Aanpak en preventie van burn-out bij huisartsen (in opleiding): een kwalitatief onderzoek

Haio: BEYAERT Tom , U.G.
Promotor: DECAT Peter , U.G.
Praktijkopleider: DE CREM Karel

Context: De incidentie van burn-out binnen de huisartsenpraktijk lijkt de laatste jaren toe te nemen. Verschillende oorzakelijke factoren werden reeds uitvoerig in artikels besproken. Toch blijkt deze tendens zich de voorbije jaren verder te zetten.

Onderzoeksvraag: Doel van dit kwalitatief onderzoek is om de voornaamste oorzakelijke factoren te formuleren teneinde gepaste interventies te kunnen formuleren. De bekomen resultaten vanuit dit onderzoek werden hiervoor vergeleken met de bestaande literatuur.

Methode: Via focusgroep-gesprekken en diepte-interviews werden 43 Vlaamse huisartsen bevraagd. Hun gegevens werden via het softwareprogramma ‘Nvivo 12 pro’ verzameld en via content analyse in een overzichtelijke boomstructuur geplaatst.

Resultaten: Burn-out bij huisartsen werd door alle deelnemers als een belangrijk maatschappelijk probleem gepercipieerd. Drie voorname oorzaken werden vanuit het onderzoek naar voor geschoven: angst, een gevoel van continue druk en perfectionisme. Voor de verschillende deelfactoren van deze oorzaken werden adequate coping mechanismen geformuleerd. Het aanpakken van angst als huisarts kan men bereiken door het versterken van het groepsgevoel binnen de praktijk, relativeren van bepaalde situaties en het (productief) kunnen ventileren naar collega’s. Daarnaast kunnen elementen zoals praktijkorganisatie en voldoende variatie binnen de job beschermend werken. Voor financiële angst werd een systeem met solidariteit onder collega’s als oplossing overwogen. Om de continue druk te verlichten, werden een aantal oplossingen voorgesteld: het afbakenen van eigen grenzen met duidelijke en duidelijke communicatie, vaste werkvrije momenten, een gestructureerde dagindeling met een beperking in vrije consultaties en voldoende vrijheid van bovenaf. Via (leren) relativeren en het vastleggen van prioriteiten kan een oplossing geboden worden aan het vaak aanwezige maladaptief perfectionisme bij huisartsen.

Conclusie: Na combineren van huidig onderzoek met de suggesties binnen de literatuur, konden een aantal voorstellen geformuleerd worden. Deze voorstellen zijn gericht naar onderzoekers, opleiders, solo-artsen, artsen binnen een groepspraktijk en naar de overheid.