

ZELFZORG voor de **HUISARTS**

Over veerkracht, werkplezier en
leiderschap in de praktijk

Froukje Verdam

*Met medewerking van
Danka Stuijver*



**Lannoo
Campus**

INHOUD

Voorwoord

1. WERKEN EN ZORGEN VANUIT JOUW EIGEN WAARDEN

1. Terug naar de basis	12
2. Jouw talenten	16
3. Jouw waarden	17
4. Dans met je omgeving	20
Overzicht hoofdstuk 1: Werken en zorgen vanuit jouw eigen waarden	23
Achtergrondinformatie	24

2. HET VERANDERENDE ZORGLANDSCHAP EN WAT JIJ KUNT BEÏNVLOEDEN

1. Het veranderende zorglandschap	26
2. Burn, burning up, burning out	27
3. Tegengif tegen burn-out?	30
4. Erken je beperkingen en laat los	35
5. Focus op wat je kunt beïnvloeden	38
6. De ingrediënten voor succes	43
Overzicht hoofdstuk 2: Het veranderende zorglandschap en wat jij kunt beïnvloeden	46
Achtergrondinformatie	47

3. HET CADEAU VAN FRUSTRATIE EN HET EFFECT VAN ‘DOE EENS LIEF’

1. Frustratie: de shit uit je verleden is de mest voor je toekomst	50
2. Wat er op je afkomt en hoe je je opstelt	56
3. Het gesprek aangaan met jezelf	59
4. Doe eens lief	60
5. Medemenselijkheid	61
6. Tijd en aandacht voor jezelf	62
Overzicht hoofdstuk 3: Het cadeau van frustratie en het effect van ‘doe eens lief’	66
Achtergrondinformatie	67

4. IDENTITEIT: WAAR GA JE VAN 'AAN', WAAR GA JE VAN 'UIT'?

1. Van buiten naar binnen	70
2. Waar ga je van aan?	71
3. Waar ga je van uit?	74
4. Van uit naar aan	78
5. Medezeggenschap en autonomie	81
6. Ruimte creëren voor stilte en reflectie	83
Overzicht hoofdstuk 4: Identiteit: waar ga je van 'aan', waar ga je van 'uit'?	87
Achtergrondinformatie	88

5. VOOR JEZELF ZORGEN EN DE SIGNALLEN VAN JE LIJF HERKENNEN

1. Zet jezelf voorop	90
2. Gezond egoïsme	91
3. Gezondheid	92
4. Altijd een beroep op de huisarts kunnen doen?	95
5. Je gereedschapskist en de signalen van je lijf	99
6. Een cadeautje voor jezelf	105
7. Je eigen slingers ophangen	108
Overzicht hoofdstuk 5: Voor jezelf zorgen en de signalen van je lijf herkennen	109
Achtergrondinformatie	110

6. DE RELATIE MET JEZELF EN MET ANDEREN

1. Je eerste indruk	112
2. Persoonlijk leiderschap	113
3. Wie staan er naast jou?	114
4. Elkaar een helpende hand bieden	118
5. Durf je uit te spreken en vind jouw tribe	121
Overzicht hoofdstuk 6: De relatie met jezelf en met anderen	125
Achtergrondinformatie	126

7. AAN DE SLAG: BETER VOOR JEZELF ZORGEN IN TIEN STAPPEN

1 Ken je lichaam en koester je lijf	128
2 Ontwikkel persoonlijk leiderschap en visualiseer je doel	128
3 Creëer goede gewoonten en begin en eindig de dag met je eigen ritueel	129
4 Installeer een bewaker aan de poort van je brein	129
5 Benoem je eigen persoonlijke cheerleader	130
6 Kies de mensen om je heen	131
7 Ontwikkel (zelf)compassie	131
8 Geniet van kleine momentjes en geloof in overvloed	132
9 Heb vertrouwen en wees bereid te struikelen	132
10 Kies bewust en neem je verantwoordelijkheid	133
Achtergrondinformatie	135
Dankwoord	136



VOORWOORD

Het zijn stormachtige tijden in de gezondheidszorg en de vooruitzichten zijn verontrustend. Overal klinken noodsignalen vanaf de werkvloer waar het aanbod de vraag (bijna) niet meer aankan. Dat heeft niet alleen gevolgen voor patiënten. Het beïnvloedt ook hoe wij ons vak uitoefenen en de voldoening die we ervaren.

Als huisarts en opiniemaker probeer ik voor het grote publiek te schetsen wat het werk van huisarts leuk, en tegelijkertijd zo uitdagend, moeilijk en soms bijna onuitvoerbaar maakt. Het vak is veranderd in de afgelopen jaren onder invloed van veranderingen in de samenleving (maakbaarheidsideaal), wachtlijsten in de ziekenhuizen, tekorten in de GGZ, de jeugdzorg en de ouderenzorg, en door personeelstekorten in ons eigen vakgebied, in combinatie met een afgenomen animo voor het praktijkhouderschap.

Maar als je met één vinger naar iets of iemand wijst, wijs je tegelijkertijd met drie vingers naar jezelf. Dit boek vormt die drie vingers. Want hoewel jij, als individuele huisarts, de kaders waarbinnen je werkt misschien maar beperkt kunt beïnvloeden, kun je wél beïnvloeden hoe jij binnen deze kaders werkt!

Naar aanleiding van bemoedigende reacties van huisartsen op Froukje haar eerder verschenen boek, *Zelfzorg voor de jonge dokter*, leek de tijd rijp voor een toegepast boek voor huisartsen. We sloten de handen ineen en ziehier het resultaat: een praktisch boek om prioriteit te geven aan zorgen voor jezelf, met voorbeelden die – denk ik – voor jou als huisarts herkenbaar zullen zijn.

Op haar unieke en no-nonsense manier biedt Froukje inzicht in hoe jij met kleine veranderingen in je manier van denken en doen, grote veranderingen teweeg kunt brengen. Inzichten die je een gevoel van controle en plezier in het werk (terug)geven óndanks de omstandigheden waarin je werkt.

Want je kunt niet bepalen of een spreekuur uitloopt door een spoedvisite, maar wel hoe jij daarmee omgaat; bijvoorbeeld vloekend, zwetend, en gehaast versus excuserend, glimlachend en kalm. De situatie verander je niet, maar je kunt wel beïnvloeden hoe jij die avond naar huis gaat en hoe je de volgende ochtend de praktijk weer binnenloopt.

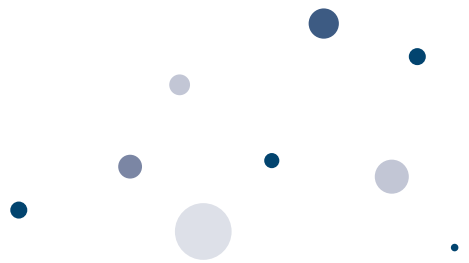
Ten grondslag aan dit boek ligt Froukjes eerste kennismaking met de gezondheidszorg als dochter van een huisarts met een praktijk aan huis. De wijze waarop haar moeder zorg verleende en haar praktijk runde vormen de inspiratiebron voor haar huidige eigen manier van werken met patiënten en collega's. Ook als het druk is. Ook als het even tegen zit.

Dit boek stimuleert de lezer om zijn of haar gedachten, gevoelens, gewoontes en gedrag op een open en eerlijke manier te onderzoeken. Waarom doe je wat je doet? En werkt dat voor jou? Zo ja, is het houdbaar op de lange termijn? Zo niet, wat kun je daaraan doen? Zo houdt het je als het ware een spiegel voor en word je uitgedaagd om op een opbouwende en constructieve manier naar jezelf te kijken. Want hoe wil jij eigenlijk echt dokteren? Eén ding is zeker: DE huisarts bestaat niet. Iedere huisarts (in spe) heeft persoonlijke energievreters en energiegevers, en kleurt het vak op zijn of haar eigen wijze. Dit boek helpt je om jouw eigen koers te bepalen en het roer zelf in handen te nemen. En of dat roer om moet, dat kun jij alleen zelf bepalen.

Ik wens je in ieder geval een behouden vaart.

Danka Stuijver

Huisarts en opiniemaker



1

WERKEN EN ZORGEN VANUIT JOUW EIGEN WAARDEN

*'Values are like fingerprints.
Nobody's are the same, but you leave 'em all over everything you do.'*

Elvis Presley



1. TERUG NAAR DE BASIS

Nooit eerder stopten er zoveel jonge huisartsen tegelijkertijd, kopte de Volkskrant in april 2022. De zorgbelasting neemt toe en de huisarts verzuipt, in het speelveld tussen zorgverzekeraar, politiek, zorginstellingen, ziekenhuizen en patiënten. Het huidige decor wordt gekleurd door personeelstekort, laagdrempelige zorgconsumptie, maatschappelijke druk, de pandemie, vaccinaties, administratieve rompslomp, 'de juiste zorg op de juiste plaats', terwijl de wachtlijsten in ziekenhuizen, de GGZ, de jeugd- en ouderenzorg toenemen, en zorgaanbieders versplinteren. En dat gaat ons allemaal aan: de maatschappij is afhankelijk van huisartsen, die dé centrale spil vormen van onze gezondheidszorg, en de spreekbuis van de patiënt.

Eén op de vier huisartsen heeft burn-outverschijnselen, een getal dat sinds 2019 is verdriedubbeld. In die kleine drie jaar tijd is de werk- en regeldruk gestegen, en wordt er minder bevologenheid, mentale energie, en autonomie ervaren. Dat zijn uitkomsten van de Quicksan Bezieling, een longitudinaal onderzoek dat sinds 2015 elke twee jaar wordt uitgevoerd door onderzoek- en adviesbureau Triple i Human Capital, in opdracht van de VvAA (Vereniging voor Artsen-Automobilisten). Uit de antwoorden op vragen over werkdruk, toekomstperspectief, emotionele belasting, stress, en bezieling en bevologenheid, bleek dat nog maar 22% van de huisartsen willen doorwerken tot hun pensioen. En de jongste generatie is daarover ook nog eens het minst positief.

Dat is schokkend en behoeft aandacht; juist daarom hebben we dit boek geschreven. Dit boek is geen antwoord op de vraag hoe we per direct het tij kunnen keren. Maar dit boek moedigt je wel aan om deze crisis te benutten, en dat wat nodig is te veranderen, om terug te gaan naar je eigen basis. Hoe wil jij werken, wat voor een huisarts wil je zijn? Wie zijn voor jou je medestanders hierin? Hoe kan je je autonomie (her)vinden om je vak in te richten? Werk je bijvoorbeeld graag met verpleegkundig specialisten en praktijkondersteuners? Heb je voorbeelden van bevologen huisartsen die met plezier werken? En kan je benoemen waar dat in zit?

Zorgmedewerkers zijn bovengemiddeld loyaal, gedisciplineerd, perfectionistisch, en staan graag voor anderen klaar. En dat is prachtig. Alleen kan dat

ook met zich meebrengen dat we laagdrempelig ingaan op de zorgbehoefte van anderen, terwijl we niet altijd goed voor onszelf zorgen. In de genoemde enquête rapporteert een vijfde van de deelnemers onder de 45 jaar dat ze moeite hebben met het vinden van een juiste balans tussen werk en privé. Balans is een sleutelwoord, balans heb je nodig om duurzaam inzetbaar te zijn en blijven. En dat gaat niet alleen om een goede balans tussen werk en privé, maar ook kom een goede balans tussen je belasting en je belastbaarheid, of tussen betrokkenheid en professionele distantie. Wat betekent het precies voor jou als je een goede balans hebt gevonden?

Een noodzakelijk ingrediënt om in balans te blijven, is goed voor jezelf zorgen. En uiteindelijk is dat niet alleen belangrijk voor jou als individu, maar ook voor onze maatschappij.

Het is daarom opvallend dat zelfzorg geen vak is tijdens onze geneeskunde-studie. Juist in de basis, als we lesstof tot ons nemen over anatomie, fysiologie en histologie, zouden we ook aandacht mogen besteden aan hoe we goed voor onszelf kunnen zorgen. Dat vergroot namelijk je draagkracht en je weerbaarheid. Tijdens de studie wordt je aangeleerd en word je uitgedaagd om met je voelsprietten zaken die in je omgeving spelen aan te voelen. Diezelfde voelsprietten kun je inzetten om te voelen wat goed is voor jezelf. Zelfzorg vraagt in elke situatie om bewustzijn. En dat bewustzijn ontwikkel je weer door de genoemde voelsprietten voor jezelf in te zetten. Als je voelt wat goed voor jou is, kun je proberen daarnaar te handelen. Dit boek biedt je concrete tips en trucs hoe je dat kunt doen. Daarbij moedigen we je aan om je ideeën en inzichten daadwerkelijk op te schrijven; daarvoor is ruimte gereserveerd. Zo wordt het 'echt' en ontdek je gaandeweg de strategieën die specifiek voor jou werken.

Uit het genoemde onderzoek in opdracht van de VvAA bleek dat de bevolgenheid in de leeftijd tussen de 36 en 55 jaar ten opzichte van 2019 bijna gehalveerd was. Bovendien steeg het percentage zorgverleners met burn-outklachten in deze groep met een ruime factor 2.5. Maar we hebben deze artsen in de toekomst keihard nodig. In 2020 bleek uit onderzoek vanuit de artsenorganisatie De Jonge Dokter en het onderzoeksbureau Sardes bij 622 nog jongere artsen (waarvan 55% arts niet in opleiding (ANIOS), 20% arts in opleiding (AIOS) en 15% onderzoeker) dat de helft had overwogen om met het vak te stoppen

vanwege de hoge werkdruk en stress. Dat is nogal wat. Gelukkig weerhoudt het werkplezier en het contact met patiënten hen er echter meestal van om echt te stoppen. Ze zijn trots op hun werk, enthousiast over hun baan en het werk inspireert hen. Er wordt dan ook vaak gezegd: 'Geneeskunde is een roeping', het vak van arts is een beroep met bezieling. Juist daarom leggen we de belofte af of zweren we de eed aan het eind van onze studie. Eigenlijk is dat een soort professioneel scharnier tussen de artsenopleiding, het uitoefenen van het vak en het toetreden tot de beroepsgemeenschap. Je zou het kunnen zien als een persoonlijke verklaring van toewijding en de bevestiging van je integere houding tegenover je patiënten en onze maatschappij. De aangepaste eed van Hippocrates is als volgt geformuleerd:

- Ik zweer/beloof dat ik de geneeskunst zo goed als ik kan zal uitoefenen ten dienste van mijn medemens. Ik zal zorgen voor zieken, gezondheid bevorderen en lijden verlichten.
- Ik stel het belang van de patiënt voorop en eerbiedig zijn opvattingen.
- Ik zal aan de patiënt geen schade doen. Ik luister en zal hem goed inlichten.
- Ik zal geheim houden wat mij is toevertrouwd.
- Ik zal de geneeskundige kennis van mijzelf en anderen bevorderen.
- Ik erken de grenzen van mijn mogelijkheden. Ik zal mij open en toetsbaar opstellen.
- Ik ken mijn verantwoordelijkheid voor de samenleving en zal de beschikbaarheid en toegankelijkheid van de gezondheidszorg bevorderen.
- Ik maak geen misbruik van mijn medische kennis, ook niet onder druk.
- Ik zal zo het beroep van arts in ere houden.

Deze belofte of eed confronteert je met wat jou als arts te doen staat. Wat er van je wordt verlangd en verwacht. Denk nog eens terug aan waarom jij geneeskunde ging studeren, en vervolgens aan het moment dat je voor de huisartsgeneeskunde koos. Waarom wilde je huisarts worden? Schrijf hierna zonder schroom of gêne je beweegredenen, doelen of ambities van destijds kort op.

Ik ging geneeskunde studeren, omdat ik:

Ik wil(de) huisarts worden, omdat ik:

Zijn jouw gedachten hierover gaandeweg veranderd? Wat is nu jouw doel? Waar, wanneer en met wie zou jij je doel willen bereiken? Hoe erg zou het zijn als je dat doel niet bereikt? Wat zou het je opleveren als je je doel wel bereikt? En stel je voor dat je daar al bent – hoe voel je je dan? Wat zou je dan tegen jezelf zeggen?

Terugkijkend op het parcours dat ik heb afgelegd tijdens mijn studie, is mijn perspectief veranderd. Toen ik begon aan geneeskunde, keek ik naar de zorg vanuit het perspectief van de patiënt. Ik wist niet veel van de medische stand of het zorgstelsel in Nederland. De enige indruk die ik had, was zelf als patiënte, en via mijn moeder. Zij had als huisarts een praktijk aan huis en vertelde af en toe over iets bijzonders dat ze had meegeemaakt. Na afloop van mijn studie keek ik meer vanuit het perspectief van de dokter. Ik leerde beter begrijpen hoe het menselijk lichaam werkt. Ik oefende hoe ik een fatsoenlijk lichamelijk onderzoek moest doen, eerst op medestudenten, later op vrijwilligers, om dat uiteindelijk goed te kunnen uitvoeren bij patiënten. Ook liep ik stage binnen en buiten het ziekenhuis. Tijdens de coschappen kwamen voor mij verschillen aan het licht tussen de diverse artsen en hun vak. Zo bleek een huisarts gemiddeld genomen over een excellent onderbuikgevoel te beschikken, een internist had veel parate feitenkennis, gevoel voor detail en genoot van het uitpluizen van ziektebeelden. Een kinderarts had de sociale vaardigheden om met zowel kinderen als ouders goed om te gaan. Een orthopeed was vaak een zogenaamde alfaman, een chirurg een vlotte denker en doener met niet altijd evenveel geduld, en een anesthesist had meestal humor. Zeker omdat ik, mede dankzij de verhalen van mijn medestudenten, bevooroordeeld aan mijn coschappen begon, werden ze stuk voor stuk bevestigd. Maar gelukkig blijft niets hetzelfde en daarmee veranderde ook het speelveld. Waar ik me destijds niet zo erg van bewust was, is dat de keuze voor het type vak ook veel te maken heeft met je eigen persoonlijke waarden, interesses en talenten. Het is belangrijk dat de manier waarop jij je vak als huisarts uit-

oefent, ook bij jou past, als mens, als individu. Jouw waarden, interesses en talenten bepalen namelijk ‘hoe je wilt dokteren’.

2. JOUW TALENTEN

Je hebt in de vorige paragraaf opgeschreven waarom je voor het vak van huisarts koos. Als je even afstand neemt, wat zijn dan jouw persoonlijke en professionele talenten? Wat gaat jou makkelijk af, waar een ander wellicht meer moeite voor moet doen? Wat waren momenten dat je jezelf overtrof? Welke eigenschappen bewonderen anderen aan je? En vraag ook een vriend, vriendin, partner of familielid eens naar jouw specifieke talenten. Schrijf ze hieronder op.

Mijn persoonlijke talenten / goede eigenschappen zijn:

Hoe kijk je naar je (toekomstige) vak in relatie tot jouw persoonlijke talenten en eigenschappen? Hoe zet jij die eigenschappen in als huisarts? En privé? Sta even stil bij of, en zo ja hoe, jouw talenten in je vak tot uiting kunnen komen. Verdeel je de taken wel eens bewust met anderen, gebaseerd op jouw of jullie unieke eigenschappen?

VOORBEELD

Ik sprak Danka over een ervaring tijdens haar eerste jaar van de huisartsenopleiding. ‘Ik ging met mijn opleider mee naar de huisartsenpost. Tijdens de visitedienst bezochten we een zieke, verstandelijk beperkte vrouw met pijn. Waar de pijn precies vandaan kwam kon ze niet aangeven, maar ze greep meerdere malen naar haar onderbuik. Ze had koorts, een hoge hartslag en haar bloeddruk was laag. Wat deze vrouw precies mankeerde wisten we niet, maar het was ons duidelijk dat ze zo snel mogelijk naar het ziekenhuis moest voor verder onderzoek. Ik belde met spoed een ambulance en daarna de arts-assistent chirurgie in het dichtstbijzijnde ziekenhuis. Die hoorde het verhaal aan en zei: “Misschien heeft ze wel een buitenbaarmoederlijke zwangerschap, heb je wel gecheckt of ze zwanger is?” Hij vond dat ik moest bellen met de gynaecoloog en ik deed dat braaf. Die zei op zijn beurt: “Maar ze heeft koorts, ik zou haar eerst even laten beoordelen door de chirurg.”

Ondertussen hadden de ambulancemedewerkers de zieke vrouw op de brancard gelegd en keken ze ons verwachtingsvol aan: “Waar gaan we heen?” Gefrustreerd belden we opnieuw met de arts-assistent chirurgie. Die was geïrriteerd. “Hoezo doen jullie niet even een zwangerschapstest dan?” Ik lichtte toe dat het gezien haar verstandelijke beperking lastig was om haar te instrueren een plas te doen in een potje op het krappe toilet van haar aanleunwoning. Bovendien, ze was hartstikke ziek! No time to waste! Ze moest zo snel mogelijk naar het ziekenhuis. Toen kwam de arts-assistent chirurgie met een ander verhaal: “Oké, maar wij hebben geen vrije bedden. Bel maar even met ziekenhuis Y.” Nu was mijn opleider er klaar mee. Ze nam de telefoon over en blafte de AIOS toe dat de patiënte er NU aankwam en dat hij haar bij de deur mocht opvangen met een ervaren collega, want ze is doodziek. De arts-assistent bond in, maar zei nog net even laatdunkend: “Oké joh, wat jij wilt.”

Het was voor mij de eerste keer dat ik getuige was van het “afhoud-spelletje”. Een spel dat kostbare tijd kost en waarvan de patiënt de dupe is. Want om wie gaat het hier nou eigenlijk? Het was een eyeopener voor mij. Ik weet nog dat ik mijn opleider in de auto vroeg: “Gaat dit vaker zo?” Ze antwoordde: “Helaas wel, Danka.”

Vraag jezelf eens af: wat zou je hebben gedaan als jij de dienstdoende huisarts was? Zou je in overleg gaan of ‘boven’ deze arts-assistent gaan staan? Probeer je voor te stellen dat je daadwerkelijk in de aanleunwoning van deze zieke vrouw staat, met haar lage tensie en verstandelijke beperking. Hoe zou je op dat moment reageren? Vaak zeggen we later: ik had ‘dit’ of ‘dat’ moeten doen of zeggen, maar het gaat erom wat passend is voor jou. Wees eerlijk tegen jezelf en vraag jezelf eens af: hoe zou dat voelen? Zou ik mij ongemakkelijk voelen? Zou ik mij sterk voelen? Zou ik mij klein of groot voelen? Zou ik achteraf tevreden zijn of, zoals Danka, een soort verdriet voelen, een nare nasmaak hebben? Zou je wat met dat gevoel hebben kunnen doen en wat zou dat jou (of de patiënt) brengen?

3. JOUW WAARDEN

In de regel zeggen jouw talenten iets over waar je goed in bent en de manier waarop je dingen doet. Een volgende stap in dit zelfonderzoek is te bekijken wat jouw diep verankerde overtuigingen zijn, je kernwaarden, de redenen

waarom je dingen doet. Deze waarden reflecteren wat jij belangrijk vindt in het leven, waar jij voor staat. Iedereen heeft kernwaarden, alleen niet iedereen heeft ze helder op een rij. Het helpt om te kijken of jouw waarden overeenkomen met de keuzes die je maakt. In het algemeen zijn artsen niet vies van werken, en ons vak brengt een bepaalde belasting mee. Als je dan bewust vanuit je kernwaarden handelt, geeft je dat meer (zelf)vertrouwen en levensgeluk. Om jouw kernwaarden helder te krijgen, kunnen de volgende oefeningen helpen.

OEFENING

Denk eens aan momenten van frustratie. Verzin daarbij iets waar jij helemaal niet tegen kunt, waar je allergisch op reageert. Vaak is het tegenovergestelde voor jou heel belangrijk. Bijvoorbeeld: ik kan er absoluut niet tegen als mensen hun belofte niet nakomen. Dat zegt iets over mij: ik hecht veel waarde aan betrouwbaarheid.

Een andere oefening is te kijken naar mensen die je bewondert of voor wie je een zwak hebt. Ook dat zegt iets over je. Meestal hebben die mensen een kernwaarde die jij zelf heel belangrijk vindt.

Je kunt ook reflecteren op een gebeurtenis waar je heel trots op bent. Bijvoorbeeld hoe jij je opstelde in een bepaalde situatie, of wat je bereikt hebt. Ook daarin ligt vaak verscholen waar jij waarde aan hecht.

Het gaat er dus niet zozeer om een eigenschap te benoemen die jij hebt of die de ander heeft, maar om waarden die voor jou een rode draad zijn in alles wat je doet. Waarden die jij vanzelfsprekend vindt, omdat je ze heel belangrijk vindt.

In tabel 1.1 zie je voorbeelden van verschillende kernwaarden. Omcirkel degene die je aanspreken. Het is verleidelijk waarden te omcirkelen die je graag zou willen hebben of ontwikkelen. De oefening is echter te voelen welke waarden je van nature al hebt. Wat past echt typisch bij jou? Kies daarna van de door jou omcirkelde woorden maximaal vijf kernwaarden die het beste bij je passen.

KERNWAARDEN EN KERNEIGENSCHAPPEN			
Assertiviteit	Geduld	Nuchterheid	Succes
Authenticiteit	Gelijkwaardigheid	Onafhankelijk	Tederheid
Autonomie	Gemak	Ondernemend	Tevreden
Avontuur	Gevoelig	Ondeugend	Toewijding
Balans	Gezag	Ontdekkend	Tolerantie
Bekwaam	Gezondheid	Ontmoeten	Traditie
Bescheiden	Groei	Ontspannen	Transparant
Betrokken	Gul	Ontwikkelen	Trouw
Betrouwbaar	Harmonie	Openheid	Uitdaging
Bewustzijn	Hulpvaardig	Optimisme	Veelzijdig
Bezieling	Humor	Originaliteit	Veerkracht
Collegiaal	Inlevingsvermogen	Overvloed	Veiligheid
Communicatie	Innovatief	Passie	Verantwoordelijk
Competent	Inspiratie	Pionieren	Verbetering
Concurrentie	Integriteit	Plezier	Verbinding
Continuïteit	Inzicht	Prestatie	Verbonden
Creativiteit	Kennis	Puurheid	Verskil maken
Daadkrachtig	Klantgericht	Rechtvaardig	Vertrouwen
Dankbaar	Kwaliteit	Religie	Visie
Dapper	Lef	Respect	Vitaliteit
Deskundig	Leiderschap	Resultaat	Vreugde
Dienstbaar	Levenslust	Rijkdom	Vrolijk
Discipline	Liefde	Rust	Waardevol
Doelgericht	Loyaliteit	Samenwerken	Waardigheid
Eerlijkheid	Mededogen	Schoonheid	Waarheid
Effectiviteit	Mildheid	Simpelheid	Zelfbehoud
Efficiëntie	Moedig	Solidariteit	Zelfkennis
Energiek	Mondigheid	Souplesse	Zelfstandig
Enthousiasme	Muzikaliteit	Speelsheid	Zelfvertrouwen
Erkenning	Naasteliefde	Spiritualiteit	Zorgvuldig
Flexibiliteit	Natuur	Spontaniteit	Zorgzaam
Geborgenheid	Nederigheid	Stabiliteit	

Tabel 1.1 Kernwaarden en kerneigenschappen.

4. DANS MET JE OMGEVING

Voor jou als huisarts is het belangrijk dat je je in je (werk)omgeving als een vis in het water voelt. Het is een uitdaging om in een veeleisende setting, met onregelmatige uren, en diverse ‘petten’ op, alle ballen in de lucht te houden. Maar wanneer voelt dat voor jou als een natuurlijke flow?

Je kunt je interactie met je omgeving zien als een soort dans. Tijdens die dans zwier je soms sierlijk, maar soms trap je op iemands tenen, of je wordt onverwacht meegesleurd. Soms ga je uit de maat, en soms moet je ineens met een polonaise meedoen. Als je in je eigen flow danst, voelt het soepel en aangenaam en krijg je er steeds meer plezier in. Dat gebeurt als jij je kernwaarden kunt inzetten, als jouw omgeving aansluit bij wat jij belangrijk vindt. Andersom, in een omgeving die (nog) niet automatisch aanvoelt als de jouwe, is het belangrijk dat je je bewust bent van je kernwaarden. Je kunt dan voorzichtig een dansje inzetten en voelen of je in balans bent, of niet, en waarom dan niet. Als je weet wat aansluit bij jouw kernwaarden, en wat niet, voel je ook beter aan wanneer je zelfzorg nodig hebt. Tegelijkertijd vallen de situaties die niet bij je passen, of waar niet aan jouw kernwaarden tegemoetgekomen wordt, je meer op. Dat zijn situaties waar zelfzorg noodzakelijk is.

VOORBEELD

Sophie is drie jaar huisarts in een praktijk met twee andere huisartsen, Jeroen en Thijs. Hoewel de samenwerking met deze heren prettig verloopt, merkt zij dat er in de koffiekamer en bij diverse overleggen een ongemakkelijke sfeer hangt als Jeroen binnenkomt. De assistenten staken hun gesprekken of eindigen hun pauzes als hij binnenloopt. In de loop van de maanden merkt Sophie bovendien dat de assistenten onevenredig veel vragen en taken in haar agenda zetten, zoals spoedpatiënten die aan het eind van de dag nog gezien moeten worden. Wanneer Sophie op een rustig moment aan een paar assistenten vraagt wat er aan de hand is, komt het ene na het andere verhaal, van soms jaren geleden, eruit. In hun verhalen klinkt door dat er een angstcultuur heerst op de praktijk. De assistenten durven vaak geen vragen te stellen aan Jeroen uit angst voor zijn reactie. Sophie zelf heeft een prima werkrelatie met Jeroen. Hij is zeer ervaren en altijd bereid haar van advies te voorzien. Sophie vraagt

Thijs om raad. Die weet ervan, maar houdt zich erbuiten, omdat hij 'geen zin heeft in gezeik en gewoon zijn werk wil doen'.

Sophie merkt dat ze geprikkeld raakt van de ongemakkelijke en gespannen sfeer. Ze krijgt er letterlijk buikpijn van. Ze 'danst' niet meer op haar werk. Ze overweegt uit de maatschap te stappen en benoemt dat bij Thijs. Voor Sophie zijn een goede werksfeer, een open manier van communiceren en feedback geven essentieel om prettig te werken. Ze houdt niet van spanningen of ruzies. Bovendien houdt ze niet van confrontaties, wat haar ervan weerhoudt Jeroen zelf aan te spreken. Thijs is minder sfeergevoelig en ook minder bang voor een eventueel negatieve reactie van Jeroen. Hij biedt aan te interveniëren tussen Jeroen en de assistenten. Er komt een gesprek. Jeroen weet van zichzelf dat hij niet zo benaderbaar is en af en toe een kort lontje heeft. Maar dat de assistenten bang voor hem zijn, daarvan was hij zich niet bewust. Hij ziet in dat dit niet wenselijk is en bovendien een onveilig werkklimaat creëert. Dat wil hij absoluut niet. Jeroen geeft zich op voor een cursus communicatie. Er komen vaste momenten van overleg, waarop door alle collega's kan worden aangegeven wat er goed gaat, wat beter kan, en waar ze tegenaan zijn gelopen die dag. Er ontstaat veel meer begrip, meer geduld en er wordt weer hardop gelachen. Sophie is opgelucht en gaat weer met plezier naar haar werk.

Voor Sophie geldt, net als voor ons allemaal, dat je in de interactie met anderen en de dingen die op je pad komen, steeds weer wordt geconfronteerd met de vraag: past dit bij mij? Door jezelf goede vragen te stellen en daarop te reflecteren, zorg je goed voor jezelf. Zo ontdekte Sophie waar het wrikte, en hoe ze dat kon beïnvloeden.

Vanuit je waarden leven is niet hetzelfde als een doel voor ogen hebben. Een doel voor ogen hebben is fijn en belangrijk. Maar als het jou in het leven vooral gaat om een doel bereiken, leef je vooral van het ene naar het andere doel. Je bent dan telkens bezig met naar iets streven.

VOORBEELD

Stel je voor: je bent eindelijk aangenomen voor de huisartsenopleiding. Je wilt zo snel mogelijk starten, zoveel mogelijk studiekorting aanvragen door je werkervaring in te zetten, en daarna zo snel en efficiënt mogelijk een eigen praktijk opstarten. Jouw collega Pieter is ook aangenomen voor de opleiding tot huisarts, maar hij handelt meer vanuit kernwaar-

den dan dat hij bezig is met zijn doel. Zijn kernwaarden bestaan uit een bijdrage leveren, nieuwsgierigheid, persoonlijke ontwikkeling, dankbaarheid en vrijheid.

Nu wordt er voor jullie bepaald, met een lotingsysteem, waar jullie de huisartsenopleiding gaan volgen. Daarover hebben jullie zo je voorkeuren en ideeën. Na de loting blijkt dat jullie beiden pas over een half jaar kunnen starten.

Jij baalt stevig: deze koersverandering, die je niet kunt beïnvloeden, staat voor jouw gevoel je doel in de weg. Het levert ongewenste vertraging en frustratie op. Je gaat op zoek naar een werkplek die straks studiekorting zal opleveren voor de huisartsenopleiding. Pieter, je collega die vanuit zijn waarden handelt, krijgt dezelfde teleurstelling te verwerken. Ook hij vindt het bepaald niet leuk dat hij niet meteen kan starten met zijn opleiding tot huisarts. Omdat Pieter zich echter bewust is van zijn kernwaarden, leeft hij vanuit net een ander perspectief. Hij vraagt zich af hoe hij deze onverwachte situatie naar zijn wens kan invullen. Nu hij ineens tijd en ruimte heeft, wil hij iets bijdragen. Hij grijpt de kans om te onderzoeken of hij iets kan doen wat in lijn is met zijn waarden – een bijdrage leveren, nieuwsgierigheid, persoonlijke ontwikkeling, dankbaarheid en vrijheid. Hij informeert om zich heen en zoekt op internet naar de diverse mogelijkheden. Uiteindelijk besluit hij zich als vrijwilliger aan te melden bij een hospice. Pieter krijgt eerst een basiscursus palliatieve zorg, waar hij ook later, als huisarts, veel aan zal hebben. Hij mag bij het hospice zelf aangeven wanneer hij ingezet wil worden. Hij leert veel van het zorgen voor de stervenden en vooral van de gesprekken met hen wier levenseinde nadert. Hun levenslessen en ervaringen maken diepe indruk op Pieter. Pieter is dankbaar en voelt zich nuttig, omdat hij in deze onverhoopte situatie kansen heeft gecreëerd en gegrepen. En natuurlijk behalen jullie allebei uiteindelijk je doel en worden jullie goede huisartsen, maar het is belangrijk om te onthouden dat de weg ernaartoe leuker en interessanter wordt als je volgens je kernwaarden leeft. Een omleiding of obstakel kun je, als je je bewust bent van je kernwaarden, makkelijker ervaren als uitdaging of toevoeging. In dit boek krijg je handvatten aangereikt om, met je kernwaarden in je rugzak, jouw vak op een fijne manier te blijven uitoefenen!

OVERZICHT HOOFDSTUK 1

WERKEN EN ZORGEN VANUIT JOUW EIGEN WAARDEN

1. Je kunt alleen goed zorg dragen voor anderen als je goed voor jezelf zorgt. Maar 22% van de huisartsen wil doorwerken tot hun pensioen. Met dit boek heb je het gereedschap in handen om duurzaam inzetbaar te worden en te blijven.
2. Wat is jouw persoonlijke drive, waarom ben je huisarts geworden? Op welke manier wil je zorg dragen voor anderen? Hoe balanceer jij tussen betrokkenheid en professionele distantie?
3. Wat zijn jouw persoonlijke talenten, waar krijg je energie van en waarin ben je van nature goed? Wat gaat jou makkelijk af? Wat waren momenten dat je jezelf overtrof? Waarom bewonderen anderen jou, of waarover krijg je complimenten?
4. Wat zijn jouw persoonlijke kernwaarden (zie paragraaf 3 van dit hoofdstuk)? Als je deze kernwaarden zou beschouwen als jouw persoonlijke blauwdruk, ben je je er dan van bewust dat je ze overal met je meedraagt? Kies jij voor taken die aansluiten bij jouw kernwaarden? Hoe zou je dat eventueel beter kunnen doen?
5. Dans met je omgeving: leer situaties af te tasten met je kernwaarden in je achterhoofd. Past een situatie bij je, dan gaat het dansen soepel en ervaar je flow. Stuit iets je tegen de borst? Onderzoek of er iets conflicteert met je kernwaarden en hoe je dat in die situatie beter kunt vormgeven. Want juist dan is het belangrijk voor jezelf te zorgen. Hoe je dat doet, lees je in de volgende hoofdstukken.