

Een leven lang aio: arts in ontwikkeling

Hoe zorg ik ervoor dat ik het over vijf jaar nog steeds naar mijn zin heb in dit beroep? Over die vraag laten arts-wetenschapper Lodewijk Schmit Jongbloed en trainer/teamcoach Angèle van de Ven hun lezers nadenken in het out-of-the-box-boek *HEEL de dokter*. Via humor, beeld, quotes én korte teksten. Reflecteren is het toverwoord. Maar dan wel op onorthodoxe wijze.

Hij studeerde genees- én bedrijfskunde aan de Erasmus Universiteit, werkte voor zorgverzekeraars, bij het Erasmus Medisch Centrum (als OK-manager) en voor de Federatie van UMC's. Zijn MBA-scriptie werd bekroond met de KPMG prijs en eind dit jaar verwacht hij te promoveren aan de Rijksuniversiteit Groningen op arbeidstevredenheid bij medici. Ergens vroeg in de jaren negentig werd hij ontslagen, daarna startte hij zijn eigen projectbureau. Lodewijk Schmit Jongbloed (59) is van vele markten thuis, communicatief sterk en zeer energiek, maar hij bleek niet geschikt om te managen. "Dat ontslag is het beste wat me kon overkomen", roept hij enthousiast. Inmiddels werkt hij als consultant in de zorg, is hij opgeleid tot coach en mediator en begeleidt hij vakgroepen

met problemen en zorgprofessionals die in de verschillende loopbaanfasen toe zijn aan een carrièreswitch. Zij studeerde vanuit haar interesse voor 'een leven lang leren' bedrijfscommunicatie aan de Radboud Universiteit in Nijmegen. Sinds 2000 werkt ze als onafhankelijk trainer en procesbegeleider bij haar eigen bureau. Specialisaties: kwaliteitsverbetering, effectieve communicatie, samenwerking en professioneel functioneren in de gezondheidszorg. Ze richt zich op individuen, teams of hele organisaties. Ze woont en werkt in Nederland en Griekenland en neemt dit jaar – alweer voor de zesde keer op rij – dokters mee naar de Griekse zon waar ze onder het motto 'Zin in huisartsenzorg' nascholing volgen die gericht is op persoonlijke, professionele ontwikkeling. Angèle van de Ven (45) combineert haar gedegen theoretische kennis over 'leren' met een goed ontwikkeld gevoel voor al-

les wat niet theoretisch onderbouwd is en is daarin – getuigen haar cursisten – succesvol. "Volwassenen leren anders dan kinderen; (verouderde) kennis, aannames en gedachten moeten soms opnieuw gekaderd of overboord gegooid worden, zodat er ruimte ontstaat voor iets nieuws."

Prikkelend

Zij kwam zijn naam in 2012 tegen in een publicatie over stress en burn-out bij huisartsen en hij ging in op haar uitnodiging elkaar te ontmoeten. En zo kwamen de wetenschapper en de trainer ergens samen in een horecagelegenheid, waar onder het genot van een kopje koffie werd ontdekt dat er verbinding was in de overeenkomsten tussen hen en nog een wereld aan 'groei' te winnen in de verschillen. Van de Ven: "Er zat een spraakwaterfall tegenover me, maar het klikte meteen. Aan het einde van het gesprek kwam het idee om samen een boekje te maken voor artsen. En het mocht niet zomaar een boekje zijn; het moest opvallend anders zijn dan de duizenden boekjes die er al zijn. Prikkelend qua inhoud en vormgeving, verrassend en direct aansluitend op de beleving van artsen. Het moest gaan over werktevredenheid, over niveaus van reflectie, over de verbindingen tussen werk en leven en de verbinding tussen de dokter en de patiënt. Over de levensloopbaan en dus ook over de 'zachttere' thema's. Ik zocht contact en verbinding met Lodewijk omdat hij promotieonderzoek deed dat deze onderwerpen raakte. Opdat de

inhoud van het boekje een gedegen en stabiele basis zou hebben. Want ik ken de artsenwereld inmiddels. Een groot deel daarvan rent gillend weg als je ze zonder theoretische context vraagt te reflecteren op de vragen; wat denk ik, wat verlang ik, wat voel ik en wat doe ik? Toch zijn het juist de antwoorden op die vragen, die ervoor kunnen zorgen dat de arts een tevreden dokter wordt of blijft. En dat een tevreden dokter therapietrouw en tevreden patiënten heeft, behoeft geen betoog. Dat blijkt uit alles, onder meer uit onderzoek."

Gewone mensen

Wat voor alle mensen geldt, geldt ook voor artsen: wie goed in zijn of haar vel zit, maakt minder fouten, verzet meer werk, is minder vaak ziek en gaat later met pensioen. Dat blijkt uit onderzoek, onder meer dat van Schmit Jongbloed. Wat dat betreft lijken dokters verdacht veel op gewone mensen. "Omdat het gewone mensen zijn!", zegt Van de Ven. "Daar kan ik me weleens over opwinden hoor, over die beeldvorming rond artsen. Alsof ze anders zouden zijn dan ande-

'Persoonlijkheid kleurt professie en professie kleurt persoonlijkheid'

ren. Binnen de gehele groep aan artsen bestaat een even zo grote diversiteit als binnen alle andere groepen. Al zijn artsen wel opgeleid binnen een sterk soort homogeniteit en merk ik ook dat ze het hartstikke spannend vinden om het anders te doen dan de peergroep. Maar of ze dat nou zoveel spannender vinden dan anderen, is de vraag."

Artsen zijn dus gewone mensen, toch hebben ze (nog altijd) een bijzondere status in de samenleving. Een status die hun verleend wordt door anderen, maar die ze zelf (vaak ongemerkt) ook lijken te bekrachtigen. Ze lijken gevoelig voor status. "Dat klopt maar voor een deel", legt Schmit Jongbloed uit. "Maar daarin is ook wel veel veranderd en ik denk niet dat het de status is waarvoor men gevoelig is. Ik duid het anders: artsen dragen hun titel – en soms ook hun 'witte jas' –

als vorm van bescherming. Vooral de oudere generatie heeft die neiging. Vergeet niet dat alles wat artsen doen onder een vergrootglas ligt en direct anderen raakt in het belangrijkste wat er bestaat: gezondheid. Ik las laatst in een blog op de website van *Arts en Auto* over het gegeven dat sommige artsen de neiging hebben zich voor te stellen met hun titel. Terwijl anderen die neiging eigenlijk nooit hebben. Niemand stelt zich voor als: ir. Jansen. Toch moet je erg uitkijken met de beeldvorming over medisch professionals. Wat voor arrogant doorgaat, is vaak kwetsbaarheid. Precies zoals bij andere gewone mensen."

Twee werelden

Waar 'gelukkige' artsen minder fouten maken, meer werk verzetten en tevreden patiënten behandelen is het omgekeerd >



‘Welke dokter heeft er nou tijd om serieus te gaan zitten reflecteren?’



ArtsenAuto LIVE

Angèle van de Ven en Lodewijk Schmit Jongbloed zijn, met hun nieuwe boek, aanwezig op 6 juni tijdens Arts en Auto LIVE. U vindt ze in de boekenschuur. Zie artsenauto.nl/live

> evenredige ook waar. Daar komt nog eens bij dat ontevreden artsen vatbaarder zijn voor burn-out, depressie en verslaving. Voor die conclusie is geen onderzoek nodig, al is het er wel in alle soorten en maten geweest en heeft het de conclusie al talloze malen bekrachtigd. “Het gaat erom dat artsen in dit soort conclusies, die inderdaad voor de hand liggen, aanleiding zien tot reflectie”, zegt Van de Ven. “Tenminste, als ze zich niet in balans voelen. Of als vorm van preventie,

want ook wie op dit moment nog geniet van zijn of haar werk, heeft reden om te reflecteren. Zich af te vragen: hoe blijf ik fris, hoe zorg ik ervoor dat ik het over vijf jaar nog steeds naar mijn zin heb in dit beroep? Het is toch heel opvallend en ook jammer dat één op de tien huisartsen binnen tien jaar na afronding van de specialisatie stopt? Prima als dat een bewuste keuze is, maar zonde als het voorkomen had kunnen worden.” Voor Van de Ven is diversiteit het

sleutelwoord. Diversiteit die er is, die er mag zijn en die een groot goed is voor de medische wereld. “Ik help artsen verbinding te zoeken tussen hun persoonlijke en professionele leven, waar ze vaak hebben geleerd die twee werelden uit elkaar te houden”, vertelt Van de Ven. “Op een bepaald niveau is het óók goed om afstand te bewaren tussen de twee; de ellende van de patiënt moet niet de ellende van de dokter worden. Maar op een ander niveau is het juist goed de verbinding tussen het professionele en het persoonlijke leven te zoeken. De persoonlijkheid kleurt de professie en de professie kleurt de persoonlijkheid. Het helpt artsen in balans te blijven als ze zich – te midden van de drukte van de dag – af en toe afvragen: ‘Hoe is dat bij mij? Waar kleurt mijn professie mijn persoonlijkheid en waar is het andersom? Het maakt niet uit welk antwoord daarop komt. Het antwoord is altijd goed. Het gaat erom dat men zich ervan bewust is. Het helpt om tevreden en stabiel te blijven als je geregeld antwoord zoekt op die vier belangrijke vragen: ‘Wat denk ik, wat verlang ik, wat voel ik en wat doe

ik?’. Wie af en toe stilstaat bij die vragen, stuurt onderweg als vanzelf en op tijd bij. Als dat nodig is natuurlijk, want dat is lang niet altijd het geval. Lodewijk sprak eens iemand die vertelde dat hij als huisarts al dertig jaar met ijzeren routine, dag in dag uit hetzelfde deed en daar-

nogal onhaalbaar in het drukke bestaan van de gemiddelde arts. Welke dokter heeft er nou tijd om serieus te gaan zitten reflecteren? “Het gaat erom dat tevreden dokters een levenlang aio blijven”, zegt Van de Ven. “En aio staat in dit geval voor: arts in ontwikkeling. En ja, dat kost

Het is gezellig om een paar uur op te trekken met de auteurs van *HEEL de dokter*. Grappig: hij vertelt honderdduizend anekdotes, strooit met wetenschappelijke feiten en associeert erop los, zij structureert en bedient de handrem. Na een weekend van samen brainstormen, beeld zoeken, schrijven en schrappen, is zij toe aan een dagje vrij. Schmit Jongbloed, lachend: “We waren laatst samen met mijn echtgenote een paar dagen weg om aan het boekje te werken, zegt Angèle midden in een betoog van mij ineens: ‘Zeg Lodewijk, denk jij dat het mogelijk is om gewoon eens een uurtje stil te zijn?’ Zo’n opmerking tekent de verschillen tussen ons. Maar zoals gezegd; die koesteren wij. Want in die verschillen ligt de groei. Dat geldt voor ons en dat geldt ook voor al die artsen. Ze zijn verbonden in hun overeenkomsten, maar gelukkig heel verschillend. Wie daar de meerwaarde van inziet, kan met anderen samenwerken en dat komt – zeker in deze tijd – de gezondheidszorg en daarmee de patiënt ten goede. En niet geheel onbelangrijk; het houdt de arts zelf fris en tevreden. Vandaag en over vijf jaar.” <

‘De ellende van de patiënt moet niet de ellende van de dokter worden’

mee heel gelukkig was. Prima. Laten we vooral blij zijn dat we zulke dokters hebben, dat die diversiteit er is.”

Van de Ven en Schmit Jongbloed zijn dus nogal van het reflecteren. Op twee niveaus nog wel. Bezig zijn met de toekomst en de vraag: ‘Hoe zorg ik er vandaag voor dat ik over vijf jaar nog steeds tevreden ben? maar ook bezig zijn met vandaag en de vraag: ‘Waar kan ik nu energie in steken om vandaag tevreden te zijn met mijn werk?’. Klinkt allemaal prima en logisch, maar ook

tijd en ja, die tijd moet je soms nemen. Soms via intervisie of nascholing en soms gewoon even tijdens een gestolen moment op de dag. En voor die momenten, hebben wij dus ons boekje gemaakt. Daarin maken we naar voorbeeld van de omdenkboekjes gebruik van verrassende en humoristische beelden, uitspraken, oefeningen en feiten om te appelleren aan de menselijke associatie en zo steeds een kort moment van reflectie uit te lokken. Kost nauwelijks tijd en werkt verfrissend.”



Het boekje *HEEL de dokter* is op 6 juni te koop in de boekenschuur op Landgoed Mariënwaerd tijdens Arts en Auto LIVE en daarna via de bekende verkooppunten. Prijs € 14,95. heeledokter.nl