

COMMENTAAR

Nu al uitgeblust

BURN-OUT BIJ GENEESKUNDESTUDENTEN

Jeroen M. van Baar

+ GERELATEERD ARTIKEL Ned Tijdschr Geneeskd. 2015;159:A8255

In dit nummer van het *NTvG* staat een onderzoek dat schokkende cijfers toont over burn-out onder geneeskundestudenten (A8255).¹ Iedereen in de geneeskunde moet deze gegevens serieus nemen. Artsen die al jong aan burn-out lijden zijn een regelrecht gevaar voor het zorgstelsel. Om burn-out onder studenten aan te pakken is het echter niet voldoende om alleen naar factoren binnen het ziekenhuis te kijken. De maatschappelijke context van de 'prestatiegeneratie' is van minstens zo groot belang.

BURN-OUT

Het artikel 'Burn-out bij Nederlandse geneeskundestudenten' definieert burn-out op basis van een vragenlijst. Burn-out werd vastgesteld wanneer een respondent hoger scoorde dan een drempelwaarde op de grootheden 'uitputting' (het gevoel 'leeg' of 'op' te zijn) 'distantie' (een cynische, afstandelijke en weinig betrokken houding). Deze definitie lijkt beperkt. Persoonlijke relaxen over burn-out voeren verder dan vermoeidheid en desinteresse. Ook een slecht gemoed, extreme lusteloosheid en symptomen in het sociale domein lijken tot het ziektebeeld te behoren.²

Toch zijn de bevindingen van het onderzoek naar burn-out bij geneeskundestudenten uitermate interessant. Volgens de onderzoekers lijdt ruim 14% van alle geneeskundestudenten aan een vorm van burn-out. Duiken we dieper in de onderzoeksgegevens, dan blijkt dat meer dan de helft van alle medicijnenstudenten boven de drempelwaarde voor problematische uitputting scoort (zie figuur 3 in het onderzoeksartikel).¹ Van iedere 10 artsen in spe die u tegen het lijf loopt, zijn er dus 5 te vermoeid om optimaal te kunnen leren en genezen.

PRESTATIEDRUK ONDER TWINTIGERS

Deze bevindingen zijn voor mij aannemelijk. Veel geneeskundestudenten die ik ken – zeker de coassistenten onder

hen – klagen over hoge werkdruk en uitputting. Belangrijk is echter ook de verandering van levensinstelling die de laatste 50 jaar onder jongeren heeft plaatsgevonden.

De druk die twintigers voelen om te presteren is tegenwoordig behoorlijk hoog. Volgens een studie van het onderzoeksbureau Motivaction vindt twee derde van de jongeren die geboren zijn in de periode 1986-2000 zichzelf een 'heel bijzonder persoon' – een hoger percentage dan ooit tevoren.³ En deze prestatiedrang behelst alle vlakken van het leven. Waar een geneeskundestudent vroeger eventueel door zijn ouders werd gepusht om uit te blinken in de studie, is het vandaag de dag vanzelfsprekend om naast de studie nog te streven naar een boeiend sociaal leven, unieke vakanties, een sportief lichaam en een cool imago op Instagram.^{4,5}

Sociale media maken onderlinge vergelijking bovendien eenvoudig. De online leefwereld is geen anoniem maai-veld, maar een etalage van populariteit, schoonheid en prestatie. Geen wonder dat burn-out onder schooljeugd tegenwoordig vaker dan ooit voorkomt.⁶

WHATSAPP OP DE WERKVLOER

De huidige generatie coassistenten leeft dus in een tijd die in het teken staat van presteren. Maar er zijn meer factoren die de druk op jonge artsen opvoeren. Eén van deze factoren wordt door de onderzoekers aangedragen als mogelijke oorzaak van burn-out: werk-privé-interferentie, oftewel 'een grote of te grote invloed van het werk op het privéleven'.

Werk-privé-interferentie werkt in 2 richtingen. Zo is het tegenwoordig gemakkelijk om je werk mee naar huis te nemen en e-mails weg te werken in het weekend. Maar dankzij WhatsApp en andere sociale media is het ook de standaard geworden om je persoonlijke leven bij te houden tijdens werktijd. Zo blijf je terwijl je rondloopt in het ziekenhuis op de hoogte van de problemen, wensen en prestaties van je vrienden. Mentale interferentie is het gevolg.

ARTS MET EMOTIES

Waar sommige bronnen van burn-out gelden voor de hele prestatiegeneratie, gelden andere factoren specifiek voor geneeskundestudenten. Deze groep krijgt tijdens de studie namelijk te maken met een hoge emotionele belas-

Radboud Universiteit, Donders Instituut voor Hersenen, Cognitie en Gedrag, Nijmegen.

J.M. van Baar, MSc, onderzoeker (j.vanbaar@donders.ru.nl).

ting, maar krijgt geen adequate ondersteuning. Zo beschrijft een Nederlandse coassistente dat ze tijdens een coschap een 11-jarige jongen zag sterven aan een hartstilstand, en dat ze daar vervolgens met niemand over kon praten. Sterker nog: 'Het tonen van emoties wordt amper getolereerd door de opleiders.'⁷

Wanneer geneeskundestudenten zo'n verhaal uit de doeken doen, haasten ze zich te zeggen dat het 'er nu eenmaal bij hoort'. Het is een open deur dat het werk van een arts te maken heeft met lijden en de dood, en dat studenten hieraan worden blootgesteld. De vraag is echter hoe we de onvermijdelijke emotionele belasting draaglijk kunnen maken. Aan overspannen artsen heeft niemand iets, en het is vreemd dat er tijdens de opleiding onverschillig wordt omgesprongen met gerechtvaardigde emotionele reacties.

Het artikel 'Burn-out bij Nederlandse geneeskundestudenten' bevestigt dat emotionele steun van het grootste belang is om de druk van het artseneroep aan te kunnen. Is dit soft, of zelfs de geneeskunde onwaardig? Wellicht. Maar dat maakt het niet onwaar. Zelfs in het Amerikaanse leger beseft men inmiddels dat een mens uit meer dan een lichaam bestaat. Daar hebben proefonderzoeken met 'mindfulness-based stress reduction' bijzonder positieve resultaten opgeleverd.⁸ Een generaal omschreef de meditatie als 'push-ups for the brain'.⁹ Laten we hier een voorbeeld aan nemen: effectiviteit is belangrijker dan tradities.

ERKENNING EN ONDERSTEUNING

Bij artsen in spe kan burn-out leiden tot gevaarlijke situaties. Daarom moeten opleiders van geneeskundigen 2 dingen doen. Ten eerste is het nodig te erkennen dat studenten niet alleen te kampen hebben met prestatiedruk op werkgebied. Voor coassistenten uit de prestatiegeneratie is het normaal om overal te willen uitblinken, ook buiten de deuren van het ziekenhuis.

Ten tweede moet er meer aandacht komen voor de emotionele ondersteuning van geneeskundestudenten. Hef-tige ervaringen horen absoluut bij het werk, maar juist daarom zouden sterke emoties onderwerp moeten zijn van gesprek. Het belang van rolmodellen in deze ondersteuning kan niet worden overschat. Studenten spiegelen zich aan hun mentoren, en dus is het gedrag van de huidige artsen niet alleen van belang voor de zorg van nu, maar ook voor die van de toekomst.

De auteur van dit artikel is tevens de schrijver van het boek *De prestatiegeneratie: een pleidooi voor middelmatigheid*, dat in 2014 is uitgegeven door AtlasContact.

Belangenconflict en financiële ondersteuning: geen gemeld.

Aanvaard op 6 mei 2015

Citeer als: Ned Tijdschr Geneeskd. 2015;159:A9035



KIJK OOK OP WWW.NTVG.NL/A9035

LITERATUUR

- Conijn M, Boersma H, Van Rhenen W. Prevalentie en oorzaken van burn-out bij geneeskundestudenten. Ned Tijdschr Geneeskd. 2015;159:A8255.
- Lemm, R. Drukke week: vallen en opstaan. Hard//hoofd 17 december 2013.
- Spangenberg F, Lampert M. De grenzeloze generatie en de eeuwige jeugd van hun opvoeders. Amsterdam: Nieuw Amsterdam; 2009.
- Van Baar J. De prestatiegeneratie: een pleidooi voor middelmatigheid. Amsterdam: Atlas Contact; 2014.
- Kramer A, Launspach T. Quarterlife: kansen, kopzorgen en keuzes van de twintigers van nu. Amsterdam: Bert Bakker; 2012.
- Ruggenberg A, Stegeman L. Stop met stressen: handleiding voor jongeren met een (bijna) burn-out. Houten: LannooCampus; 2014.
- Otto I. Numb, Shocked, in Disbelief. Post Magazine 9 juli 2013.
- Johnson DC, Thom NJ, Stanley EA, et al. Modifying resilience mechanisms in at-risk individuals: a controlled study of mindfulness training in Marines preparing for deployment. Am J Psychiatry. 2014;171:844-53.
- The Associated Press. U.S. Marine Corps members learn mindfulness meditation and yoga in pilot program to help reduce stress. NY Daily News 23 januari 2013.