

7 april 2020 /

OOK ONDERZOEK WIJST UIT: VERSLAVING BESPREEKBAAR MAKEN IS MOEILIJKER DAN JE DENKT

Wat zou u doen wanneer u vermoedt dat een collega kampt met problematisch middelengebruik of verslaving, zoals alcohol, drugs of medicatie? 95% van de artsen van het KNMG-artsenpanel wil het vermoeden van verslaving bij een collega-arts bespreekbaar maken. Van de 29% die ooit een vermoeden had, maakte 65% dit vermoeden daadwerkelijk bespreekbaar. Een groot verschil tussen willen en doen. Wat ligt hieraan ten grondslag? En hoe kunnen we dit gat kleiner maken?

De resultaten van het onderzoek dat NISPA/Radboudumc deed in opdracht van de KNMG in het kader van ABS-artsen, zijn nu ook verschenen in het wetenschappelijke tijdschrift [PLOS ONE](#). Eén van de belangrijke conclusies is dat twee derde van de artsen in actie komt wanneer er een vermoeden is van problematisch middelengebruik of verslaving bij een collega. Een derde van de artsen (nog) niet.

COPINGSTRATEGIEËN

Eerder Amerikaans onderzoek heeft aangetoond dat de levensloopprevalentie van verslaving aan middelen bij artsen iets hoger ligt dan bij de algemene bevolking (15,4% t.o.v. 12,6%). Risicofactoren voor artsen op het ontwikkelen van verslaving, zijn onder andere een hoge werkdruk en het leefritme door wisselende diensten. "Als reactie hierop hanteren artsen net als iedereen verschillende

copingstrategieën, zoals het uitoefenen van hobby's, sporten of op stap met familie en vrienden. Overmatig alcohol-, medicijn- of drugsgebruik behoort tot de categorie ongezonde copingstrategieën", legt Marlies de Rond, projectleider van ABS-artsen, uit. ABS-artsen is het steunpunt dat hulp biedt aan artsen en hun omgeving bij problematisch middelengebruik en verslaving.

De Rond: "Daarnaast wordt middelengebruik - en met name alcoholgebruik - in de Nederlandse cultuur, bewust en onbewust met een positieve sfeer geassocieerd. Denk aan lekker ontspannen met een glas wijn, de gezellige vrijdagmiddagborrel en lekker slapen met een pilletje." De ervaring van ABS-artsen is dat problemen met middelengebruik vaak sluipend beginnen en dat vroegtijdig hulp zoeken zinvol is. Maar dat artsen dit niet snel doen. ►

SIGNALLEN

Er zijn verschillende signalen die kunnen wijzen op problematisch middelengebruik of verslaving. Iemand kan bijvoorbeeld benadrukken geheelonthouder te zijn en in het openbaar niet drinken, maar 's ochtends wel ruiken naar alcohol. Ook minder goed verzorgd zijn, afspraken niet nakomen of klachten van patiënten en collega's over iemands gedrag kunnen signalen zijn. Uit onderzoek blijkt dat juist collega's een essentiële rol hebben in het vroegtijdig signaleren van problematisch middelengebruik. Collega's hebben eerder dan formele instanties door dat het echt niet goed gaat met een collega en kunnen een cruciale rol spelen bij de eerste stap naar het zoeken van hulp.

BESPREEKBAAR MAKEN

In het KNMG-artsenpanel gaven bijna alle artsen aan een vermoeden van verslaving bespreekbaar te willen maken. In het dagelijks leven bleek dit echter moeilijker dan gedacht. Een veelgenoemde reden om het gesprek niet aan te gaan, is de aanname dat iemand anders het wel zal doen. Dit is het zogenaamde bystander of omstander effect, een afhankelijkheidspositie ten opzichte van de collega in kwestie en de gedachte dat een gesprek niet het gewenste effect zal hebben.

"Ook speelt het niet weten hoe je een vermoeden bespreekbaar kunt maken, een belangrijke rol, net als de angst voor de gevolgen voor de persoon in kwestie", aldus Pauline Geuijen, epidemioloog en PhD-kandidaat-student bij NISPA/Radboud-umc. "Daarnaast weten artsen veelal niet bij wie ze terechtkunnen als ze zien dat hun collega in de problemen zit. Uit het onderzoek bleek ook dat de meerderheid van de artsen verslaving als een behandelbare ziekte ziet, maar at het moeilijk is om los te komen van vooroordelen over verslaving."

WERKEN AAN VERBETERING

Volgens Geuijen zijn er verschillende manieren om artsen te stimuleren om hun collega's te helpen indien nodig: "Bijvoorbeeld door het verbeteren van kennis over verslaving en middelen. Dit vergroot het zelfvertrouwen om een gesprek aan te gaan en het creëert mededogen, wat een positief effect heeft op de onderlinge betrokkenheid en het gevoel van verantwoordelijkheid voor elkaar. Gezien de resultaten, conclusies en aanbevelingen uit het onderzoek en de groeiende vraag uit het werkveld, zet ABS-artsen zich in voor sector-brede bewustwording. Belangrijke producten van ABS-artsen zijn een toolkit en onderwijs-module, beide gericht op de benodigde kennisvergroting over middelengebruik en bruikbare handvatten voor de werkvloer en in het curriculum van de studie Geneeskunde. ►

**'JUIST
COLLEGA'S
HEBBEN EEN
ESSENTIËLE
ROL'.**

**10 tips voor het bespreekbaar maken van
middelengebruik en verslaving wanneer u
zich zorgen maakt om een collega.**

VOORBEREIDING

1. Bereid het gesprek met de collega goed voor:
 - Zet de feiten op een rij en bedenk wat u wilt bereiken met het gesprek.
 - Bespreek de inhoud van het gesprek vooraf met een collega, vertrouwenspersoon, bedrijfsarts, meerdere of ABS-artsen.
 - Zorg dat u het beleid van de organisatie over middelengebruik en verslaving kent.
2. Regel voor het gesprek een rustige gespreksruimte op een rustig tijdstip en zorg voor voldoende tijd. Voer het gesprek indien mogelijk met een derde erbij.
3. Besef dat er vaak meerdere signalen uit de omgeving of gesprekken nodig zijn, voordat uw collega erkent hulp nodig te hebben en/of te zoeken.

HET GESPREK

4. Begin het gesprek met uw zorgen om uw collega en/of de patiëntveiligheid.
5. Ga met uw collega in gesprek over waargenomen feiten en gedrag, zonder oordeel of subjectieve uitspraken.
6. Geef uw collega de gelegenheid om te reageren en emoties te uiten. Het kan zijn dat uw collega ontkent, boos wordt of anderszins emotioneel reageert tijdens het gesprek. Laat stiltes vallen waardoor u de mogelijkheid creëert dat de ander zich opent.
7. Wees u bewust van uw eigen emoties en non-verbale communicatie. Non-verbale communicatie is belangrijker dan gesproken woorden. Let er ook op dat uw woorden parallel lopen aan uw non-verbale communicatie.

8. Houd rekening met 2 scenario's:
 - Als uw collega het probleem ontkent, probeer de achtergrond van het eventuele probleem te verhelderen en vraag door op de feiten. Maak op korte termijn een nieuwe afspraak. Als uw collega geen vervolgstappen wilt nemen, overweeg dan om vertrouwelijk met een derde te overleggen.
 - Als uw collega het probleem erkent, dring dan aan op het snel zoeken van hulp. Bespreek samen de mogelijke vervolgstappen, zoals ziekmelding, behandeling of een gesprek met ABS-artsen en maak hierover concrete afspraken.

AFRONDING VAN HET GESPREK

9. Bespreek hoe jullie de afspraken vastleggen en vertrouwelijk aan elkaar terugkoppelen.
10. Sluit het gesprek af zoals u het begonnen bent. Dat u zich zorgen maakt om uw collega en/of de patiëntveiligheid. Wees u ervan bewust dat het gesprek voor jullie beiden intensief was. Wees ook over uw eigen gevoelens open en eerlijk in de afsluiting.

Kijk voor de gebruikte bronnen van onderzoek op www.abs-artsen.nl

**HEB JE VRAGEN?
BEL OF E-MAIL ONS GERUST!**

Steunpunt: 0900-0168
Overige vragen: info@abs-artsen.nl