Zelfzorg bij de huisarts (in opleiding): identificatie van emoties en coping strategieën bij burn-out.

Haio: DE BRUYCKER Manolito , U.G.
Promotor: DECAT Peter , U.G.
Praktijkopleider: MUSSCHOOT Melissa

Context: huisartsen en huisartsen in opleiding hebben regelmatig te maken met gevoelens van stress. Dit kan ook bij hen leiden tot burn-out. In 2018 publiceerde het Kenniscentrum Federale Gezondheidszorg reeds een rapport over de aanpak van burn-out. Verder werden er verschillende organisaties zoals ‘Arts in Nood’ en ‘Doctors4Doctors’ in het leven geroepen om artsen met burn-out klachten te helpen. In de literatuur is er reeds heel wat onderzoek verricht naar externe factoren van klachten van burn-out, zoals werkdruk en administratie. Verschillende strategieën werden hierbij uitgewerkt om de invloed van deze factoren te reduceren. Er is tot op heden weinig onderzoek verricht naar mogelijke factoren bij de artsen zelf. Ook de emoties of belevingen die zij voelen bij klachten van burn-out zijn weinig gedocumenteerd.

Onderzoeksvraag: het doel van deze studie is om emoties of belevingen die huisartsen (in opleiding) ervaren bij klachten van burn-out, in kaart te brengen. Ook de eventuele coping strategieën zullen worden gedocumenteerd in deze studie.

Methode: er werd een literatuurstudie en een kwalitatief onderzoek verricht. Het kwalitatief onderzoek bestond uit 4 focusgroepgesprekken en 4 interviews bij 43 artsen, al dan niet in opleiding. De analyse werd uitgevoerd aan de hand van een fenomenologische codeboom in Nvivo.

Resultaten: Angst, een gevoel van continue druk, machteloosheid en gevoel van falen zijn de meest frequent gerapporteerde onderliggende emoties. Deze gevoelens werden vaak teruggekoppeld aan frustraties in de dagelijkse praktijk. De artsen gaven hierbij aan dat het opstapelen van deze gevoelens uiteindelijk kan leiden tot burn-out. Het omgaan met deze emoties is echter niet altijd eenvoudig en vaak heeft de huisarts een verkeerde attitude ten aanzien van burn-out klachten. Er dient werk gemaakt te worden van het ontwikkelen van een positieve en gezonde attitude, waarbij de arts rekening houdt met het eigen welbevinden.

Conclusie: huisartsen (in opleiding) ervaren heel wat emoties wanneer zij klachten van burn-out ervaren. Hiermee omgaan is niet altijd eenvoudig. Er dient meer aandacht te gaan naar het ontwikkelen van een positieve en gezonde attitude als (huis)arts waarbij men het eigen welbevinden goed in het oog houdt.