



Ben lief voor elkaar...

Afgelopen zomer had ik een bijzondere gewaarwording. Een patiënte confronteerde me in alle eerlijkheid dat er op het Dierenbos het verhaal rondgaat dat ik “tegen een Burn-out” aan zou zitten. Ze maakte zich oprecht zorgen en waarschuwde mij vanuit haar eigen ervaring. Ik schrok ervan en werd plots onzeker. Ben ik opgebrand? Zie of voel ik dingen anders dan dat mijn omgeving ziet? Ik pakte de boekjes er op na en doorliep de kernsymptomen: vermoeidheid, prikkelbaarheid, slaapproblemen, piekeren en concentratieproblemen. Iedereen herkent zich wel eens in elk van de symptomen. Als deze gecombineerd zijn met een totaal verlies van controle op de situatie (werk, gezin, sociaal) met complete uitputting als gevolg, spreekt men van een Burn-Out.

Er begint mij dan iets te dagen en het valt op zijn plek. Afgelopen jaar zit er een flinke dip in onze energiebalans (schoonvader ernstig terminaal ziek, drukte rondom nieuwbouw, Janneke oververmoeid, 2 hyperactieve kids die de nachtrust verstoren, dan nog niet te spreken over de covid en haar perikelen). We kunnen wel stellen dat we in de tropenjaren zitten. Daar komt nog bij dat ieders belastbaarheid fors verminderd is door het ontbreken van ontspannende activiteiten. Tijdens consulten heb ik inderdaad wel eens aangegeven dat we toe waren aan vakantie. “Toe zijn aan vakantie” wordt al snel vertaald naar op het tandvlees lopen, “op het tandvlees lopen” wordt al snel doorgegeven als overspannen, en “overspannen”, wordt al snel geconcludeerd in burn-out. Ik begin meer en meer naar

mezelf te kijken. Non-verbaal zal ik het afgelopen jaar zeker niet de vrolijkste zijn geweest. Ik kijk in de spiegel en zie dikke wallen onder mijn ogen. $1 + 1 = 2$. NU snap ik dat mensen zo hebben doorgedacht. Ik ben de patiënte uit het Dierenbos dankbaar, ze hield mij een spiegel voor. Ik kan jullie geruststellen: er is geen sprake van burn-out, wel van tropenjaren.

Wij huisartsen zijn ontzettend kwetsbaar in de frontlinie van de zorg, helemaal als echtpaartje in Vinkel. In tijden van corona hebben we sterker het gevoel gehad dat er naar ons gekeken wordt. De angst om zelf met corona besmet te geraken en daardoor geen zorg meer te kunnen leveren, vreet aan ons. Een kleine kuch of zweetaanval doet de alarmbellen rinkelen en doet mij besluiten om telkens te testen. Onze snottebelkinderen kunnen elk moment teruggestuurd worden van school of het kinderdagverblijf en de boel ontwrichten. Er wordt direct actie gevraagd, voor veel ouders herkenbaar. Ik heb inmiddels al meer stokjes in mijn neus gehad dan dat er klinknagels in de Moerdijkbrug zitten, gelukkig telkens negatief. Daarom verzoeken wij jullie om altijd afstand te houden waar mogelijk, laagdrempelig vooraf aan het spreekuurbezoek te testen en een mondkapje te dragen. We snappen hierin jullie weerstand maar vragen jullie begrip voor onze fobische angst. De huidige oplopende cijfers van het RIVM dragen niet bij aan de nuancering van onze zorgen. Deze kwetsbaarheid (als ik covid heb, heeft Janneke het ook, en waarschijnlijk heel ons team) draagt eraan bij dat we laagdrempeliger waarnemers laten

wennen in onze praktijk. We proberen dus waar mogelijk onszelf misbaar te maken, althans het gevoel van onmisbaarheid te verminderen.

Bij het schrijven van dit stukje realiseer ik dat elk huisje zijn kruisje heeft. We zien momenteel in de spreekkamer heel veel patiënten waarbij het “psychische” water aan de spreekwoordelijke lippen staat. Het gevoel van weinig perspectief, de angst voor nieuwe varianten en de terugkerende sociale isolatie drijft mensen tot wanhoop. Iedereen wil zo snel mogelijk terug naar het oude en is onzeker over de toekomst. Talkshowtafels zitten er vol mee. Wij huisartsen proeven toename van het chagrijn in de samenleving, helaas ook in het normaliter positieve Vinkel. De assistentes voelen deze negativiteit dagelijks aan de telefoon.

De huisartsenzorg heeft sinds corona een gedaantewisseling ondergaan. Naast toename van het aantal zorgvragen is de zorgvraag inhoudelijk fors veranderd. Zoals ik al uiteen schetste speelt er veel meer psychische disbalans (angst, eenzaamheid, depressie), maar ook veel onvree over de wachttijden in het ziekenhuis/corona informatie/vaccinatieinformatie. De patiënt komt later (lees te laat) met ernstigere klachten. De gemiddelde patiënt is daarbij veeleisender en ongeduldiger geworden. Het stuwmeer aan achterstallige zorg(en) hoopt zich op in de samenleving. Bij golf één, twee en drie hadden mensen de angst/geduld om af te wachten. Geduld en vertrouwen is bij velen inmiddels ingewisseld voor frustratie en onzekerheid.

De doktersassistente heeft als eerste aanspreekpunt te dealen met deze frustratie. Kijkende naar onszelf voelen we veel begrip en willen de zaken zo snel mogelijk oplossen. Terug naar “het oude”. Om de tsunami aan zorgvragen te beantwoorden is er extra personeel aangenomen. Aan de inzet ligt het niet. Men werkt allemaal 125 % t.o.v. voor de corona en wij moeten daarbij ernstig waken voor hun overbelasting. We zien dat veel goede krachten de zorg verlaten. Het zoeken naar de goede mensen is in tijden van schaarste een hele opgave. Een landelijk probleem. We werken daarom noodgedwongen meer met stagiaires in de hoop dat ze blijven kleven na hun stage. In onze praktijk zijn wij van mening dat er fouten gemaakt mogen worden, we stellen ons hierbij allemaal leerbaar op. We proberen het elke dag weer beter te doen dan gisteren. We zijn altijd op zoek naar de groeicurves en het groeipotentieel van onze collega's. We zijn blij met uw feedback. We zijn niet blij met de toenemende agressie/pressie die we steeds meer ervaren. Wij vragen enige mildheid mochten de dingen anders lopen. De angst bekruipt mij dat onze fijne mensen hierdoor ook gaan lopen. Ze hebben een hart voor de zorg, maar we moeten het wel volhouden met z'n allen. Ze varen namelijk erg goed op de waardering van hun patiënt.

Zoals de patiënte uit het Dierenbos mij een spiegel voorhield... is deze column bedoeld als een kleine spiegel voor elkaar. Ben lief voor elkaar en vermijd ons niet... jullie geven ons namelijk heel veel positieve energie!

Groet, Jos van der Sande