

ANTISTRESSWORKHOPS VOOR SPECIALISTEN EN AIOSSSEN

‘Even coherent worden’

De zorg is complex, de druk hoog, en stress onvermijdelijk. ‘De tijd dat je als arts de *king* was is voorbij.’ Een ‘Platform voor Enthousiasme en Compassie in de Zorg’ leert dokters en verpleegkundigen hier beter mee om te gaan.

Arts-assistenten, specialisten en physician assistants komen op een druilerige decembervrijdag bij elkaar in het TweeSteden Ziekenhuis in Tilburg om het te hebben over stress. Over hoe tijdgebrek hun werk en het leven buiten het ziekenhuis beïnvloedt, en wat ze daaraan kunnen doen. Een man of honderd, nou ja, voornamelijk vrouwen, volgen het programma dat wordt georganiseerd door het Platform voor Enthousiasme en Compassie in de Zorg (zie *kader*). Ze kunnen deelnemen aan een aantal workshops, die elk krap een uur duren. In de workshops worden verschillende manieren belicht waarop dokters en verpleegkundigen beter leren omgaan met stress. Een wezenlijk onderdeel van het vak, waar aandacht voor nodig is, zegt Huub Maas, geriater in het TweeSteden, en opleidingscoördinator. ‘De tijd dat je als arts de *king* was, is voorbij. Veel zorg is geprotocolleerd, en wat niet in het protocol past, moet de arts-assistent oplossen. Van koning naar afvoertputje. Tegelijkertijd is de genees-

kunde veel complexer geworden.’ Dat zegt ook Peter de Zwart, bestuursvoorzitter van het ziekenhuis: ‘De compensatie van onregelmatige werktijden is verbeterd, maar de complexiteit van de zorg die we leveren is enorm, de druk is hoog, er moet geproduceerd worden en tegelijkertijd moeten we ons bezighouden met schaarstemanagement.’ Maas vindt deze middag goed passen in de opleiding van arts-assistenten: ‘Professionaliteit is een van de competenties die wordt omschreven in het CanMeds-profiel. Integriteit en compassie maken daar deel van uit. Je moet goed voor jezelf zorgen om dat waar te kunnen maken, om zo een goed functionerende arts te worden, te zijn en te blijven.’

Balans

In de workshops komen verschillende manieren aan bod waarop stress het hoofd kan worden geboden, van zenmeditatie tot gesprekstechnieken bij ‘moeilijke’ patiënten. In het auditorium leidt Frans

Rahusen de workshop ‘mindfulness en stressreductie’. Hij was oncologisch chirurg, maar liep tegen de beperkingen van het vak op: ‘De druk om te produceren werd steeds hoger, terwijl er steeds minder tijd was voor goed contact met de patiënt. Het is een van de zaken die me heeft doen besluiten om uit het artsenvak te stappen.’ Sinds enkele jaren begeleidt hij nu artsen ‘die op zoek zijn naar een nieuwe balans’. Volgens Rahusen zou het goed zijn als artsen meer aandacht voor hun persoonlijke groei en ontwikkeling zouden hebben: ‘Er zijn specialisten die op de een of andere manier al van nature een goede balans kunnen vinden, die verbonden zijn met hun eigen menselijkheid en dat niet kwijtraken in hun baan. Maar kijk naar hoe vaak burn-outklachten voorkomen bij arts-assistenten, hoeveel collega’s uitzien naar hun vervroegd pensioen en kijk naar het aantal conflicten in maatschappen. Allemaal symptomen van een krakend zorgsysteem en overbelaste zorgverleners.’ Rahusen vervolgt: ‘De

PLATFORM

Het Platform voor Enthousiasme en Compassie in de Zorg is opgericht door medisch specialisten, zoals Piet Leguit, die zich zorgen maken over de druk die er staat op dokters, waardoor voor belangrijke drijfveren – enthousiasme, compassie – te weinig tijd en energie overblijft. Deze belangrijke waarden die nodig zijn om goede zorg te leveren, worden overschaduwed door efficiency, kostenbeheersing en kwaliteitsdenken. Het Platform wil dat artsen de ‘dagelijkse worsteling met drukkende omgevingsfactoren’ niet in hun eentje hoeven op te knappen. Daarvoor organiseert het netwerkbijeenkomsten en workshops, waar artsen van elkaar kunnen leren hoe hiermee om te gaan (enthousiasme-compassie.nl).



JOYCE VAN BELKOM

Workshop energiemangement in het TweeSteden ziekenhuis.

filosofie van het Platform is dat het oplossen van dit soort problemen begint bij een proces van bewustwording en zelfmanagement van de dokter. Mindfulness is één van de tools die daarbij kunnen helpen. Je kunt er patronen bij jezelf mee herkennen, zonder daarover te oordelen. Zo kom je erachter waar de schoen wringt en wat je daaraan kunt doen. Het vinden van innerlijke rust en balans kan ook helpen om sneller to the point te komen in het contact met patiënten. Dat hoeft niet altijd door langdurende meditatie, het kan ook door je gedurende de dag enkele minuten terug te trekken en even rustig adem te halen.'

Met vriendinnen naar Londen

Een deur verderop geeft coach Theo Bollerman een workshop over energiemangement.

'Voor aiossen en ook voor (sceptische) oudere specialisten', staat erbij in het programma. Volgens Bollerman is altijd druk zijn niet normaal. Een opmerkelijk standpunt in artsenland. Bollerman: 'In ieder geval niet de hele dag. Je hoort drie vierde, misschien wel vier vijfde van de dag ontspannen te zijn. Anders red je het niet, dan houd je je vak niet langer dan een paar jaar vol.' Tijdens de workshop leren de deelnemers op een rij te zetten wat energie geeft, en wat juist energie slurpt, en hoe ze aan de hand daarvan prioriteiten kunnen stellen. Heel simpel eigenlijk: 'Je vermenigvuldigt het belang van iets met of het energie geeft of neemt. Als je een bepaalde taak niet belangrijk vindt, maar hij vreet energie, dan word je daar ongelukkig van, daar moet je iets mee

'Altijd druk zijn is niet normaal'

doen.' Waarmee hij niet wil zeggen dat je vervelende taken zomaar kunt laten vallen: 'In een mensenleven moeten heel veel onbelangrijke dingen gebeuren, daar kun je niet omheen. Maar dan is een zesje voor de uitvoering ook genoeg, dat hoeft geen negen of tien te zijn.' Daar valt veel winst te behalen, merkte Bollerman eerder, toen hij een maatschap met problemen begeleidde: 'Ik vroeg ze om op een rijtje te zetten wat belangrijk én urgent was. Daar kwam een lijst met 43 punten uit! Dat is



Workshop Mindfulness en stressreductie.



Workshop Biofeedback en hartcoherentie.

een denkfout.' Volgens Bollerman is voor elk probleem een oplossing. 'En een drukke baan en een baby thuis?', vraagt een deelnemer. Ook op te lossen: 'Dan zul je moeten kiezen: je kunt niet alle ballen in de lucht houden zoals je dat deed voor die baby er was, je zult sommige dingen een paar jaar moeten laten vallen. En je moet af en toe met vriendinnen een paar dagen naar Londen, dat is ook heel belangrijk!'

Biofeedback

In een ander vergaderkamertje laat oud-chirurg Piet Leguit een manier zien waarop je stress kunt aanpakken: met biofeedback. Leguit: 'Ons hartritme is niet constant, maar varieert met de ademhaling. Hoe regelmatig dat sinus- α ritme is, hoe beter mensen kunnen presteren. Hoe onrustiger iemand is, hoe minder regelmatig dat ritme is, en andersom.' Deze zogenaamde hartcoherentie kan in beeld worden gebracht door de hartfrequentie enige minuten te meten. De deelnemers aan de workshop krijgen een metertje aan hun oorlel en zien hun hartritme op het beeldscherm van een laptop verschijnen. Op verschillende

manieren kunnen ze vervolgens zien of de variabiliteit van hun ritme laag of hoog is en of deze verbetert. Zo kan iemand trainen om rustig te worden. Leguit: 'Je kunt op allerlei manieren stress tegengaan. Je kunt leren beter je tijd te managen, door prioriteiten te stel-

len en keuzes te maken, je kunt mediteren, bidden, muziek luisteren en ga zo maar door. Biofeedback is ook een manier die misschien meer aanspreekt als je van technische snuffjes houdt.' Een van de deelnemers aan deze workshop is cardioloog Jos van Widdershoven.

DEELNEMER JOOST: 'AAN HET DENKEN GEZET'

Kinderarts Joost Bonenkamp is positief over de middag: 'Het heeft me aan het denken gezet. Je wordt op zo'n middag gedwongen om na te gaan hoe je je werk eigenlijk volhoudt. Erop gewezen dat je voor voldoende ontspanning moet zorgen, andere dingen erbij doet en op je eigen lichaam moet letten. Voor mij zijn zenmeditatie en mindfulness nieuw, ik had er nog nooit mee te maken gehad. Ik vond het idee ervan mooi, maar het vereist wel discipline om dagelijks 10 of 20 minuten te mediteren. Dat krijg ik niet gedaan in mijn normale werkweek. Je laat je makkelijk door de dagelijkse sleur meeslepen en dan vergeet je het weer. Als je niet bereid bent om je leven aan te passen, dan werkt het niet. Als ik eerlijk ben, denk ik niet dat ik deze manier van levensbeschouwing ga toepassen. Hoe dan ook is het goed om met enige regelmaat aandacht te besteden aan hoe we omgaan met werkdruk. Je moet af en toe een stap terug kunnen zetten om te kijken waar je mee bezig bent.'

CONSULTOFILIE

‘Hé, jij bent toch van de interne, ik heb een consult. Mevrouw H. woonde nog zelfstandig, maar is vanochtend gevonden door de buurvrouw.’ Stilte ... en een verwachtingsvolle blik. Ik vraag de SEH-arts wat dan precies de consultvraag is en krijg het verwachte antwoord: ‘Zorgprobleem, opname graag.’

De cardioloog grinnikt: ‘Eigen schuld, dan had je maar een vak moeten leren.’ Hij heeft zijn consult drie uur geleden afgerond met de magische woorden ‘Collaps, niet cardiaal. Einde consult.’ De neuroloog heeft er ook zijn plasje over gedaan. ‘Mogelijk trauma capitis. Ct-cerebrum geen afwijkingen, einde consult.’

Op kamer 6 vind ik een 93-jarige vrouw die de Libelle ligt te lezen. ‘Ha, dokter nummer vijf!’ Zelf kom ik op vier, maar met de coassistent meegerekend moet ik haar gelijk geven. Ook geen delier dus. Mijn patiënte heeft met name last van dorst en vraagt of ze nou eindelijk, na al die uren, wat mag drinken. Ze is gestruikeld over het randje van haar tapijt en kon vervolgens niet overeind komen. Met haar iPhone heeft ze de buurvrouw gebeld. Het tapijt verkoopt ze wel, maar hier blijven? Voor geen goud!

Ik vertel de SEH-arts dat onze patiënte naar huis wil, maar dat een consult psychiatrie nog mist in het rijtje. Ik kan immers niet uitsluiten dat patiënte wilsonbekwaam is. Ze kan er niet om lachen.

Consultofilie, ik maak me er net zo goed schuldig aan en mijn bazen zijn echt niet veel beter. Maar, als we eerlijk zijn, kan het niet een beetje minder?

Conclusie: geen interne consultvraag, geen interne pathologie, geen reden voor opname. Advies: glaasje water.

EINDE CONSULT

Eva Vogel

aios interne geneeskunde

DEELNEMER TIM: ‘AAN DE ZWEVERIGE KANT’

Tim Alleman, zesdejaars aios neurologie, was een van de deelnemers aan de studiemiddag: ‘Het was aan de zweverige kant, maar toch heb ik er wat uit kunnen halen. Er was een workshop waarin het ging over wat je in één minuut kunt bewerkstelligen, verbaal en vooral non-verbaal. Dat is misschien een open deur, maar het was toch goed om het weer even ingewreven te krijgen. Ik ben daarna toch weer even gaan opletten: hoe zit ik zelf eigenlijk in de spreekkamer, hoe kom ik over?’

Ik deed ook mee aan de workshop over energiemanagement. Daarin ging het over zaken die je energie geven en dingen die je energie kosten, zowel tijdens werk als privé. Het was verhelderend om die zaken een keer op een rijtje te zetten, omdat we vaak maar uit gewoonte dingen blijven doen die ons energie kosten, maar die je makkelijk zou kunnen nalaten, delegeren of wat minder goed kunt doen dan dingen die er echt toe doen. Wat mij opviel was dat het enthousiasme van de workshopleider niet op de hele groep werd overgedragen. Misschien was het voor sommige mensen toch te zweverig. Veel artsen zijn *down to earth*, die bereik je hier niet mee. Dit soort workshops is vooral zinvol als de deelnemers er open voor staan.’

Hij kijkt niet op van een handjevol mensen die met een knijper op het oor hun hartslag op orde proberen te krijgen. ‘Ik heb Amerikanen dit al op vliegvelden zien doen, met een apparaatje gekoppeld aan hun iPad. Even coherent worden, zeggen ze dan.’ De cardioloog, die gespecialiseerd is in de relatie tussen psyche en hart, is ook voor zijn patiënten geïnteresseerd in de verschillende technieken die hij deze middag ziet: ‘Stress speelt momenteel een grote rol in de spreekkamer, ik zie veel mensen die hun baan verliezen, financiële problemen hebben, en dat beïnvloedt hoe ze zich voelen. Ik wil meer weten van technieken om daarmee om te gaan, daar is zo’n middag ook nuttig voor.’

Sceptici

Een verloren baan los je niet op met meditatie, en hetzelfde kan worden gezegd over de hoeveelheid werk die artsen moeten verzetten. Is deze middag wel zinvol, is het niet beter om aan de reële werkdruk wat te doen, aan de eisen die worden gesteld aan artsen? Maas: ‘De wereld verander je niet, je kunt beter zorgen dat je er zelf goed tegen kunt.’ De mensen die er

deze middag zijn, laten positieve geluiden horen over het programma. Tijdens de workshops valt op dat de mensen die aan het woord komen, goed uit de voeten kunnen met de taal die vaak gebezigd wordt bij zingevingsachtige cursussen. ‘Je komt meer in het nu’, dat soort opmerkingen. Of mensen die uit de doeken doen hoe zij zelf al omgaan met moeilijke consulten; op zo’n manier dat je je afvraagt of ze niet zelf workshops kunnen geven. Sceptici zijn er niet, of komen in ieder geval wat minder aan het woord. De vraag is of de juiste mensen bereikt worden deze middag. Zwart: ‘Dat kun je je afvragen. Het ziekenhuisbedrijf gaat natuurlijk gewoon door, en niet iedereen kan zich vrijmaken voor zoiets. Misschien juist de mensen die hier wat aan zouden kunnen hebben, dat is best mogelijk.’ ■

web

Een reportage over mediterende huisartsen en de website van het Platform voor Enthousiasme en Compassie in de Zorg vindt u bij dit artikel via medischcontact.nl/artikelen.