

PERSBERICHT

Ontwikkelingsgerichte coaching versterkt veerkracht en vermindert burn-out-symptomen bij medisch specialisten (in opleiding)

Het Challenge & Support-programma*, ontwikkeld in het Erasmus MC en het LUMC, versterkt de persoonlijke groei van medisch specialisten (in opleiding). Ontwikkelingsgerichte coaching versterkt de veerkracht, verbetert de werk-privé-balans en vermindert burn-out-symptomen zoals uitputting. Dat blijkt uit onderzoek dat vandaag is gepubliceerd in BMJ Open.

Tijd maken om na te denken over je persoonlijke ontwikkeling of voor reflectie is niet gebruikelijk in de medische wereld. Daarnaast vragen artsen niet snel om ondersteuning bij persoonlijke vraagstukken. Om dat te doorbreken, startte in 2017 het Challenge & Support-programma met een pilot in het Erasmus MC en het LUMC: individuele coaching gericht op professionele persoonlijke ontwikkeling. Hier bleek grote behoefte aan. In die pilotfase hebben onderzoekers van de Universiteit van Amsterdam gedurende tien maanden twee groepen van 57 medisch specialisten (in opleiding) gevolgd. Eén groep werd in zes sessies *face-to-face* gecoacht door de onafhankelijke coaches van Challenge & Support, gespecialiseerd in medici. De controlegroep kreeg geen coaching.

Promovenda en psycholoog Lara Solms van de Universiteit van Amsterdam: “Na de coaching gaven de gecoachte artsen een significante verbetering in werk-privé-balans en welzijn aan. Ze ervoeren meer autonomie in het werk en minder uitputtingsklachten. Bovendien versterkte de coaching persoonlijke hulpbronnen. Persoonlijke hulpbronnen zoals zelfcompassie en veerkracht versterken de bevoegdheid voor het werk.” Deze hulpbronnen stellen artsen in staat om met hun veeleisende en verantwoordelijke werk om te gaan. Hulpbronnen werken preventief op stressklachten en burn-out.

Ontwikkelvraagstukken

Petra Hissink Muller, kinderarts-reumatoloog in het LUMC en deelnemer aan de pilot, ging met een coach in gesprek over prioriteiten stellen. “Hoe pak je dat aan als je je werk in de patiëntenzorg goed wilt doen, een promotietraject volgt en er ook nog andere vragen op je af komen? Met de coach heb ik gesproken over het maken van afwegingen. Daar heb ik veel aan gehad. Pas geleden nog, toen ik werd gevraagd om mee te doen aan een project. ‘Leuk dat je het vraagt, maar dat komt nu niet goed uit, benader me over een paar maanden nog eens’, zei ik, nadat ik voor mezelf had besloten dat het teveel zou worden.” Collega Marc Sylva, fellow kinder-IC in het Erasmus MC reflecteerde tijdens de pilot met een coach op een terugkomende karaktertrek: “Aanvankelijk had ik mijn twijfels bij coaching, omdat ik vond dat ik het niet nodig had. Wel kwam in mijn beoordelingen van stages altijd mijn stelligheid ter sprake. Het was geen enorm issue, maar ik vond dat ik er iets mee moest: stilstand is achteruitgang, als je steeds hetzelfde verbeterpunt hoort. Door de gesprekken met de coach merk ik het eerder bij mezelf op en probeer ik bewust meer ruimte te bieden aan de ander.”

Potentieel benutten

Het Challenge & Support-programma wordt inmiddels in meerdere ziekenhuizen, waaronder UMC Groningen, UMC Utrecht, Amsterdam UMC en het Bravis Ziekenhuis gevolgd. Dr. Anne PJ de Pagter, kinderarts-hematoloog en oprichter en programmaleider van Challenge & Support: “Het onderzoek bevestigt dat ontwikkelingsgerichte coaching medische professionals kan helpen om hun potentieel ten volle te benutten. Om te reflecteren en te her- en erkennen waar je energie van krijgt en wat nodeloos veel energie kost. En hoe je dat zelfinzicht vervolgens concreet kunt inzetten in het dagelijks leven en bij de keuzes waar ze voor komen te staan. Hierdoor kan de medisch specialist vol bevoegdheid aan het werk blijven en daardoor optimale zorg blijven geven aan alle patiënten. Dat gun ik iedereen in de zorg.”

***Over Challenge & Support**

Met het Challenge & Support-programma willen de oprichters - kinderartsen Anne de Pagter (LUMC/Erasmus MC) en Matthijs de Hoog (Erasmus MC) - de patiëntenzorg verbeteren door het reflectievermogen en het welzijn van medische professionals te vergroten. Hierdoor blijven zorgprofessionals met bevoegenheid aan het werk. Het programma biedt ontwikkelingsgerichte individuele coaching voor artsen. Artsen gaan in gesprek met een coach gespecialiseerd in medici aan de hand van een eigen ontwikkelvraagstuk. Het programma is ingebed in de hele vakgroep: zowel aios als stafleden kunnen zich inschrijven voor een coachtraject. Aan het programma van Challenge & Support is doorlopend wetenschappelijk onderzoek verbonden naar de effectiviteit van professionele coaching van medisch professionals. Het onderzoek wordt uitgevoerd in samenwerking met de afdeling Arbeids- en Organisationspsychologie van de Universiteit van Amsterdam.

Noot voor de pers /contact

Voor meer informatie over het onderzoek kunt u contact opnemen met Anne PJ de Pagter, programmaleider Challenge & Support via info@challengesupport.nu.