



SHIRIN BEMELMANS-LALEZARI



Duurzaam werken in elke
fase van je carrière

**Lannoo
Campus**

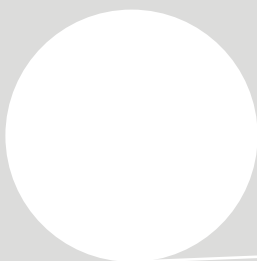
Inhoud

VOORWOORD	8
Hoofdstuk 1	
COSCHAPPEN	12
Na de bachelor	14
De eerste coschappen	15
Keuzestress	17
Je laatste jaar coschappen	20
Gedachtenmanagement	24
Randvoorwaarden	27
Balans	30
Toekomst	31
Hoofdstuk 2	
VOOR HET EERST WERKEN ALS ARTS	36
Afgestudeerd ... en nu?	37
Timemanagement	41
Grenzen	44
Diensten	47
Bewust onbekwaam, bewust bekwaam	53
Verwachtingen	56
Verantwoordelijkheid	58
Fouten	59
Opleiding	64
Promoveren	66
Geluk	71
Plan B	72

Hoofdstuk 3	
IN OPLEIDING	76
Verantwoordelijkheid	79
Jezelf in balans houden	83
Valkuilen	90
Neventaken: blok aan het been?	97
Hoofdstuk 4	
DE JONGE KLARE	102
Academisch of juist niet?	104
Wat wil ik en hoe wil ik het?	107
Nieuwe rol	112
Collega-supervisoren	115
Neventaken	118
Banenonzekerheid	120
Hoofdstuk 5	
DE OUDERE MEDISCH SPECIALIST	126
Waarheen, waarvoor?	129
Twijfel onder de loep	131
'In mijn tijd'	132
Het systeem moet anders: kan dat eigenlijk wel?	135
Het is geen wedstrijd	138
Ambities	140
Maar ik wil er helemaal niet zoveel naast ...	142
Combineren kun je leren	145
Autonomie	148
NAWOORD	152



Voorwoord



Dit boek is gebaseerd op mijn eigen ervaringen als arts en coach. Ik had het graag gelezen toen ik aan mijn medische carrière begon. Dan had ik kunnen beseffen dat het volkomen normaal is om af en toe te twifelen of dit wel echt is wat je wilt (wat 'dit' ook mag zijn). En dat het helemaal niet gek was dat ik dacht dat ik beter kon stoppen, toen ik een grote medische fout maakte.

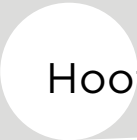
In de loop van mijn carrière heb ik – zoals vele anderen, bleek later – vaak geworsteld met vragen en onzekerheden waarvoor ik destijds weinig houvast had. Dit boek is een reflectie op die vragen en biedt jou, de lezer, inzichten die ik zelf graag eerder had gehad. De thema's die aan bod komen, zoals perfectionisme, zelfreflectie en omgaan met fouten, zijn universeel en niet noodzakelijkerwijs gebonden aan een bepaalde generatie of fase in je carrière. Ze zijn relevant voor iedereen die in de medische wereld werkt en misschien zelfs daarbuiten.

In dit boek bespreek ik de verschillende fasen die je als medisch professional doorloopt, van coassistent tot (senior) medisch specialist. Ik deel de vragen en dilemma's die ik zelf ben tegengekomen, evenals die van enkele van mijn coachees. Je zult merken dat veel van de vragen waar je misschien mee worstelt, herkenbaar zijn voor anderen. Dit boek biedt handvatten om daarmee om te gaan en geeft je de kans om na te denken over je eigen ervaringen. Aan het einde van elk hoofdstuk heb ik de belangrijkste punten samengevat, zodat je ze gemakkelijk kunt terugvinden.

Het boek is geschreven met het doel je bewust te maken van de veelvoorkomende valkuilen en kwaliteiten die je als medisch professional kunt tegenkomen. Of je nu een beginnende co-assistent bent of een ervaren specialist, ik hoop dat dit boek je uitnodigt tot reflectie en je zo helpt om richting te geven aan je gedachten en daarmee aan je carrière.

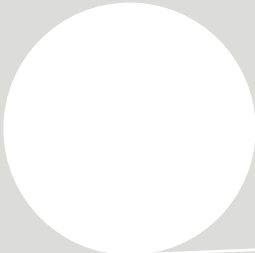
Kortom, dit boek is bedoeld om je te ondersteunen in je professionele en persoonlijke groei, door mijn ervaringen en inzichten te delen. Het is met zorg en vooral veel liefde geschreven. Ik hoop dat je het met plezier leest en dat je er iets waardevols uithaalt voor jezelf.

Shirin Bemelmans-Lalezari
Amsterdam



Hoofdstuk 1

Coschappen



‘Mijn bacheloropleiding verliep heel vlot! Er waren maar weinig vakken die ik echt lastig vond. Natuurlijk moest ik hard studeren voor de tentamens, maar op een paar uitzonderingen na heb ik alles in één keer gehaald. Hoe moeilijk kan het zijn om mee te lopen met een assistent op een afdeling vol patiënten of af en toe de haken vast te houden tijdens een operatie? Die coschappen zijn een eitje!’

Misschien herken je deze verwachting wel. Of ken je iemand in je omgeving die er zo over denkt. Maar de kans is groot dat je er aan het einde van je bacheloropleiding niet meer zo naar kijkt ... Aan de ene kant kijken de meeste studenten erg uit naar hun coschappen. Ze zijn klaar om in de praktijk te brengen wat ze de afgelopen jaren uit boeken, colleges of werkgroepen hebben moeten leren. Aan de andere kant kijk je misschien een beetje op tegen je coschappen. Kan ik het wel? Hoe ga ik dit allemaal leren? Wat als ik een heel moeilijke patiënt krijg? Dit zijn allemaal logische vragen. Het echte antwoord weet je pas aan het

einde van je coschappen. En tot die tijd? Dit hoofdstuk kan je de tools geven die je nodig hebt. Het neemt je mee langs de route van je coschappen, de verschillende zaken die je kunt tegenkomen en hoe je daarmee om kunt gaan.

NA DE BACHELOR

Daar sta je dan. Je laatste tentamens van je bachelor zijn achter de rug en binnenkort gaat het echt beginnen. De coschappen. De laatste fase van je lange studie geneeskunde. Je niet-geneeskundevrienden beginnen nu aan hun eerste baan, krijgen hun eerste loonstrook. En jij? Jij gaat een paar jaar 'stage' lopen. Maar onderschat deze 'stage' niet! Als je nog niet weet welke richting je op wilt, kunnen de coschappen doorslaggevend zijn. Als je dat wel weet, kan het een erg lange weg lijken om eindelijk te komen waar je wilt zijn. En onderweg gebeurt er veel.

Iedere studie heeft zijn coschappen op details net iets anders ingericht. Over het algemeen zijn de grote specialismen zoals Interne Geneeskunde, Algemene Heelkunde en Gynaecologie sowieso vertegenwoordigd, evenals Psychiatrie, Neurologie en tegenwoordig ook Geriatrie. Specialismen zoals KNO, Oogheelkunde en Dermatologie worden kort vertegenwoordigd of, in sommige programma's, helemaal niet meer aangeboden. Als je kennis wilt maken met een van deze vakken, zul je een keuzecoschap moeten aanvragen. De coschappen in Nederland maken deel uit van de master Geneeskunde. Meestal zijn ze onderverdeeld in drie jaar: de eerste twee jaar klinische stages en het laatste jaar als schakeljaar of profileringsjaar, dat bestaat uit keuzecoschappen, semi-artsstages en wetenschapsstages.

Meestal wordt begonnen met een algemeen coschap. Hierin word je als het ware wegwijs gemaakt in coschapland en leer je basale klinische vaardigheden. Hoe neem je een anamnese af, hoe meet je een bloeddruk, hoe doe je lichamelijk onderzoek? Welke vragen horen bij welke tractus, en wat moet je precies vragen bij welke symptomen? Venapuncties, infuus prikken en noem maar op. Oefenen, oefenen en nog eens oefenen. De voorbode voor de komende jaren. En dan: zelf doen. Meestal word je als coassistent gekoppeld aan een arts-assistent in de kliniek of op de poli. Vaak iemand met enige ervaring, soms zonder. Van hem of haar zul je moeten afkijken 'hoe het werkt'.

DE EERSTE COSCHAPPEN

Witte jas. Stethoscoop. Acute boekjes of andere spullen die de zakken van die witte jas ondraaglijk zwaar maken, maar die je toch met je meesleept. Je hebt net je voorbereidende coschappen afgerond. Misschien voel je je als een vis in het water. Dat is geweldig! En misschien heb je ook bepaalde verwachtingen van de coschappen, want hé, je hebt er al jaren naar uitgekeken. Al die droge colleges en werkgroepen: nu is het tijd voor het echte werk.

En voor je het weet sta je in je eerste coschap voor een patiënt en zegt je supervisor dat je moet bellen als je klaar bent. Hoe benader je je patiënt? Gedraag je je koelbloedig, alsof je dit al honderd keer eerder hebt gedaan? Of geef je toe dat het je eerste keer is? Vanaf dit moment zullen er nog vele eerste keren volgen.

Ik kan me nog goed herinneren dat ik tijdens mijn algemene coschappen (de vroege voorbereidende fase) voor het eerst mee mocht kijken op de polikliniek Algemene Heelkunde, waar iemand kwam voor een verbandwissel. Toen het verband werd verwijderd, was het zichtbaar erg pijnlijk. En ik? Ik ging bijna van mijn stokje. Niet vanwege de wond, maar omdat ik als het ware de pijn van de patiënt overnam. In plaats van me op de wond te concentreren, merkte ik dat ik me op de patiënt concentreerde en meeleefde met de pijn die hij had. Daardoor ging ik bijna zelf onderuit. Omdat ik al wist dat een snijdend vak beter bij mij paste dan een beschouwend vak, zag ik dit meteen als een no-go. Als ik al zo heftig reageerde op het verwisselen van een verband, hoe zou ik dan reageren als er daadwerkelijk gesneden moest worden? Ik begon ernstig te twijfelen of ik hier wel geschikt voor was en of ik het wel aankon, de wonden, de pijn van patiënten. En als ik er echt niet geschikt voor was, wat zou ik dan doen? Hoe zou ik kiezen?

Misschien weet je al precies wat je na je coschappen wilt gaan doen, maar misschien heb je ook nog geen idee. De coschappen zijn de perfecte manier om een vak van dichtbij te leren kennen. Wat spreekt je het meest aan: beschouwend of snijdend? Of een combinatie? Of eigenlijk helemaal niets binnen het ziekenhuis, maar juist daarbuiten?

KEUZESTRESS

Ongelooflijk veel coassistenten lopen rond met het idee dat ze al moeten weten wat ze willen doen, en met name hoe ze hun keuzevakken moeten indelen om hun kansen op een opleidingsplaats te maximaliseren. Daardoor proberen ze zich te onderscheiden, doen ze veel onderzoek en laten ze weten dat ze in opleiding willen.

Zodra je de vorige zin leest, denk je ongetwijfeld meteen aan een aantal mede-coassistenten die zich zo gedragen. Of misschien herken je jezelf erin. Wees je ervan bewust dat je jezelf heel wat druk oplegt. Van wie moet je eigenlijk al precies weten wat je wilt gaan doen? Meestal ben jij dat niet, maar is het je omgeving die de grootste invloed heeft, waardoor je jezelf gek maakt met allerlei gedachten hierover. Het belangrijkste gevolg hiervan is een bijna overweldigend gevoel van onrust. En dan vooral een afleiding van wat je zou moeten doen: je coschappen. Realiseer je dat dit de fase is waarin je het dichtst bij een vak komt waar je later misschien nooit iets mee te maken zult hebben. En misschien is dit ene specialisme leuker dan het specialisme dat je in gedachten hebt, of misschien is het wel wat je uiteindelijk zou willen doen. Het maakt eigenlijk niet uit. Het belangrijkste doel van je coschappen is om je kennis te laten maken met zoveel mogelijk specialismen en wat elk specialisme inhoudt.

Toen ik begon aan mijn coschappen, wist ik allang dat ik thoraxchirurg wilde worden. Kinderhartchirurg, om precies te zijn. Je zou dus kunnen bedenken dat ik niet kon wachten tot mijn coschappen voorbij waren, want ik wist toch al wat ik daarna wilde gaan doen. Maar

niets was minder waar. Ik vond de meeste specialismen ontzettend leuk, vooral omdat de begeleiders zelf gepassioneerd over hun vak konden vertellen. En omdat ze je ook het gevoel gaven dat jouw aanwezigheid echt van waarde was. Natuurlijk zat ik weleens een dag op een krukje, zonder iets te (mogen) zeggen, maar het grootste deel van de tijd werd ik actief betrokken. Bij sommige specialismen mocht je zelfs spreekuur draaien, en voelde het na een paar weken alsof je nooit anders had gedaan dan die spleetlamp inzetten voor een onderzoek. Waarmee ik wil zeggen: van ieder coschap valt wel iets te leren. Vakinhoudelijk, maar ook daarbuiten. Hoe gaan mensen met elkaar om? Hoe gaan ze met hun patiënten om? Ook dat zijn zaken waar je oog voor kunt hebben.

Op het moment dat je jezelf druk oplegt om al vroeg in je coschappen te moeten weten welke kant je op wilt, creëer je onrust. En die onrust neemt je focus weg. Niet alleen kun je dan niet helemaal voor zo'n coschap gaan, het vertroebelt ook je beeld. En dat is zonde. De vragen die je jezelf in die situatie kunt stellen: wil ik een specialist worden die een ander specialisme in consult vraagt met de vraag: 'Afwijkingen, dd (differentiaal-diagnose)?' Of wil ik een specialisme in consult vragen met termen die normaal zijn binnen dat specialisme? Wil ik een specialist worden die de basis, inclusief terminologie, beheerst van de meeste andere vakken?

Ik heb tijdens het begin van mijn coschappen besloten dat ik niet zo'n specialist wilde worden die bijvoorbeeld de dermatoloog in consult zou vragen met de vraagstelling: 'Jeukende afwijking, dd?' Ik wilde de afwijking in ieder geval kunnen beschrijven, zoals ik dat leerde tijdens het coschap. Hetzelfde gold bijvoorbeeld voor een radiologieaanvraag of het beschrijven van afwijkingen tijdens een algemeen oriënterend neurologisch onderzoek.

Wat ik merkte, is dat de betrokken consultants niet alleen verbaasd waren, maar dat ze dat ook enorm waardeerden. Hoe meer je je oprecht probeert te verdiepen in ieder coschap, hoe leuker het wordt, hoe meer je opsteekt en hoe enthousiaster je supervisors worden. Als je als supervisor namelijk ziet dat iemand moeite doet om jouw vak te begrijpen, ben je veel sneller geneigd daar energie in te stoppen. Win-win dus voor jou als coassistent.

Je hoeft dus niet meteen te besluiten wat je wilt gaan doen. Opvallend genoeg zijn een heleboel mensen een bepaald vak ingerold door de mensen met wie ze werkten, en dus niet alleen door de inhoud van dat vak. Sterker nog, de inhoud was maar voor een klein deel verantwoordelijk voor de keuze voor dat vak. Daar is natuurlijk ook iets bij voor te stellen. Als je leuke supervisors hebt, die jou onder hun hoede nemen, je overal mee naartoe nemen – naar patiëntgesprekken, naar besprekingen – en je behandelen als een van hen, voel je je daar een stuk comfortabeler en serieuzer genomen dan wanneer je een supervisor hebt die jou constant het gevoel geeft tot last te zijn

D/2026/45/57 – ISBN 978 90 599 6365 8 – NUR 870

Vormgeving omslag: Adept vormgeving
Vormgeving binnenwerk: Wendy De Haes

© Shirin Bemelmans-Lalezari & Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2026.

Uitgeverij LannooCampus maakt deel uit van Lannoo Uitgeverij,
de boeken- en multimediativisie van Uitgeverij Lannoo nv.

Alle rechten voorbehouden.

Niets van deze uitgave mag verveelvoudigd worden en/of openbaar gemaakt,
door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook,
zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.
Tekst- en datamining is niet toegestaan.

Uitgeverij LannooCampus
Vaartkom 41 bus 01.02
3000 Leuven
België
www.lannoocampus.com

Postbus 23202
1100 DS Amsterdam
Nederland