

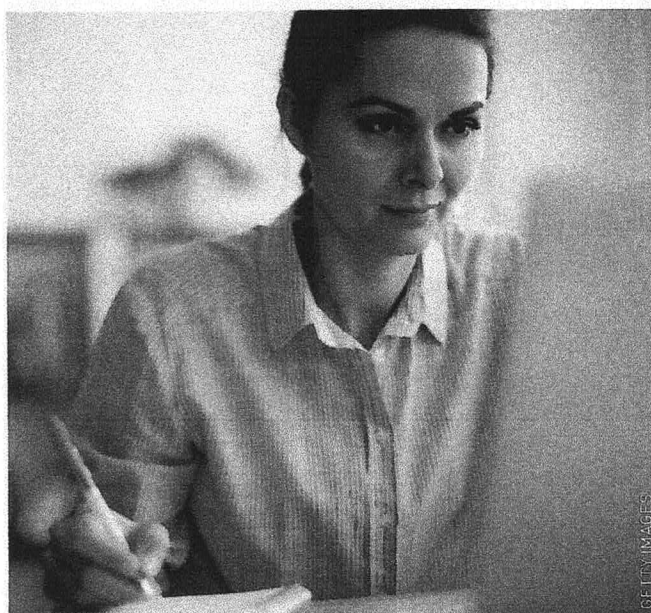
Coaching maakt arts weerbaarder tegen werkdruk

Individuele coaching versterkt de veerkracht van artsen, en andere persoonlijke hulpbronnen. Dat blijkt uit onderzoek van Anne de Pagter (Erasmus MC en LUMC) en collega's dat deze week in The BMJ verscheen. Die hulpbronnen vormen een buffer tegen een hoge werkdruk.

Kinderarts-hematoloog Anne de Pagter stuit geregeld op weerstand als ze pleit voor individuele coaching als een middel, naast bijvoorbeeld supervisie of mentor-gesprekken, om persoonlijke ontwikkeling bij aiossen en medisch specialisten te ondersteunen. Eén keer kreeg ze zelfs de vraag: kun je nog zelf beslissingen nemen zonder je coach? Die weerstand is opmerkelijk, want uit een recente enquête van De Jonge Specialist (DJS) bleek dat 40 procent van de 1419 ondervraagde aiossen en aniossen meer behoefte heeft aan persoonlijke begeleiding.

Jonge dokters kunnen profijt hebben van coaching, en dat geldt óók voor medisch specialisten, aldus De Pagter. Beide groepen deden mee aan wat volgens haar de eerste gecontroleerde interventiestudie is als het gaat om face to face coaching van aiossen én medisch specialisten van verschillende afdelingen en ziekenhuizen. De 57 deelnemers uit de interventiegroep rapporteerden aan het einde van het coachingstraject – zes sessies in tien maanden – onder andere een significante verbetering van de persoonlijke hulpbronnen: psychologisch kapitaal (o.a. optimisme en veerkracht) en zelfcompassie. Ook namen burn-outklachten af. 'Persoonlijke hulpbronnen versterken de bevoegdheid voor het werk en kunnen een buffer zijn bij een hoge werkbelasting'. De controlegroep (n=57) vulde tegelijk met de interventiegroep de vragenlijsten in tijdens de nul- en eindmeting, maar kreeg tussendoor geen coaching.

Bij coaching rijst vaak de vraag: moet het systeem niet op de schop in plaats van artsen bestendiger maken tegen een (te) hoge werkdruk? Uit dezelfde DJS-enquête bleek immers dat een kwart van de aiossen regelmatig overweegt te stoppen vanwege de zware arbeidsomstandigheden. 'Aan het systeem kan ook veel worden veranderd, maar dat is als individu moeilijk te beïnvloeden. Persoonlijke hulpbronnen zijn trainbaar. Bovendien



zagen we dat de werkhulpbronnen, zoals steun uit supervisie en autonomie, ook verbeterden in de gecoachte groep, terwijl we aan het werkklimaat niets hadden veranderd.'

In deze studie vond geen randomisatie plaats. Aanvankelijk konden alleen kinderartsen (staf en aiossen) meedoen en als die coaching wilden, kwamen ze in de interventiegroep. De animo was zo groot, zegt De Pagter, dat die groep al snel vol zat. De rest kwam in de controlegroep, aangevuld met internisten en neurologen – al dan niet in opleiding. Ondanks deze selectiebias vonden de onderzoekers geen significante baselineverschillen tussen beide groepen. 'Onze studie is een eerste stap, maar meer onderzoek is nodig. Inmiddels hebben onderzoekers in de VS, met wie we samenwerken, vergelijkbare resultaten gevonden voor telecoaching bij huisartsen. Zelfs na zes maanden vonden ze nog een positief effect van coaching op welzijn en burn-outklachten. Daarnaast zijn we in Nederland gestart met een grotere vervolgstudie waarin we wél randomiseren.' Aan de vervolgstudie kunnen vakgroepen meedoen die gecoacht willen worden. Loting bepaalt of de deelnemers direct aan een coachingstraject beginnen, of moeten wachten voordat de coaching start – en in die wachttijd tot de controlegroep behoren.

In de BMJ-studie mochten de deelnemers uit de interventiegroep zelf hun coach kiezen om de kans op een goede klik tussen coach en arts te vergroten. Ook bepaalden de deelnemers zelf de doelstellingen op het vlak van professionele en persoonlijke ontwikkeling. Wel waren de coaches voorgeselecteerd via enkele criteria: erkende opleiding, genoeg ervaringsjaren en kennis van de zorgsector. De Pagter hoopt dat coaching vaker wordt ingezet om een positieve persoonlijke ontwikkeling te bewerkstelligen. 'Nu wordt coaching vooral ingezet als er een probleem is, waardoor artsen het gevoel hebben dat ze meteen in de kneuzenhoek belanden als ze om coaching vragen.' **Eva Kneepkens**