

VERPLICHT NIETSDOEN

Sylvia Buis, huisarts in een gezondheidscentrum, docent en voorzitter van de Vereniging van Nederlandse Vrouwelijke Artsen, volgde de workshop HEEL de dokter. Net als de andere deelnemers, bracht het haar een persoonlijk recept voor reflectie en rust.

“Hoe tevreden bent u op dit moment met uw werk als huisarts, op een schaal van 1 tot 10? En verrast het werk u nog voldoende? Deze vragen stelden Angèle van de Ven en Marith Volp aan het begin van de workshop aan de zaal. Het zijn vragen die ik mezelf ook wel eens stel. Nu triggerden ze mij om weer eens na te denken over wat ik anders zou willen doen.”

■ Vijf minuten rust

De workshop speelde volgens haar op ‘een verfrissende manier’ in op het thema Recept voor rust. “Vaak moet je in een workshop iets doen, nu moest je verplicht nietsdoen. Alle deelnemers kregen vijf minuten rust voorgeschreven om te voelen hoe zij in hun werk staan. Juist in drukke tijden is het belangrijk om af en toe te reflecteren op je werk. Niet alleen met je hoofd, maar ook met je buik (gevoel) en je hart (verlangen). In het begin kwamen er bij mij vooral gedachten naar boven. Door te voelen, werd ik mij meer bewust en kreeg ik ook meer zin om dingen aan te pakken, zoals drukke spreekuren.”



Huisarts Sylvia Buis

■ Veilig successen melden

In een volgende opdracht stelden de deelnemers een vraag aan de collega naast zich in de zaal: Wat was het leukste moment, contact of voorval tijdens je werk de afgelopen week? “Het zorgde voor levendige gesprekken en mooie voorbeelden. Van patiënten die hun dankbaarheid uiten tot ontroerende vragen of voorvallen in de praktijk. Het is een vraag die ik meeneem naar huis. Bijvoorbeeld om te stellen aan collega’s tijdens een teamoverleg. Zaken die wij beroepsmatig vaak vanzelfsprekend vinden, kunnen voor patiënten een groot verschil maken en daar sta je niet altijd bij stil. Door Veilig Successen Melden te in-

roduceren op je werk heb je een mooie en positieve tegenhanger van het VIM’men.”

■ Persoonlijk recept

“Ik denk dat elke huisarts wel iets uit deze workshop kan halen. De vragen en adviezen geven stof tot nadenken. Omdat de insteek vooral praktisch is, wordt het onderwerp tastbaar en nergens zweverig. Wie het boek al gelezen heeft, herkent veel. Door ermee aan de slag te gaan, gaan de opdrachten meer leven. De afsluitende opdracht: schrijf een recept voor jezelf én voor je collega bracht alle dokters weer tot actie. Zo ging iedereen weg met een persoonlijk recept voor reflectie en rust.”



Waarnemend huisartsen Aukje van Deventer en Dirk van Leeuwen

Tips uitwisselen

Wat brengt huisartsen op een zaterdag naar de Jaarbeurs in Utrecht? We vragen het bij binnenkomst.

Waarnemers Dirk van Leeuwen en Aukje van Deventer zijn samen naar de beurs gekomen. “Wij komen vooral om te netwerken. Altijd leuk om vakgenoten te spreken en tips uit te wisselen. Als LHV-lid kost het bezoek ons niks, tegelijkertijd kunnen we vandaag een aantal accreditatiepunten verdienen. Zo verenigen we het nuttige met het aangename.”

Praktijkhouder Aart de Wit (niet op de foto) is met een missie op pad. “Volgend jaar verhuis ik met mijn praktijk naar een nieuw pand. Ik hoop veel ideeën te verzamelen voor de inrichting, verlichting en de aankleding. Kortom, ik kom inspiratie opdoen!”