

Dr Beeker

Emotionele stress

In de meeste stukjes heb ik het over een ziekte of over een zieke, soms vertel ik daar wel eens wat bij over de invloed die dat heeft op de arts of op zijn medewerkers. Deze keer wil eens wat vertellen over hoe je als arts soms uitgeput raakt door je praktijk en emotionele stress.

Mensen die bij me komen met psychische problemen, omdat ze het bijvoorbeeld niet meer zien zitten, probeer ik altijd gerust te stellen. In feite is uit onderzoek gebleken dat iedereen in zijn of haar leven wel een periode doormaakt waarin het leven en de verplichtingen een te grote emotionele druk opleveren. Ik vertel er niet bij (en mensen vragen dat op dat moment natuurlijk ook niet) dat dat mij ook eens is overkomen.

Om eens uit te leggen hoe zoiets in zijn werk gaat wil ik een deel van mijn eigen verhaal vertellen.

Achteraf is het begonnen met de verandering van de dienststructuur; tot 2003 deden we als huisartsen gewoon dienst voor elkaar in Mijdrecht, na de jaarwisseling van 2002/03 verplaatste de waarneming naar Woerden (dat is nu nog steeds zo). Gedurende die periode had ik een nachtdienst (één van de eerste) en ik zag daar erg tegen op, opeens was ik als huisarts in mijn ééntje verantwoordelijk voor 120.000 mensen in de grote regio Woerden/Maarssen/Loenen/Mijdrecht. Mijn dienst begon om 23.30 en na

een kwartier kwam er een telefonisch verzoek voor een visite in De Meern binnen. De assistente wist niet goed wat te doen en verbond met mij door. Normaal in de Mijdrechtse situatie doe je zo'n visite, want je bent na een kwartier of zo weer terug, maar hier zou die visite betekenen dat de post gedurende een uur slechts bemand zou zijn door de assistente. Ik stelde de mensen dus voor om te beginnen met een pijnstiller en als die niet zou werken na een uurtje nog even te overleggen. Dat was eigenlijk het hele verhaal, ik had niets meer gehoord dus ging ervan uit dat het allemaal goed was.

In 2005 gaf mijn toenmalige collega te kennen dat hij de praktijk wilde opbreken (we hadden één praktijk met z'n tweeën), en hoewel ik daar erg tegen was, was hij niet van die gedachte af te brengen. Dat leverde behoudens de emotionele stress –het was mijn vader's praktijk van oorsprong en het deed hem ook zeer– ook veel andere spanningen op. Er ontstonden spanningen tussen het personeel, er waren ontzettend veel administratieve problemen en uiteindelijk in december 2005 vertrok mijn collega met

medeneming van een deel van de praktijkinventaris (zoals overeenkomen). Toen wildvreemde mensen op een bepaald moment lachend de lampen van mijn muren stonden te schroeven, ontplofte ik bijna.

Rond de tijd van het eerste gesprek over de deling kreeg ik een brief van een advocaat; het bleek dat de meneer uit 2003 niet was opgeknapt van de medicijnen (die nacht), maar ook geen contact meer had opgenomen. De mensen hadden tot de volgende ochtend gewacht en waren naar hun eigen huisarts gegaan, die dag volgde een opname. De advocaat verweet me van alles en er zou een klacht bij het medisch tuchtcollege worden ingediend. Die zitting was in begin 2006, maar ondertussen sliep ik al sinds de zomer van 2005 slecht, ik werd wakker badend in het zweet, vroeg me af of ik iets anders had kunnen doen, hoe het met de praktijk verder moest en nou ja, van alles en nog wat. Overdag was ik moe en prikkelbaar, de deling van de praktijk leverde me nog meer zorgen op met de administratie. In december 2005 werd het zorgstelsel veranderd naar de basis verzekering, we moesten

alle patiënten met de hand gaan controleren op verzekerings- en adresgegevens. Het resulteerde in een onuitputtelijke stroom van brieven naar de zorgverzekeraars en weer terug.

Uiteindelijk voelde ik me na de zitting van het tuchtcollege (die goed afliep) wel weer opgelucht en de praktijk liep eigenlijk na de splitsing veel soepeler, maar als ik terugkijk heb ik toch zeker driekwart jaar op mijn tandvlees gelopen en minder gefunctioneerd.

Ik vertel dit omdat het nu ver achter me ligt, maar ook om te laten zien hoe gemakkelijk je in zo'n situatie van overspannenheid terecht kunt komen. Ik vertel het ook omdat je, als je in zo'n situatie zit, soms helemaal niet door hebt en vaak als je dat wel weet niet het idee hebt dat het ooit weer goed komt. Soms heb je dan mensen van buiten nodig om je daarop te wijzen en om je er doorheen te helpen. Belangrijk is ook te weten dat het goed komt, bij mij was het na



driekwart jaar over en bij anderen duurt het misschien langer of korter, maar het komt goed.

Onder collega's wordt er weinig over gesproken, maar ik weet zeker dat er meer collega's zijn die zoiets meemaken. Eén van mijn collega's is door administratieve verplichtingen behoorlijk in de knel gekomen. Hulp is geboden, want ik weet hoe het voelt en ik weet ook dat het weer goed gaat komen. Betrokken patiënten weten inmiddels hoe die hulp vorm wordt gegeven.

Jaco Beeker
info@drbeeker.nl
www.drbeeker.nl