

'Stel niet de patiënt, maar de zorgverlener centraal'

TEKST: MARIEKE VAN GASTEL EN MARIANNE HENDRIKS • BEELD: ELSKE VAN WIJK

In het ziekenhuis werken verschillende generaties samen. De laatste babyboomers zijn er nog te vinden, net als generatie X, de pragmaten, generatie Y en generatie Z. Allemaal in een andere tijdgeest opgegroeid, met andere kenmerken, visies en behoeftes. Met hun verschillende blikken kijken ze logischerwijs ook anders naar werk. Nu het zorgsysteem voor steeds grotere uitdagingen komt te staan en verandering behoeft, zijn deze verschillen steeds relevanter. Psychiater Hans Rode (Catharina Ziekenhuis, Eindhoven) heeft aandacht voor het welzijn van mede-artsen, waarbij hij tips, trainingen en workshops geeft en schrijft over zijn ervaringen.

Hans Rode werkt ruim 20 jaar in de gezondheidszorg, waarvan de laatste jaren als psychiater. Als medisch

specialist heeft hij duizenden artsen voorbij zien komen die hun eigen gezondheid niet op de eerste plaats

zetten. Sinds 2011 werkt hij veel met artsen die zelf ziek zijn geworden, die het werk niet goed meer vol kunnen houden of allebei. Rode: 'Ik leerde veel over het welzijn van artsen toen ik met de KNMG het steunpunt voor artsen met een verslaving (ABS-artsen) had opgericht. Ik ontdekte dat er naast de verslaving vaak ook sprake was van een psychiatrische kwetsbaarheid, belasting, of stoornis. Ik realiseerde me dat er nog veel meer artsen zijn met psychiatrische problemen, zonder dat zij daar



bij een verslaving hadden. Daarnaast ontdekte ik toen ik als medisch specialist aan het werk ging, dat het lastig was om een werkplek te vinden waar ik gelukkig was en niet onder te hoge druk kwam te staan. Dit zijn de redenen dat ik me ben gaan verdiepen in de wetenschappelijke kennis over gezondheidsproblemen van artsen. Ik ontdekte dat er in Noord-Amerika en Canada veel onderzoek werd gedaan naar dit onderwerp. Hieruit bleek dat artsen meer risico lopen op psychische problemen, doordat ze adequate hulp niet of te laat krijgen. Er worden daar veel interventies voor burn-out-preventie onderzocht en ze lopen er decennia op ons voor. Vanaf dat moment ben ik me gaan verdiepen in het begeleiden van mede-artsen.'

Zoveel artsen, zoveel behoeftes

In de begeleiding van mede-artsen is het belangrijk om rekening te houden met de verschillende behoeftes van artsen, merkt Rode op. 'We hebben de komende jaren meer artsen nodig om de toenemende zorgvraag het hoofd te blijven bieden en daarom is het zo van belang om alle artsen met plezier en toewijding aan het werk te houden. We kijken nu vooral wat onze patiënten nodig hebben. Er wordt amper gefocust op wat een arts zelf nodig heeft om duurzaam inzetbaar te blijven. Iedere arts heeft andere behoeftes, al dan niet ingegeven door een verschillende generatie.'

Verskillende generaties

De verschillende generaties in het ziekenhuis hebben een verschillende blik op hun werk, vertelt Rode. 'Voor veel oudere opleiders, uit de baby-boomgeneratie, is het artsenvak niet alleen maar werk, maar vervult het een roeping. Dit is te verklaren doordat zij hun carrière in de naoorlogse periode begonnen. Ze werkten hard, in een tijd waarin veel wederopgebouwd moest worden, een tijd van groei. Hun ervaring is dan ook dat als je maar je schouders eronder zet, je successen behaalt. De huidige generatie arts-assistenten (generatie Y) merkt nu dat zoiets niet meer werkt. Door krapte in de zorg, maar

'Artsen lopen meer risico op psychische problemen, doordat ze **adequate hulp niet of te laat** krijgen'

ook in de wereld, moeten we grenzen stellen. Er was vroeger ook minder controledrift en dus meer ruimte om te experimenteren. Die ruimte is er voor de huidige generatie arts-assistenten veel minder. Gelijktijdig wordt er op sociale media een perfect leven gepresenteerd, waardoor arts-assistenten de buitenkant van een ander vergelijken met de binnenkant van zichzelf. Iets waardoor ze gedemotiveerd kunnen raken, juist omdat ze niet zien hoeveel mislukkingen er achter iemands succes schuilgaan.'

Gezamenlijk optrekken

Vanuit deze verschillende perspectieven is het soms lastig om elkaars keuzes en standpunten te begrijpen. Volgens Rode hoeft dat ook niet. 'Ik begrijp zelf de interesses van mijn kinderen ook niet altijd. Zij kijken bijvoorbeeld naar filmpjes van hoe anderen een computerspel spelen en vinden dat leuk. Dat begrijp ik niet. Toch leren ze daar van alles van.' Hij vindt dat we ons moeten realiseren dat de behoeftes van de generaties onder of boven ons anders (kunnen) zijn en dat we hier rekening mee moeten houden. Rode: 'Je hoeft de motieven of gedachten niet allemaal te begrijpen, maar je moet je inzetten om redelijkerwijs tot een oplossing te komen. Hiervoor is het van belang om met elkaar in gesprek te blijven.'

Gelukkig zijn er ook een heleboel overeenkomsten tussen de verschillende generaties artsen. 'Voor iedereen die dit vak gekozen heeft staat de patiënt op de eerste plaats. We offeren allemaal een groot deel van onze tijd op om ons te bekommeren om de gezondheid van onze mede-

mens. Ook hebben we met zijn allen het hoofd te bieden aan het veranderende zorglandschap en puzzelen we hoe dit moet. In deze overeenkomsten kunnen we elkaar vinden.'

Duurzame inzetbaarheid

Het is belangrijk om artsen, van alle generaties, in balans te houden, zodat ze duurzaam inzetbaar zijn en blijven. Dit door rekening te houden met de verschillende wensen, intergenerationeel, maar ook individueel. Hiervoor moeten we ruimte creëren binnen het werk, waar we steeds meer zorgvraag met steeds minder zorgverleners moeten volbrengen. Vroeger dachten we dat het een individueel probleem was als iemand een burn-out kreeg, tegenwoordig realiseren we ons dat het een systeemprobleem is waardoor dit ontstaat. Het systeem moet dan ook veranderen, vertelt Rode. 'Ik adviseer om zowel de patiënt als de zorgverlener centraal te zetten, in plaats van te sturen op kostenbeheersing en productieplafonds. Uit onderzoek blijkt namelijk dat als je investeert in het welzijn van de zorgmedewerkers, dit zich terugbetaalt in betere patiëntenzorg, minder onnodige onderzoeken en betere patiënttevredenheid, maar ook in minder uitval en minder wisselen van baan van de medewerkers. De geïnvesteerde kosten verdienen zich zodoende terug, met betere artsen en betere patiëntenzorg tot gevolg.'

Tips voor het systeem

Rode vervolgt: 'Het is goed om je te realiseren dat we met elkaar zelf het systeem in stand houden, zolang we het niet veranderen. Wij moeten bereid zijn om mislukkingen te tole-

I 'We moeten het vak opnieuw inrichten om het aantrekkelijk te houden voor de komende generaties'

reren. Het zou mooi zijn om mensen die de zorg willen veranderen bij elkaar te brengen, om initiatieven uit te wisselen. Een voorbeeld voor het veranderen van het systeem zou bijvoorbeeld het verminderen van de controlefunctie van de zorg kunnen zijn. Bestuurders moeten weer meer autonomie geven aan de zorgverleners, die daardoor hun werkende leven en omgeving beter in kunnen richten. Daarnaast moeten we het vak opnieuw inrichten om het aantrekkelijk te houden voor de

komende generaties. Denk hierbij aan parttimedagen, kinderopvang op de werklocatie, maar ook mogelijkheid tot doen van een avondsprek-uur, zodat er overdag tijd voor de kinderen is. Wanneer het systeem niet innoveert, zullen jongere generaties uitvallen en komende generaties geen interesse meer hebben om in het ziekenhuis te werken.

En tot slot: als je het niet onderzoekt of er naar vraagt, weet je ook niet hoe het gesteld is met het welzijn en de verschillende behoeften

van de zorgmedewerkers. Dus begin daarmee.'

Tips voor jou

Het is wetenschappelijk bewezen, dat als je 20% van je tijd besteedt aan iets waar je veel plezier uit haalt, dit beschermt tegen burn-out. Rode sluit af: 'Houd als arts zoveel mogelijk plezier in wat je doet en denk na hoe je die 20% van je tijd wilt invullen. Dit kan werkgerelateerd zijn (vorm of inhoud) of je kunt zoeken naar een hobby of activiteit buiten je werk. Bedenk of je weet welke wensen je hebt, waar voor jou de ruimte voor verbetering zit en vervolgens hoe je dat in je werkende leven kan includeren. Wees een rolmodel. Door het juiste voorbeeld te zijn, zullen anderen je volgen.' ■

Noot

*Geïnspireerd geraakt door het verhaal van Hans Rode? Lees of luister dan ook zijn boek: *Het is maar Werk voor nog veel meer concrete adviezen.**