

WENKEN EN TIPS
OM MET PLEZIER TE
BLIJVEN DOKTEREN

‘Wat maakt je blij?’



Wat kun je doen om met plezier te blijven dokteren, je hele artsenloopbaan lang? Laat je niet lamslaan door bureaucratie, ontwijk de valkuil van gewoonte, laveer langs de burn-out.

Neonatoloog Timo de Haan zag het ongeveer zeven jaar geleden om zich heen: de ene na de andere collega raakte opgebrand als ze richting hun pensioen kwamen. Hoge bloeddruk, stress. Hij realiseerde zich op een zeker moment: zo ben ik ook. 'Ik was een veertiger, had overgewicht en leefde niet bijster gezond.' Hij besloot het roer om te gooien. 'Ik ben anders gaan leven en ging intensief aikido, een Japanse vechtsport, beoefenen. Ik vond het geweldig. Het gaat over balans en energie; het leerde me veel over mezelf, over communicatie en confrontatie.' En passant raakte hij 25 kilo kwijt.

'Ik beoefen aikido serieus, nog altijd. Aikido geeft me zoveel plezier juist omdat het zo anders is. In het ziekenhuis word je voortdurend geconfronteerd met stress – wij regelen bijvoorbeeld het transport van kleine patiëntjes vanuit perifere ziekenhuizen naar ons, het Amsterdam UMC. Ook is er dikwijls verdriet, van ouders. Dergelijke druk kan ik beter aan doordat ik buiten het werk aan aikido doe.' De Haan merkte bovendien dat hij zich graag verder wilde ontwikkelen in het begeleiden van mensen. 'Daarop besloot ik, naast mijn ic-werk, een erkende coachopleiding te volgen, die geaccrediteerd is zodat ik het op professioneel niveau kan uitoefenen. En dat is wat ik sinds kort doe: ik ben mensen aan het coachen, niet per se artsen, ook advocaten en apothekers. Daar krijg ik ongelooflijk veel energie van.'

Bevlogenheid

Energie, plezier, voldoening. Hoe je het ook noemt, het onderwerp bevlogenheid mag zich verheugen in toenemende belangstelling onder artsen, constateert psycholoog Onno Hamburger, die zich al ruim twintig jaar bezighoudt met het thema werkgeluk. In zijn



TIMO DE HAAN

NEONATOLOOG/COACH



ONNO HAMBURGER

PSYCHOLOOG



ANGÈLE VAN DE VEN

ARTSENCOACH

Gelukkig Werken Academie heeft hij onder meer talloze medisch specialisten getraind. 'De huidige interesse voor bevlogenheid is een logisch gevolg', zegt Hamburger, 'van de toenemende druk op de werkvloer, de personeelstekorten, de administratiedruk en de stress die een verantwoordelijke baan als dokter met zich meebrengt. Werkgevers willen graag weten: hoe kan ik mijn personeel beschermen tegen burn-out en uitval. Eén van de beste manieren om daarmee om te gaan, is om te doen waar je plezier in hebt, waar je eer van hebt en trots op bent.'

Dat signaleert ook artsencoach Angèle van de Ven, coauteur van het handzame boek *HEEL de dokter* (2015) dat inmiddels bij achtduizend dokters is beland en in 2020 in Duitsland wordt uitgebracht. In de nascholingen en intervisies die zij geeft, voornamelijk aan huisartsen, is veel ruimte voor zelfreflectie, 'iets waar in de dagelijkse dokterspraktijk maar mondjesmaat tijd voor is. Je werk als arts is in de basis gericht op zorg voor de ander. Wanneer mag het eens over de dokter gaan?' Van de Ven gebruikt woorden als 'passie' of 'bevlogenheid' zelf niet. 'Die termen zeggen niet zoveel. Houd het simpel, vraag jezelf af: wanneer heb ik vooral plezier in mijn werk, wat maakt mij blij?' Er bestaat geen *quick fix*, waarschuwt ze. 'Wat voor de ene arts werkt, hoeft niet per se een oplossing te zijn voor de ander. Essentieel is dat je gedurende je hele loopbaan geregeld bij jezelf te rade gaat: klopt wat ik doe nog met wie ik ben?'

Dat gezegd hebbende, geven de deskundige coaches tien wenken en praktische tips om je werkgeluk in eigen hand te nemen:

1

KLEIN ONDERHOUD OP EEN A4'TJE

Onno Hamburger: 'Om jezelf aan te pakken, hoef je niet speciaal een coach te bezoeken. Pak thuis een A4'tje, maak daarop twee kolommen. Gedurende één week houd je alle activiteiten bij waarvan je gelukkig wordt, waar je naar uitkijkt, die je energie geven. In de tweede kolom schrijf je de activiteiten die dat juist niet doen. Dit doe je elke dag.'

‘Compassie beschermt tegen burn-out’



De activiteiten die je noteert, zijn activiteiten die puur met je werk te maken hebben: patiëntencontact, teamvergaderingen, snijden in de ok. Aan het eind van de week maak je de balans op. Hoe groot is het aandeel van de activiteiten waar je plezier aan beleeft? Uit onderzoek is gebleken dat als het aandeel van plezier 20 procent is of meer, het een beschermende werking heeft. Het versterkt je veerkracht om dingen aan te kunnen. Deze interventie kun je twee keer per jaar doen. Het is effectieve training, zeker voor mensen die erg druk zijn en altijd maar doorgaan. Daardoor zijn ze zich niet bewust van het feit dat ze vaak, te vaak, dingen doen die ze niet leuk vinden.’

2

REFLECTEER OP POSITIEVE ERVARINGEN

Angèle van de Ven: ‘Het is belangrijk dat je je werk kunt doen op een manier die bij jou past – jouw unieke manier. Nou is dat voor artsen niet altijd makkelijk, zeker in het begin van je loopbaan. Als aiós heb je niet veel in de melk te brokkelen. In die fase is het lastig om een persoonlijke keuze te maken: dit doe ik wel, dit doe ik niet. Maar je kunt wel aan het einde van de dag proberen te benoemen: wat sprong eruit, wat was de moeite waard? Door bij positieve ervaringen stil te staan, het doorvoelen, kun je jezelf oppeppen en energie vasthouden voor de minder leuke ervaringen. Schrijf het op in een apart boekje, of in je mobieltje – spreek het hardop uit tegen anderen. Vraag bewust feedback aan je col-

lega en doe daar wat mee. Reflectie gevolgd door actie is een beproefd recept om gemotiveerd te blijven.’

3

40 SECONDEN VOOR COMPASSIE

Hamburger: ‘Gestreste dokters hebben vaak minder tijd, minder aandacht, kunnen zich minder inleven, hebben kortom minder compassie voor hun patiënt. Dat is uiteindelijk jammer voor iedereen. Voor de patiënt én voor de arts. Een recent Amerikaans boek *Compassionomics* betoogt dat compassie enorme voordelen heeft, het beschermt tegen burn-out. Artsen zullen aanvoeren dat ze geen tijd hebben voor een compassievol gesprek. Maar dat is irrationeel, eigenlijk heb je wel tijd. Het kost gemiddeld 40 seconden om betekenisvol, compassievol contact te hebben. Sterker: als je patiënten gehaast afkapt, kun je er bijna zeker van zijn dat je uiteindelijk langer bezig bent met die patiënt, want die voelt zich niet gehoord en zal terugkomen.’

4

OVERWEEG PARTTIME WERKEN

Van de Ven: ‘Eén op de tien huisartsen stopt binnen tien jaar na de vervolgopleiding. Dat is relatief veel, vind ik. Sommigen stoppen

omdat ze het werk te zwaar vinden. Als je preventief actie onderneemt, kun je wellicht een drastisch besluit voorkómen. Met name huisartsen hebben relatief meer bijstuurmogelijkheden. Er is meer mogelijk dan je denkt, al vergt het wel het een en ander. Finetunen en keuzes maken kan voorkómen dat je beroep te zwaar wordt. Overweeg parttime te gaan werken, neem meer consulttijd voor patiënten, schakel vaker een waarnemer in zodat je zelf tijd hebt om je verder te ontwikkelen. In die tijd duik je bijvoorbeeld in vakinhoudelijke bijscholingen.'

5

NEEM WEL/GEEN SABBATICAL

Hamburger: 'Een sabbatical helpt om gezond aan het werk te blijven, al zal je team of maatschap dat niet snel aanraden. Zij hebben immers last van jouw afwezigheid. Toch kan een sabbatical bijdragen aan een andere blik op jezelf en je carrière. Het is evenwel onverstandig om een jaar "niks" te gaan doen. Vraag jezelf af, wat is hiervan de bedoeling? Wil je erna weer aan de slag, dan is het risicovol om ongericht te freewheelen. Ik zie bij mensen die ik train, dat zij het erna zo lastig vinden om weer in het zware werkritme te komen.

Wat wél werkt, is een periode iets anders te ondernemen. Ga bijvoorbeeld een paar maanden in een buitenland vaccineren of opereren, stort je in de organisatie van een groot sportevent, participeer bij een patiëntenorganisatie. Zoiets verzet je zinnen, en kan je inspireren. Het geeft je weer inzicht over je eigen motivatie om arts te zijn.'

6

DELEGEREN KUN JE LEREN

Hamburger: 'Je hoeft je werk niet altijd leuk te vinden, maar het aandeel moet niet de overhand krijgen. Als je merkt dat de negatieve werkzaamheden de overhand krijgen, dan moet je daar iets aan gaan doen. Kun je het delegeren? Misschien heb je al vijf jaar de roosters gemaakt en kun je vragen of iemand anders dit kan overnemen. En ook als het niet lukt om een taakje over te hevelen, zul je moeten leren om dit te veranderen.'

7

NEEM ER JUIST EEN BAANTJE BIJ

Timo de Haan: 'Naast mijn vier werkdagen als neonatoloog, werk ik als coach. Doordat ik dat één dag in de week doe, heb ik weer een open mind voor mijn werk in het ziekenhuis en merk ik dat ik opensta voor innovatie. Het werkt als een reset en helpt mij om

bevlogen te blijven. Ook mijn kennis over aikido speelt mee op de achtergrond; aikido leert me om mee te bewegen bij een confrontatie en toch jezelf te blijven.'

8

WEES LOOPBAANBEWUST

Van de Ven: 'In de tweede fase van je loopbaan heb je je plek verworven en begint je werk routine te worden. Vervlakking ligt op de loer. Is dit wat het is, ga ik op deze manier door tot 67 jaar? Tijdens de opleiding, de coschappen en als jonge klare groeide je rap en moest je snel schakelen en anticiperen.

Je zult nu zélf actief op zoek moeten gaan naar groei, de automatische uitdagingen komen niet meer op je pad. Ga een deel van je dagen iets heel anders doen, binnen of buiten je vak. Dat prikkelt en stimuleert. Sommige mensen helpt 't om in hun privétijd een uitdaging aan te gaan, zodat ze fris op hun werk zijn. Neem borstcrawlles – dat heb ik zelf onlangs gedaan – leer scenario-schrijven of ga toneelspelen.'

9

WANDELEN OF MINDFULNESS

De Haan: 'Pas als je je bewust bent van persoonlijke valkuilen en wensen op het gebied van persoonlijke ontwikkeling kun je jezelf helpen. Wat heb ik nodig, welke weg loopt daarnaartoe, waardoor word ik afgeleid van mijn doel? Hoe ga ik om met alle ruis in mijn leven? Dit soort momenten van reflectie moet je organiseren, neem de tijd. Dat kun je alleen doen of met anderen, door te gaan wandelen, of te mediteren of een cursus mindfulness te volgen. Alles start bij bewustzijn.'

10

WORD MENTOR

Hamburger: 'Tegen het einde van hun loopbaan kunnen ervaren artsen hun loopbaan een boost geven door anderen te begeleiden. Je kunt als oudere arts een mentor zijn, omdat je weet hoe dingen kunnen misgaan – en hoe het weer goed komt. Niet alle oudere artsen zijn goede coaches, sommigen vertellen alleen over zichzelf – dat is niet hetzelfde als begeleiden. Maar ook dat is te leren. Artsen vormen een competitieve beroepsgroep, waarbij mensen met een coachende rol onmisbaar zijn. Een organisatie die dat bewustzijn heeft, ziet op tijd in welke expertise ze in huis heeft.' ■

web

Meer over dit onderwerp vindt u onder dit artikel op medischcontact.nl.