

‘Uit **BALANS** raken is menselijk, iedereen overkomt wel eens wat’

Ook voor arts-assistenten geldt dat niets menselijks hen vreemd is. Dat zij net als ieder ander te maken kunnen krijgen met werkdruk, stress en zelfs burn-outs, is op zich dus niet zo verbazingwekkend. Maar als uit internationale en landelijke publicaties en uit het medewerkersonderzoek van het Maastricht UMC+ blijkt dat inzetbaarheid, uitval en burn-out een groot probleem vormen onder arts-assistenten en junior specialisten, is het tijd voor actie.

Van de ernst van het probleem hoef je Kim van de Kant, projectleider Duurzame inzetbaarheid en vertrouwenspersoon AIOS niet overtuigen. En Juliette Oomes, coach en opleidingscoördinator van de Maastricht UMC+ Academie evenmin. Kim: ‘Het feit dat het MUMC+ nu een project heeft dat zich speciaal richt op duurzame inzetbaarheid, geeft aan hoe belangrijk we dit onderwerp vinden.’ En dat is niet zomaar, want: ‘Het blijkt dat één op de vijf arts-assistenten met deze problematiek te maken krijgt.’ Voor de hand liggende vraag: arts-assistenten zijn gemiddeld genomen jonge en veerkrachtige mensen, hoe komt het toch dat dit bij hen zo speelt? Juliette: ‘Ja, het zijn jonge en veerkrachtige mensen, dat klopt. Maar het zijn ook mensen met hoge waarden en normen, mensen die hoge eisen aan zichzelf stellen. Ze verkeren in de spitsuurfase, zoeken naar een goede balans tussen werk en privé. Een opleiding tot medisch specialist is sowieso al zwaar en daarnaast doen ze vaak nog andere dingen. Promoveren bijvoorbeeld - om maar eens een kleinigheid te noemen. Bovendien is uit balans raken menselijk, iedereen overkomt wel eens wat.’

DRIE WAARSCHUWINGS-SIGNALLEN VOOR EEN BURN-OUT: UITPUTTING, CYNISME EN INEFFICIËNTIE.

Hoe helpt het MUMC+?

Het Maastricht UMC+ biedt arts-assistenten diverse hulpmiddelen aan om hun weerbaarheid en veerkracht te vergroten en uitval te voorkomen. Daarbij wordt zoveel mogelijk maatwerk geleverd: wat is voor die specifieke persoon in die specifieke omstandigheden het beste?

+ Individuele coaching

Individuele coaching biedt: in veiligheid met een deskundige eerlijk naar jezelf kijken. Flexibeler worden in je eigen perspectieven. Daardoor meer (handelings) mogelijkheden krijgen én jezelf waarderen. Voorbeelden van vragen die gesteld worden: ik vind het lastig om mee te zeggen, ik wil grenzen beter aangeven. Ik moet keuzes maken, en nu...? Ik wil zorgen voor een goede balans tussen werk en privé, hoe pak ik dat aan?

+ Intervisie

Door intervisie krijg je als AOIS of jonge specialist (meer) zicht op je eigen patronen en kwetsbaarheden. Je ondervindt dat het mogelijk is meer op je gemak te zijn met je ongemak en daardoor een betere dokter te worden. Een dokter die goed voor zichzelf zorgt, is ook een goede dokter voor zijn patiënten. Persoonlijke ontwikkeling en dagelijkse, werkgerelateerde problemen worden in een veilige setting besproken. Onder leiding van twee begeleiders vinden, na een individueel intakegesprek, zeven groepsbijeenkomsten plaats waar persoonlijke effectiviteit, individuele ervaringen, stressmanagement en casuïstiek aan de orde komen.



Ik vind het lastig om nee te zeggen, ik wil grenzen beter aangeven. Ik moet keuzes maken, en nu...? Ik wil zorgen voor een goede balans tussen werk en privé, hoe pak ik dat aan?



Intervisie kan ook gewoon prettig zijn: 'Het is een plek waar je niet hoeft te presteren, jezelf kunt zijn en waarbij je weet dat alles wat besproken wordt, vertrouwelijk zal worden behandeld. Je leert van anderen en vindt herkenning.' Maatwerk voor vakgroepen is mogelijk.

+ Mindfulness Training

Het menselijk brein kenmerkt zich als 'wandering and judging mind'. In ons hoofd is er een voortdurend verschil tussen wat er is en wat we vinden of willen dat er zou móeten zijn. Deze 'automatische-piloot'-gedachten verlopen via default breinverbindingen en kunnen leiden tot neerslachtigheid, overspanning en burn-out. Beoefening van mindfulness - een mix van boeddhistische en westerse psychologie - biedt, naast kennis en inzicht, vaardigheden die leiden tot neuroplasticiteit waardoor deze default breinverbindingen worden verlegd. Wetenschappelijk onderzoek leert dat we hierdoor effectiever en efficiënter kunnen functioneren, de kwaliteit van zorg verbetert en zorgverlener én patiënt meer tevreden zijn. Na een kennismakingsworkshop volgt een speciaal voor gezondheidszorg-professionals ontwikkeld mindfulness-programma, bestaande uit zes opeenvolgende wekelijkse sessies van één uur. Mindfulness kan gevolgd worden in het kader van disciplineoverstijgend onderwijs.

+ Trainingen

Het is ook mogelijk trainingen te volgen, bijvoorbeeld met het oog op het voorkomen van burn-outs. Wat zijn de symptomen? Hoe herken je ze? Bij jezelf, bij collega's? Wat kun je doen?

Of trainingen op het vlak van cultuurinterventies: welke cultuur heerst er op onze afdeling? Hoe kunnen we die bijsturen als dat nodig mocht zijn? Bij elke training gaat het steeds om maatwerk: wat is de specifieke behoefte in een specifiek geval?

+ Vertrouwenspersoon AIOS

Naast algemene vertrouwenspersonen kent het MUMC+ ook een vertrouwenspersoon speciaal voor AIOS. Het is een onafhankelijk persoon waarmee vertrouwelijk over je opleidingssituatie gesproken kan worden. Voor meer informatie: <https://academie.mumc.nl/vertrouwenspersoon-voor-anios>

Waar kan ik terecht?

Wil je meer informatie over een van de hier genoemde trajecten of je aanmelden? **Stuur dan een e-mail naar coaching@mumc.nl of kim.vande.kant@mumc.nl**