook per medisch specialisme geanalyseerd. Psychiatrie had het hoogste percentage burn-out: 29 procent (N = 4).⁶ De aantallen zijn echter te klein om er betrouwbare conclusies aan te kunnen verbinden. Er zijn daarentegen wel aanwijzingen dat werken in de psychiatrie inderdaad stressvol is en dat dit specialisme samen met chirurgie tot de 'higher burnout specialties' behoort.¹¹⁻¹⁴

Burn-out blijkt ook gerelateerd te zijn aan het opleidingsjaar. Bij eerstejaars aios komt burn-out het frequentst voor.^{6,15} Het besluit om de opleiding al dan niet te mogen vervolgen, valt aan het slot van het eerste jaar en dat speelt hierbij moge-

lijk een rol. Daarnaast werd een significante positieve relatie aangetoond tussen opleidingsjaar en de burn-outcomponent persoonlijke bekwaamheid oftewel de professionele doeltreffendheid.⁶ Ouderejaars aios vinden zichzelf bekwaamer en hebben meer zelfvertrouwen dan hun jongere collega's, wat niet verwonderlijk is.

ONZEKER

Aios vinden zichzelf minder bekwaam dan medisch specialisten bij het uitoefenen van hun functie.^{6,16} De verklaring hiervoor lijkt eveneens voor de hand te liggen: aios zijn nog in opleiding en zijn daardoor per definitie minder bekwaam. In een enquête van de LVAG onder medisch specialisten die in 2003 hun opleiding hadden afgerond, werd de vraag: 'Heeft u tijdens uw opleiding ooit het gevoel gehad dat u onvoldoende competent was voor de (medisch-specialistische) werkzaamheden die van u werden verwacht (door patiënten en/of supervisors)?', door 28 procent (N = 66) van de 'jonge klaren' bevestigend beantwoord.¹⁷ Realiteit of niet, een deel van de aios acht zichzelf niet voldoende competent, waarbij het onderscheid tussen theorie en praktijk zich waarschijnlijk nadrukkelijk laat voelen.

Het gevoel minder bekwaam te zijn of ondermaats te presteren kan leiden tot onzekerheid en minderwaardigheidsgevoelens. Mogelijk voldoet vooral in de eigen perceptie het handelen niet aan de veronderstelde verwachting van patiënten of supervisors. Dit fenomeen, dat in de literatuur ook wel het 'imposter-fenomeen' wordt genoemd,^{18,19} is een potentiële psychologische stressor en is geassocieerd met depressieve klachten.

PRIVÉ

Niet bekend is welke risico- of beschermende factoren in welke mate het welzijn van de aios beïnvloeden. Zoals Bakker c.s. reeds veelvuldig duidelijk hebben gemaakt bij de bespreking van

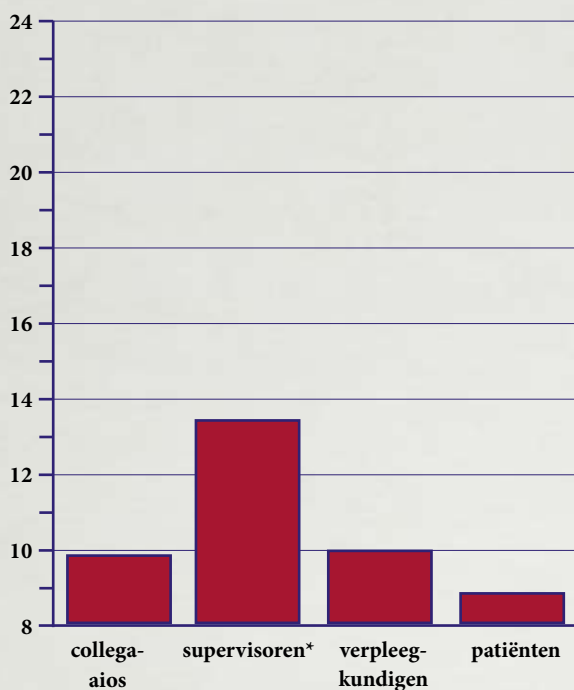
Bij eerstejaars aios komt burn-out het vaakst voor

hun *job demands-resources*-model, bepalen meerdere factoren het ontstaan van burn-out.²⁰ Bij de aios spelen daarnaast nog specifieke motivatoren en privé- en leefomstandigheden een potentiële rol.² Je zou kunnen denken aan de gunstige invloed die werkende partners eventueel op elkaar hebben als zij in de thuissituatie positieve en negatieve werkervaringen uitwisselen, de zogenoemde crossover-effecten.²¹ Ook de komst van kinderen kan een grote invloed hebben. Zoals blijkt uit de LVAG-enquête onder jonge medisch specialisten (N = 235) kreeg meer dan de helft (57%) kinderen tijdens de opleidingsperiode; bij de meerderheid was er sprake van twee of meer kinderen.¹⁷

BALANS

Momenteel zijn er nog veel meer vragen dan antwoorden ten aanzien van burn-out onder aios. Daarom is het van groot belang dat er een onderzoek komt om het inzicht in de complexe relatie tussen opleiding, werk, privé en gezondheid bij deze groep jonge artsen te vergroten (zie *kader*). De uitkomsten

ONTEVREDENHEID MET EMOTIONELE STEUN



De mate van ontevredenheid bij aios in het UMC Groningen (n=158) met de emotionele steun (gemiddelde waarde; bereik 8-24) van achtereen volgens collega-aios, supervisors, verpleegkundigen en patiënten.

De mate van emotionele steun werd onderzocht door middel van acht items, bijvoorbeeld: 'Krijg je wel eens een complimentje?' De antwoorden scoorden als volgt: score 3 voor 'Mis ik, zou ik graag meer willen', score 2 voor 'Mis ik niet echt, maar het zou prettig zijn als het iets vaker gebeurde' en score 1 voor 'Precies goed zo, ik zou het niet vaker of minder willen' en voor 'Gebeurt te vaak, het zou prettig zijn als het minder vaak gebeurde'.

* = P < 0,001 versus ontevredenheid met collega's, verpleegkundigen en patiënten

BALANCEREN TUSSEN OPLEIDING, WERK EN PRIVÉ

De Landelijke Vereniging van Assistent Geneeskundigen (LVAG) heeft enige tijd geleden het initiatief genomen tot het opzetten van het landelijk onderzoek 'Balanceren tussen opleiding, werk en privé; onderzoek naar bevlogenheid onder artsen in opleiding tot medisch specialist'. Naast het in kaart brengen van onder meer de werkomstandigheden, arbeidssatisfactie en het welzijn van de artsen in opleiding tot medisch specialist (aios), wordt er aandacht besteed aan de potentiële factoren die met burn-out-symptomen en andere gezondheidsklachten samenhangen. Doel van het onderzoek is het vergroten van het inzicht in de complexe relatie tussen opleiding, werk, privé en gezondheid bij deze groep jonge artsen. Alle aios zullen per post een vragenlijst met uitvoerige toelichting ontvangen; deze vragenlijst kan tevens online worden ingevuld.

'Balanceren tussen opleiding, werk en privé' is een samenwerkingsproject tussen de LVAG, de Artsen Stichting Nederland en de Universiteit Utrecht. Tijdens een bijeenkomst van het hoofdbestuur van de LVAG in september hebben ook de wetenschappelijke juniorverenigingen laten weten het belang van het onderzoek volledig te onderschrijven. De LVAG en de wetenschappelijke juniorverenigingen roepen daarom alle Nederlandse aios op aan het onderzoek deel te nemen. Kijk voor de laatste stand van zaken op de website www.lvag.nl.

Het onderzoek wordt mede mogelijk gemaakt door het Universitair Medisch Centrum Groningen, de GGZ-groep Noord- en Midden Limburg, SWG Arts en Werk en de Stichting Capaciteitsorgaan. ■



daarvan zouden kunnen leiden tot preventieve maatregelen en effectieve interventieprogramma's om de balans tussen de verschillende onderdelen te herstellen. Bij de eventuele aanpassing van de werk- en opleidingsomstandigheden is nadrukkelijk een centrale rol weggelegd voor opleiders, supervisors en ziekenhuismanagement.

Op dit moment zijn er dus nog geen definitieve conclusies te trekken, maar op basis van de beschikbare gegevens zijn er wel enkele algemene aanbevelingen mogelijk.

Ons inziens moet er niet alleen worden gekeken naar werklust en arbeidstijden, maar moet ook de emotionele steun van de supervisor aan de aios worden verbeterd, met name aan de groep eerstejaars. Laat feedback zo direct mogelijk plaatsvinden en beloning snel op een goede prestatie volgen. Stem het werk en de supervisie af op het individuele niveau van de arts en de fase van de opleiding. Maak aios duidelijk dat twijfels aan de eigen competentie vaak voorkomen. Om hun gevoelens van professionele en persoonlijke bekwaamheid te verbeteren moeten duidelijke leer- en arbeidsdoelen worden gesteld. De autonomie kan verder worden bevorderd door bijvoorbeeld aios meer te betrekken bij de beslissingen die de werkomstandigheden direct beïnvloeden.

De kort geleden officieel vastgestelde mogelijkheid om de opleiding in deeltijd te verrichten vormt een positieve aanzet om de balans met privé-omstandigheden meer in evenwicht te brengen. Deze gunstige ontwikkeling wordt echter momenteel geheel tenietgedaan door de ingrijpende gevolgen van het kabinetsvoornemen om de arbeidstijdenwetgeving fors te verruimen.^{14 22} Werkweken van 60 uur of meer worden (weer) toegestaan, zonder waarborg voor voldoende rusttijd en herstel-mogelijkheden.

Aios zijn de medisch specialisten van de nabije toekomst en vormen een bevlogen groep artsen, gemotiveerd en vol idealen, van wie de 24-uurs patiëntenzorg flink kan profiteren. Voorwaarde is wel dat we ervoor zorgen dat de aios zelf gezond blijven. Een gezonde balans tussen opleiding, werk en privé-leven is hiervoor een essentiële voorwaarde. ■

dr. F.M.M.A. van der Heijden,
psychiater, GGZ-groep Noord- en Midden Limburg, voormalig secretaris dagelijks bestuur van de Landelijke Vereniging van Assistent Geneeskundigen (LVAG)

drs. J.T. Prins,
onderzoeker, dienst Psychosociale Begeleiding Universitair Medisch Centrum Groningen

prof. dr. A.B. Bakker,
capaciteitsgroep Sociale en Organisatie Psychologie, Universiteit Utrecht

Correspondentieadres: fvanderheijden@ggznm.nl

De literatuurlijst staat bij dit artikel op onze website:
www.medischcontact.nl/dezeweek.



SAMENVATTING

- Burn-out en burn-outsymptomen komen frequent voor onder artsen in opleiding tot medisch specialist.
- Gronings onderzoek wijst uit dat eerstejaars aios een verhoogd risico op burn-out hebben; deze groep verdient extra aandacht van supervisors en opleiders.
- Aios ervaren een geringe autonomie van handelen en vinden dat ze weinig invloed hebben op de werkomstandigheden.
- Om inzicht te verkrijgen in de complexe relatie tussen opleiding, werk, privé en gezondheid onder Nederlandse aios is onderzoek hiernaar dringend gewenst. Op basis hiervan zouden dan preventieve maatregelen kunnen worden getroffen.