

Tandartsen lopen een groot risico op een burnout, mondhygiënisten ook?



Hoe houd je blijvend plezier in je werk?

Uit onderzoek van Ronald Gorter¹⁾ en Hans te Brake²⁾ blijkt dat tandartsen een grote kans hebben op een burnout. Geldt dit ook voor mondhygiënisten? Volgens psychologen Marianne Corne (rechts op de foto) en Josette Keegstra wel. 'De factoren die bij tandartsen vaak tot een burnout leiden, zijn exact dezelfde waar mondhygiënisten dagelijks mee te maken hebben'. Een interview.

Hoe zijn jullie op dit onderwerp gekomen?

Gemiddeld krijgt 10 procent van de Nederlandse bevolking te maken met burnout. Uit een uitgebreid onderzoek onder tandartsen van Gorter en Te Brake, is gebleken dat deze beroepsgroep met 17 procent met kop en schouder boven het gemiddelde percentage uitsteekt. Ter vergelijking: onder huisartsen is het percentage

12 procent en in de landbouwsector 7 procent. Dan vraag je je af waar hem dat in zit. Naar aanleiding van dit onderzoek onder tandartsen hebben wij gekeken of er vergelijkend onderzoek onder mondhygiënisten is gedaan, maar wij hebben het niet kunnen vinden. Naar onze mening is hun situatie vergelijkbaar met die van tandartsen.

Wat zijn dan de factoren die juist bij deze beroepsgroepen een burnout veroorzaken?

Tandartsen hebben moeite om te erkennen dat zij burnout zijn. Dat is heel wonderlijk. Met de erkenning van een lichamelijke aandoening bijvoorbeeld hebben ze geen moeite. Daarom is het ook zo moeilijk om ze aan een preventieprogramma deel te laten nemen. Ze zijn immers niet burnout. De factoren die Gorter en Te Brake bij de dagelijkse uitvoering in de praktijk hebben benoemd zijn

- Achter raken op het schema
- Werken onder tijdsdruk
- Bemoeienis van hoger hand
- Wanbetalers
- Het niet of te laat verschijnen van patiënten
- Onredelijke of veeleisende patiënten

Nog een herkenbaar punt: gebrek aan carrièreperspectief?

Zeker. Wat tandartsen en naar onze mening dus ook mondhygiënisten, missen is een carrièreperspectief. Je bouwt een praktijk op, start misschien een gezin, hebt het materieel goed. Maar uiteindelijk is het meer van hetzelfde. Ook het feit dat niemand met je meekijkt of het goed met je gaat of niet, speelt een rol. Je bent je eigen personeelsmanager, dit geldt vooral voor de vrijgevestigde mondhygiënist. Niet iedereen heeft het van zichzelf in de gaten als het slecht gaat. Tandartsen en mondhygiënisten moeten zelf bedenken hoe ze hun werk invullen. Er is vaak niemand die voorstelt om een cursus of een training te volgen. Je moet dus het plezier in je werk grotendeels uit jezelf halen. In het begin gaat dat nog wel, maar na verloop van tijd wordt het risico op demotivatie groter. Na een aantal jaren kan de gedachte “moet ik echt nog dertig jaar tussen de muren van deze praktijk doorbrengen?” je zomaar overvallen.

Is burnout ook niet een “modewoord”?

Ja, maar het is van alle tijden. Vroeger was je oververmoeid of in het ergste geval overspannen. Waar het om gaat is, dat je emotioneel en fysiek uitgeput raakt. Het is een situatie die sluipend verloopt; je hebt het niet zo snel in de gaten. Mensen die over het algemeen nergens hun hand voor omdraaien, altijd overal tijd voor hebben, behoren tot de risicogroep. En als je eenmaal burnout bent, kan het lang duren voordat je er weer bovenop bent.

Hoe merk je dat je een burnout kan krijgen?

Burnout is een belast woord en je bent ook niet zomaar burnout. Het begint sluipend: je moeilijk kunnen concentreren, vergeetachtigheid, stemmingswisselingen, slaapproblemen, langzamer en minder efficiënt werken dan je gewend bent, meer fouten maken, lusteloosheid, onverschilligheid, chronische vermoeidheid, gevoeligheid voor kwaaltjes. Je hebt minder zin in seks of intimiteit, je vindt het steeds minder leuk om vrienden te ontvangen. Dat zijn allemaal waarschuwingssignalen die je niet zou moeten negeren. Kijk waar ze vandaan komen en wat je eraan kunt doen. Wacht niet tot het te laat is.

Zijn jongeren zijn gevoeliger voor burnout?

Wij denken van wel. Dat komt omdat jongeren meer prikkels nodig hebben dan ouderen. In het onderzoek onder tandartsen was het risico het hoogst in de leeftijdsgroep van 40 – 54 jaar. Afnemende



Voor meer informatie: kijk op de websites van **Josette Keegstra (Carrière Support, www.carriere-support.nl)** en **Marianne Corne (MCB psychologisch adviesbureau, www.mcbadviesbureau.nl)**.

motivatie is één van de kenmerken van burnout en wordt nu al waargenomen in de leeftijdsgroep van 30 – 34 jaar. Dit zou kunnen betekenen dat burnout op veel jongere leeftijd al een rol gaat spelen en dat is zorgwekkend.

Wat kun je doen om een burnout te voorkomen?

Wij pleiten voor meer aandacht voor de mens in het vak. Natuurlijk is het van belang om je vakkennis bij te houden en daarvoor cursussen te organiseren. Maar waarom is er zo weinig aandacht voor de mens die het vak uitoefent? Het is zo belangrijk om af en toe eens bij jezelf na te gaan hoe je in je vak staat. In de praktijk van alle dag komt dat er niet van. De waan van de dag gaat altijd voor en de waan is groot tegenwoordig. Wat moeten we allemaal veel! Daarom hebben wij een cursus ontwikkeld die mondhygiënisten daarbij helpt.

Wat kun je in die cursus leren?

Het spreekwoord luidt “voorkomen is beter dan genezen”. De cursus is erop gericht om enthousiasme en toewijding in je werk te behouden. Hoe je omgaat met spanning hangt mede af van de manier waarop je geleerd hebt om met situaties om te gaan. Waarom de één daar meer last van heeft dan de ander hangt samen met jouw persoonskenmerken en de mate waarin je je daarvan bewust bent. De cursus geeft de deelnemer inzicht in het eigen gedrag en reikt handvatten aan waardoor hij effectiever om kan gaan met dit gedrag. Specifiek wordt inzicht gegeven hoe je met je energie omgaat. Met dit inzicht kan gewerkt worden aan het effectiever hanteren daarvan en nog belangrijker: het voorkomen van burnout. Je kunt het programma individueel volgen of met een aantal collega's. Het voordeel van het laatste is dat je met elkaar ervaringen uit kunt wisselen over je praktijk. Ook één van de oorzaken van burnout uit het onderzoek onder tandartsen: een gebrek aan feedback omdat ze alleen werken. Het kan verhelderend zijn om jouw ideeën en werkwijzen te toetsen. ←

- 1) Dr. R.C. Gorter. *Opgebrand en uitgeboord? Burn-out in de tandartsenpraktijk; achtergronden en adviezen*. Ronald Gorter is psycholoog, gespecialiseerd in sociale tandheelkunde en als hoofddocent verbonden aan het ACTA.
- 2) Drs. H. te Brake. *Tandarts en burn out. Kansen en bedreigingen in de tandheelkundige praktijk*. Nieuwegein (1999). Hans te Brake is gepromoveerd vanuit de sectie sociale tandheelkunde en voorlichtingskunde van het ACTA.

interview

.....

Reactie Yvonne Buunk-Werkhoven op interview burnout bij mondhygiënisten

‘Niet uitgeput, niet in de put: de gelukkige mondhygiënist!’

Volgens psychologen Marianne Corne en Josette Keegstra hebben mondhygiënisten een even grote kans op een burnout als tandartsen.

Dat is nog maar de vraag

Allereerst is de beroepsuitoefening van de mondhygiënist niet geheel vergelijkbaar met het takenpakket van de tandarts. De mondhygiënist is vooral gericht op preventieve taken, zoals het voorlichten en motiveren van mensen om hun gebit op adequate wijze te verzorgen. Daarnaast zijn behandelingen van het tandvlees ook zogenaamde ‘procesmatige’ bezigheden. De tandarts voert daarentegen meer ‘productmatige’ handelingen uit, zoals het boren en leggen van vullingen, het vervaardigen van uitgebreide restauratieve voorzieningen en mogelijk het acuut verhelpen van pijnklachten.

De ervaren werkdruk onder deze twee mondzorgprofessionals is ook van een andere orde. De praktijkorganisatie en de managerrol van de tandarts zijn niet te vergelijken met de rol van de vrijgevestigde mondhygiënist. Tandartsen hebben tegenwoordig meerdere behandelkamers en ook meer personeel in dienst dan de mondhygiënist.

De mening van Corne en Keegstra dat mondhygiënisten een carrièreperspectief missen deel ik niet. Uit het onderzoek van Jerkovic en Offenbeek (2006)*) blijkt namelijk dat de variatie in taken van de mondhygiënist juist tot meer arbeidsatisfactie leidt. De mondhygiënist is dus gelukkig!

Of er onder mondhygiënisten sprake is van een verhoogd risico van burnout is dan ook een even interessante onderzoeksvraag als



.....

Gepromoveerd

Yvonne Buunk-Werkhoven is mondhygiënist en sociaal psycholoog. Zij is onlangs gepromoveerd in de gedrags- en maatschappijwetenschappen en is docent bij de opleiding Toegepaste Psychologie aan de Hanzehogeschool Groningen.

.....

die van een mogelijk verhoogd risico van burnout, een depressie als gevolg van verveling. De poll op het ledengedeelte van de website van de NVM zou hiervoor voorlopig ‘practise based evidence’ kunnen leveren....

Is de (vrijgevestigde) mondhygiënist bekaf?

Wat denkt u? Ga naar [www.mond-](http://www.mondhygienisten.nl)

[hygienisten.nl](http://www.mondhygienisten.nl) en laat uw mening weten!

*) Jerkovic, K., Offenbeek, M. (2006). ‘Variatie in taken leidt tot meer arbeidsatisfactie’. In: Nederlands Tijdschrift voor Mondhygiëne, Jrg. 11, nr. 7, p. 17-19. ←