

# Dentz magazine

---

Vakblad voor tandartsen

Nummer 6 - Jaargang 9 - 2017

Jan Smeekens  
'Tandheel-  
kunde is  
vooruitzien'

Veilig  
dataverkeer

Tandartsen  
ervaren  
veel stress

Marketing in  
praktijk gebracht

Sommige patiënten  
behandelmoe

# Tandartsen hebben last van stress

ENQUÊTE MOVIR IN SAMENWERKING MET ANT

Hoewel de meeste tandartsen met plezier werken, ervaren ze ook aanzienlijk veel stress. Maar liefst een op de drie heeft een hoog tot verhoogd stressniveau en een groot aantal viel al eens uit door stress. De tandartsen die eerder uitvielen, ervaren op dit moment een hoger stressniveau dan tandartsen die niet eerder zijn uitgevallen. Dit blijkt uit een inventarisatie van arbeidsongeschiktheidsverzekeraar Movir, in samenwerking met de ANT.

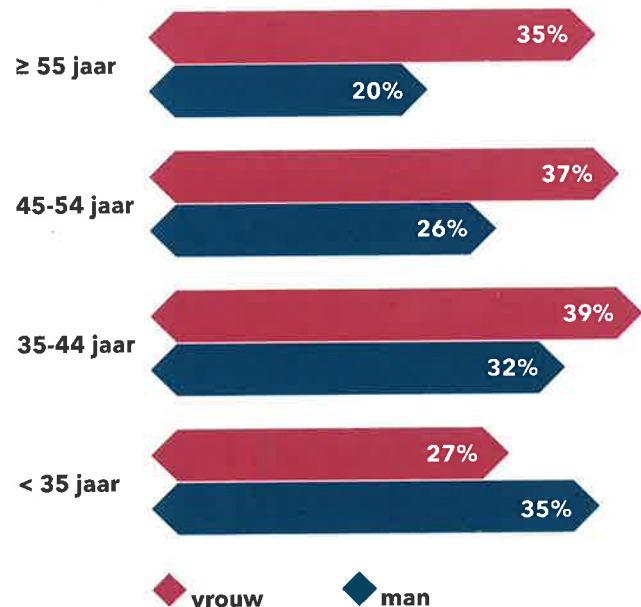
In de *Dentz* van juni 2017 stond een oproep aan tandartsen om stil te staan bij hun functioneren. Enkele honderden tandartsen gaven daar de afgelopen maanden gehoor aan. Zij vulden de online vragenlijst 'Waar sta ik nu?' in en kregen zo inzicht in hun stressniveau. De meeste tandartsen hebben plezier in hun vak. Toch heeft een op de drie tandartsen een hoog of verhoogd stressniveau. Het stressniveau van tandartsen is vergelijkbaar met dat van huisartsen en advocaten. Uit de antwoorden in de scan komt naar voren dat tandartsen in verschillende leeftijdsgroepen te maken hebben met uiteenlopende oorzaken van stress.

## Bang voor fouten

Ongeveer de helft van de jonge tandartsen is bang om fouten te maken en ervaart druk om te moeten voldoen aan verwachtingen van anderen. Velen van hen vinden het moeilijk om met kritische opmerkingen om te gaan. Het gevolg is dat een op de drie jonge tandartsen piekert en dat 41 procent zich niet of nauwelijks meer kan ontspannen, ook privé niet. Arthur van der Wal, directeur van Movir: 'Opvallend is dat jonge, mannelijke tandartsen onder de 35 jaar vaker een hoger stressniveau hebben

dan hun vrouwelijke collega's uit dezelfde leeftijdsgroep. Vanaf 35 jaar ligt het stressniveau bij vrouwelijke tandartsen juist hoger dan bij mannen.' >>

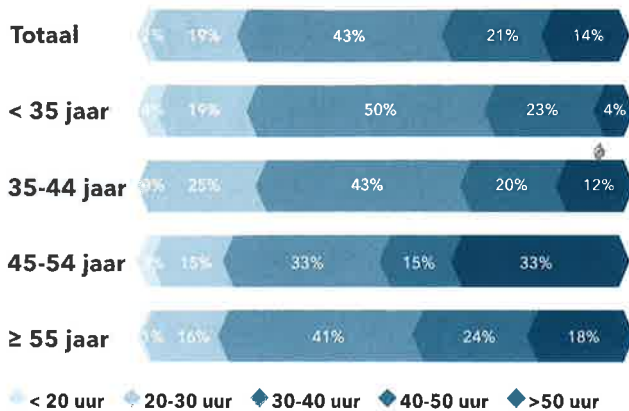
**Figuur 1. Aandeel tandartsen met verhoogd stressniveau**



## Werkzame uren

Naarmate tandartsen ouder worden, neemt het gemiddeld aantal uren dat zij werken toe. Een op de drie tandartsen tussen de 45 en 54 jaar geeft aan gemiddeld meer dan 50 uur per week te werken. Dat is aanzienlijk meer dan bij alle andere leeftijdsgroepen. Van der Wal: 'Tandartsen in deze leeftijdscategorie zijn vaak praktijkhouder en lopen tegen eisen en regelgeving aan. Denk aan de eisen van zorgverzekeraars, BIG-herregistratie, de Inspectie en de NZa. De steeds veranderende regels zorgen niet alleen voor administratieve lastendruk, maar soms ook voor frustratie en irritatie.'

**Figuur 2. Werkzame uren per leeftijdscategorie**



## Werkplezier

Ondanks het bestaan van factoren die voor stress zorgen, hebben de respondenten over het algemeen veel plezier in hun werk. Van der Wal: 'Met name het kunnen inzetten van de persoonlijke kwaliteiten en het toepassen van een eigen werkstijl worden als positief ervaren. Daar komt bij dat tandartsen over het algemeen weinig spanningen hebben in de samenwerking met collega's. Dat is belangrijk voor het werkplezier en geeft veel energie.'

**Figuur 3. Te ondernemen actie bij stressgerelateerde klachten**



## LUCHT EN RUIMTE

Verzekerden van Movir en hun inwonende gezinsleden kunnen voor ondersteuning kosteloos en anoniem terecht bij coaches van Elestia. Van der Wal legt uit: 'Het is prettig om te sparren met iemand die begrijpt waar je als tandarts tegenaan loopt. Dat helpt echt. De helft van onze verzekerden die gebruikmaakten van Elestia geven aan dat ze op die manier hebben voorkomen dat ze arbeidsongeschikt raakten. Een coach kan niet het werk voor je wegnemen, maar een goede coach geeft je wel de lucht en ruimte om weer met plezier verder te gaan.'

### Zelf Elestia ondervinden?

Elestia biedt Movir-verzekerden steun. Anoniem, 24/7, zonder oordeel en zonder consequenties. Ga voor meer informatie of voor een chat met een coach naar [www.elestia.nl](http://www.elestia.nl). Bellen kan natuurlijk ook: 0800 - 22 44 228.

## Bespreikbaar maken

Uit de inventarisatie komt naar voren dat een op de vijf tandartsen zijn of haar werkgerelateerde problemen met niemand bespreekt. 'Ze zien nog harder werken vaak als de oplossing. Dat is gevaarlijk', waarschuwt Van der Wal. 'Je loopt dan het risico dat je jezelf helemaal vastdraait, waardoor je lang uit de roulatie bent als je eenmaal uitvalt. De impact daarvan is enorm. Voor jou, maar ook voor de mensen om je heen.'

Van der Wal vervolgt: 'Gelukkig blijkt ook dat veel tandartsen het wél met iemand bespreken als ze problemen hebben op het werk. Meestal doen ze dit met hun partner of met een goede vriend. Het is goed om dat te doen, in plaats van dat je alles zelf probeert op te lossen.'