

MENTALE GEZONDHEID IN DE OPLEIDING TANDHEELKUNDE

Leren omgaan met werkdruk en stress

Het beroep van tandarts brengt in het huidige tijdsgewricht de nodige stress en werkdruk met zich mee. Het is van belang om hier tijdig mee te leren omgaan en zo bijvoorbeeld burn-outklachten te voorkomen. Sinds enkele jaren is er daarom in de opleidingen Tandheelkunde de nodige aandacht voor de mentale gezondheid van de tandarts.

TEKST: KAREL GOSSELINK / BEELD: SHUTTERSTOCK/CURVE

De opleiding Tandheelkunde in Groningen heeft het mentale welzijn van de toekomstige generatie tandartsen hoog in het vaandel. Dat stelt programmeur Iris van Zuijlen. Zowel in de masterfase en sinds vijf jaar ook in de bachelorfase komt mentale gezondheid in de leerlijn 'professionele vorming en professionalisering' aan de orde. In de werkgroepen, opdrachten en workshops is er de nodige aandacht voor het thema stress en hoe hiermee om te gaan. Zo leren studenten over een goede balans tussen zaken die energie geven en die energie nemen, krijgen ze communicatieve vaardigheden en leren ze omgaan met moeilijke gesprekken en dilemma's. In de onderwijslijn 'Mondzorg in context' is er verder aandacht voor hoe je als mondzorgprofessional goed voor jezelf zorgt middels voldoende beweging, goede voeding, timemanagement en ergonomisch verantwoord werken. "Dit draagt bij aan een duurzame inzetbaarheid in het werkzame leven als tandarts", meent Van Zuijlen.

► Na het afstuderen

Tandarts-docent Fredrik Parrée organiseert in Groningen de cursus 'Professie in Praktijk', als verplicht onderdeel in master 2 en 3. Deze cursus richt zich op zaken waar je als tandarts direct na het afstuderen mee te maken krijgt. Het gaat dan onder meer om gastvrijheid en klantgericht werken, zaken die naast ergonomie en de invloed van licht en geluid tijdens de patiëntbehandeling van groot belang zijn voor een duurzame inzetbaarheid en de kwaliteit van de te leveren zorg. Het kerntema van de cursus is 'kwaliteit' en studenten leren onder meer dat je pas goede professionele zorg kunt leveren als je ook fysiek en mentaal goed in je vel zit. Ze leren over het herkennen van vroegtijdige signalen van stress en burn-out. Ook wordt het Vertrouwenspunt Tandarts door de KNMT onder de aandacht gebracht van de studenten, net als in Nijmegen en Amsterdam.

► Relativeren

In Nijmegen zit mental health sinds drie jaar in het nieuwe bachelorcurriculum, als onderdeel van de persoonlijke



‘Een goede balans tussen zaken die energie geven en die energie nemen’

ontwikkeling en de ontwikkeling als startende professional. In hoorcolleges en werkgroepen komt de mentale kant van het tandartsenvak aan de orde en leren studenten omgaan met feedback, emoties en stressoren. Ook hebben alle studenten jaarlijks vier gesprekken en intervisie met een professionele coach. Hierin komt ook de mentale kant van het werk en studie aan de orde.

"We zien de laatste jaren bij de jonge generatie op mentaal vlak problemen ontstaan, mede versterkt door de coronapandemie", aldus studiecoördinator Roos Lindeboom en opleidingsdirecteur Wil van der Sanden. De twee constateren dat de nieuwe generatie studenten en tandartsen veeleisend is voor zichzelf. Ze moeten 24 uur per dag bereikbaar zijn, willen uitgaan, zijn lid van een studentenvereniging en zien op sociale media allerlei filmpjes van mooie

Burnout en belasting

Uit onderzoek dat VvAA in 2017 deed, blijkt dat 13,9 procent van de tandartsen een burn-out ervaart. Hoe hoog dit percentage momenteel is, is niet bekend. Wel laat onderzoek uit 2018 – door ACTA in samenwerking met de KNMT – zien dat tandartsen toen gemiddeld een hoger niveau van 'emotionele uitputting' ervaarden dan rond de eeuwwisseling.

Momenteel werkt Dentist Experience in samenwerking met ACTA en de KNMT aan een wetenschappelijk publicatie over hoe tandartsen hun leven en werk ervaren. Hiertoe is onderzoek uitgevoerd onder 179 tandartsen. Er komt uit naar voren dat zo'n 60 procent een toegenomen mentale druk ervaart en dat 76 procent het werken als fysieke belastend ervaart. Ook geeft zo'n 63 procent van de tandartsen aan dat patiënten veeleisender worden en ervaart ruim 90 procent een toenemende administratieve last.

IO

Tips & tricks voor mentale veerkracht

1. Zorg voor afwisseling in het soort werk dat je doet.
2. Neem vijf minuten pauze na 25 minuten gefocust werken (Pomodoro-techniek)
3. Let op een goede fysieke werkhouding en wissel je houding geregeld af.
4. Zoek een praktijk of werkplek met een goede werksfeer.
5. Zorg dat je met positieve energie de werkdag eindigt, ook al zijn er minder leuke gebeurtenissen geweest.
6. Doe naast je werk als tandarts iets totaal anders als hobby of bezigheid.
7. Stel grenzen aan je werk, je kunt niet altijd met je praktijk of werk bezig zijn.
8. Omring je met een team of mensen bij wie je altijd terecht kunt en die op je letten.
9. Sluit je aan bij een studie- of IQualgroep, om zo ervaringen uit te wisselen en van elkaar te leren.
10. Slaap voldoende, eet gezond en ga actief sporten.

‘Een goede houding werkt ook door op je mentale welzijn’

behandelresultaten. “Het moet voor hen altijd maximaal zijn, waardoor ze minder kunnen relativiseren en zichzelf onder druk zetten, resulterend in burn-outachtige klachten”, constateert Van der Sanden. Momenteel wordt in Nijmegen gewerkt aan ‘Tandarts met karakter’, een aanpassing voor het masterprogramma die nog geïmplementeerd gaat worden. Aan de orde komen onder andere morele ethiek, leren relativiseren en omgaan met onzekerheid. “Zo proberen we studenten wat meer mentale veerkracht voor de toekomst mee te geven en leren we ze dat er ook nog een leven is naast het tandarts-zijn”, zegt Lindeboom. Verder is er in Nijmegen gedurende de hele studie aandacht voor een ergonomisch goede werkhouding.

► Mindfulness

Op ACTA is er gedurende de gehele opleiding Tandheelkunde aandacht voor mentale gezondheid, zegt Etienne Verheijck, directeur Onderwijs. Ongeveer zes jaar geleden is dit ontstaan vanuit het idee dat tandartsen in hun werkzame leven onder druk moeten presteren en vaak perfectionistisch zijn. Zo is er de training voor excellence in het vaardigheidsonderwijs, waarin studenten met oplopende druk leren omgaan door stressoren te herkennen en daarop te acteren. Dit gebeurt bijvoorbeeld bij de boorlicentieproef of als een docent meekijkt over de schouder. Ook komt mentale gezondheid aan bod in de leerlijn ‘Professionele ontwikkeling’ vanaf bachelor 1 tot en met master 3, waarbij eveneens een prestatiepsycholoog is betrokken. Aandacht voor een goede werkhouding van tandartsen aan de stoel komt via studenten Oefen-, Ergo- en Fysiotherapie van de Hogeschool Amsterdam, die in de vorm van een stage ACTA-studenten begeleiden. “Een goede houding

werkt ook door op je mentale welzijn”, aldus Verheijck. Daarnaast worden trainingen in mindfulness en lichaamsbewustzijn – met ontspanningsoefeningen – aan studenten aangeboden, net als een training in de Pomodoro-techniek. Hierin leer je om na 25 minuten gefocust te werken een pauze van vijf minuten in te passen, wat helpt om te ontspannen.

► Reflectie

Dat er tegenwoordig in de opleiding Tandheelkunde meer aandacht is voor mentale gezondheid, wordt toegejuicht door Casper Bots, oprichter en counselor van coachingsbureau Dentist Experience. Toen hij zo’n 25 jaar geleden Tandheelkunde studeerde, was er vrijwel geen aandacht voor dit onderwerp. Als counselor begeleidt Bots tandartsen die vaak al zo’n vijftien jaar werken en behoefte hebben aan meer aandacht voor persoonlijke ontwikkeling, groei en reflectie. Iets waaraan ze in de dagelijkse praktijk niet toekomen. “Ze hebben het gevoel dat het de verkeerde kant opgaat als ze blijven doorgaan zoals ze altijd deden.”

Bots heeft recent onderzocht hoe tandartsen hun werk ervaren. Hieruit kwam naar voren dat bijna twee derde een toegenomen mentale druk ervaart en dat zo’n driekwart het werk fysiek belastend vindt (zie kader Burnout en belasting). De resultaten laten duidelijk zien dat het goed is dat er voldoende aandacht is voor de mentale gezondheid van tandartsen, zowel in als na de studie. Bots algemene advies aan tandartsen is om klachten altijd serieus te nemen, goed naar signalen van je lichaam te luisteren en tijdig actie te ondernemen. Dat kan onder meer door contact te zoeken met het Vertrouwenspunt Tandarts. ►

Dentist Experience

Wil je meer aandacht voor persoonlijke ontwikkeling, groei en reflectie als tandarts? Dan is Dentist Experience wellicht iets voor jou. Je kunt je in het najaar aanmelden om er in januari 2026 bij te zijn. www.dentistexperience.com.



‘Leren over het herkennen van vroegtijdige signalen van stress en burn-out’

Vertrouwenspunt Tandarts

Het Vertrouwenspunt Tandarts helpt tandartsen en tandartsspecialisten die problemen hebben die hun werk negatief beïnvloeden. Bijvoorbeeld omdat ze onder te grote druk staan of met burnoutverschijnselen of verslavingsproblematiek kampen. Het Vertrouwenspunt koppelt tandartsen met een hulpvraag aan professionals, zoals coaches, arbeidsdeskundigen of een vertrouwenspersoon. Samen met de tandarts zoeken die naar mogelijke oplossingen en hulp. Zo kan met ondersteuning vanuit het Vertrouwenspunt het probleem aangepakt of opgelost worden. Het Vertrouwenspunt behandelt iedere binnengekomen hulpvraag uiterst vertrouwelijk. Contact opnemen met het Vertrouwenspunt kan via knmt.nl/vertrouwenspunt-tandarts.