

Leidse Richtlijn omgaan met surmenage binnen de opleiding

Handvat voor docenten en huisartsopleiders

Docenten kunnen een rol spelen bij het vroegtijdig signaleren van surmenageklachten bij aios. Soms kunnen ze helpen voorkomen dat een aios vanwege deze klachten uitvalt. Het kunnen herkennen van de signalen is dan belangrijk. Daarnaast kunnen ze soms een faciliterende rol spelen in het reïntegratieproces.

De klachten die bij surmenage horen zijn:

- psychische spanningsklachten, zoals piekeren, gespannenheid, prikkelbaarheid, slaapproblemen, neerslachtigheid en makkelijk huilen;
- verschijnselen van lichamelijke en geestelijke uitputting, zoals moeheid, lusteloosheid, moeite met denken en concentreren, geen puf meer hebben om iets te ondernemen en nergens meer zin in hebben;
- het gevoel het 'niet meer aan te kunnen' of de controle te verliezen (dit is een belangrijk kenmerk),
- gevoelens van paniek en ontredde.

Daarnaast bestaan er vaak ook lichamelijke spanningsklachten, zoals hoofdpijn, duizeligheid, pijn op de borst, hartkloppingen of maagklachten.

Als een docent duidelijke signalen krijgt dat een aios mogelijk surmenageklachten heeft, kan de docent een individueel gesprek aangaan met de aios. De docent kan in deze gesprekken onderzoeken of deze signalen kloppen en of de aios deze herkent.

De docent bepaalt in hoeverre hij/zij de volgende zaken bij de aios exploreert:

- 0 Zijn er niet te veel ballen die je in de lucht moet houden?
- 0 Hoe zit het met je coping strategie (balans, belasting en belastbaarheid)?
- 0 Waar krijg/kreeg je (nog) energie van?
- 0 Hoe zwaar weegt de opleiding op dit moment voor jou en welke mogelijkheden zijn er om deze draagbaar te maken?

Uitgangspunt is het mobiliseren van de kracht van de aios om zelf de regie te nemen /houden over zijn situatie/gezondheid.

Zo nodig en in overleg met de aios kan de docent een gesprek met de opleider en de aios samen organiseren. Dit gesprek kan de docent informatie geven om te kunnen bepalen of de opleiding(situatie) nog adequaat genoeg is.

Indien de docent vaststelt, na het gesprek met de aios en eventueel de opleider, dat het de aios niet lukt om zelf actie te ondernemen of de indruk heeft dat de aios niet kan instaan voor zijn functioneren in het werk wordt de aios aangeraden om contact op te nemen met de bedrijfsarts of een behandelaar.

Als de klachten zo ernstig zijn dat een aios niet meer in staat is normaal te functioneren, wordt de aios sterk aangeraden zich ziek te melden. De aios heeft de verantwoordelijkheid haar ziekmelding door te geven aan de huisartsopleider en de werkgever, de SBOH. Een eventuele behandelaar stelt een diagnose.

Indien er sprake is van surmenage zijn in het herstelproces van de aios drie fasen te onderscheiden, die in elkaar overlopen:

1. De crisissituatie: het verwerken en accepteren van de overspanning en begin van het begrijpen. De aios neemt rust en ontspanning om de ergste verstoring in de balans 'belasting' en 'belastbaarheid' te boven te komen.
2. De probleem- en oplossingsfase: de aios komt erachter tegen welke moeilijkheden men is aangelopen en aios bedenkt (eventueel met behulp van ondersteuning door een coach/psycholoog) mogelijke oplossingen.
3. De toepassingsfase: de aios voert de oplossingen uit en hervat geleidelijk de taken.

De bedrijfsarts bespreekt met de aios wanneer en hoe deze weer aan het werk kan gaan. Ook als niet alle klachten over zijn, is het goed om de taken geleidelijk weer te gaan oppakken. Hervatten (met aanpassingen in tijd en/of taken) bevordert namelijk juist het herstel. Invulling van deze werkzaamheden gaat in overleg met de coördinator aios voortgang, de docenten en de opleider. De coördinator aios voortgang beslist in overleg met het hoofd per wanneer de aios weer opleidbaar is. Of een aios terug kan de naar de opleidingsplek is afhankelijk van de ingeschatte ziekte termijn. Er wordt zoveel als mogelijk rekening gehouden met de voorkeur van de aios en de opleider. Naarmate de aios langer ziek is, is de kans kleiner dat ze bij haar oorspronkelijke opleider / opleidingsplek terug kan komen. De coördinator aios voortgang of de fasecoördinator communiceert hierover met de betreffende opleider. De coördinator aios voortgang, de docenten en de huisartsopleider stellen samen de haalbaarheid van de adviezen van de bedrijfsarts vast en spelen waar mogelijk een faciliterende rol. Ook spelen zij waar mogelijk een faciliterende rol in het helpen oplossen van werkgerelateerde c.q. opleidingsgerelateerde problemen.