

Huisarts in ontwikkeling: persoon en professie in balans



Sinds 2010 is er voor huisartsen de nascholing 'Zin in Huisartsenzorg', een vijfdaags programma in Griekenland, waarin je persoonlijke en professionele ontwikkeling centraal staat. Twee huisartsopleiders van de VOHA, Claudia Lobo (45) en Lucas Haenen (60), volgden de nascholing in oktober 2012. Voor **Lijn 1** gaan ze in gesprek met trainer/coach Angèle van de Ven, die het nascholingsprogramma ontwikkelde en begeleidt. Bijna een jaar later bliken ze samen terug: wat heeft vijf dagen nascholing in Griekenland beide huisartsen opgeleverd?

Door: Angèle van de Ven

Een nascholing over je eigen ontwikkeling?

Claudia: "Inderdaad! Aandacht voor 'persoon en professie in balans' paste voor mij perfect in de fase waarin ik zat, met een aantal vragen over de invulling van mijn werk. Reflectie en stilstaan, terug naar m'n eigen waarden, betere zelfzorg, daar had ik behoefte aan. Het programma sloot daarbij aan: onderdelen over passie en plezier in je werk, starten met beweging op het strand, aandacht voor copingstijlen en zelfmanagement. Bovendien wilde ik samen met een oud-collega nog altijd eens op nascholing in het buitenland." **Lucas** was op zoek naar betrokken collega's met wie hij kon sparren over het werk, de eisen die het aan hem stelt en de knelpunten die hij tegenkomt. "Om voor de laatste fase van m'n huisarts-carrière te kunnen afwegen welke prioriteiten ik ga stellen en hoe lang ik dit vak nog wil blijven uitoefenen. Vandaar dat vooral het opmaken van de persoonlijke (werk)balans me aansprak. Eens een keer anders tegen de 'moderne' zaken aankijken, dat was voor mij een uitdaging." Hij besloot zijn persoonlijk opleidingsbudget voor deze nascholing te gebruiken.

Lucas Haenen in beweging op het strand

Zin en tegenzin

Ter voorbereiding dachten beide huisartsen na over de 'zin' en 'tegenzin' die ze in hun werk ervaren. Ook formuleerden ze leerdoelen. Beiden vinden de contacten met patiënten nog altijd het leukste deel van het vak. **Lucas:** "De verbinding met patiënten, soms al decennialang, waarin ik een vertrouwenspositie heb opgebouwd die me in staat stelt hen bij te staan in het omgaan met hun gezondheid." Lucas ondervindt steeds meer hinder van de voortdurende veranderingen: het werk wordt, qua organisatie van de zorg, steeds complexer. "Naarmate ik ouder word, vind ik het lastiger om aan de veranderende verwachtingen te voldoen en de moderne ontwikkelingen bij te houden. Ben ik nog wel volwaardig huisarts als ik geen e-consult doe? Voor mij geen smartphone en social media, hoor!" **Claudia** heeft vooral moeite met negatieve collega's. "Vooral als ze voortdurend praten over hoe slecht we het hebben als huisartsen. Dat staat me echt tegen."

Wat is de opbrengst?

Claudia: "Het meest waardevolle van deze nascholing vond ik de praktische werkbladen met opdrachten en reflectievragen. Maar ook de verschillende oefeningen die we kregen om voorkeurspatronen in je gedrag op het spoor te komen: hoe je ondersteuning vraagt, hoe je omgaat met veranderingen. Dat heeft me veel inzicht gegeven!" **Lucas** vond het fijn om in een niet-vooringenomen omgeving onder deskundige en 'warme' begeleiding kritisch te kijken naar zijn eigen wensen en kracht. "De toegewijde aandacht van de cursusbegeleiders vanuit soma en psyche vond ik heel waardevol."



Angèle van de Ven



Claudia Lobo (rechts) in gesprek met collega-huisarts





Mijn conclusie na deze vijf dagen? Ik kan als huisarts nog wel even mee, maar ga ook meer tijd besteden aan thuis.”

Successen

Claudia nam zich voor om veel duidelijker te plannen en ook tijd te maken voor zichzelf. “Het lukt me veel beter dan voorheen om dagelijks even stil te staan en bewuster in contact te gaan met de mensen om mij heen. Ik ben meer gaan investeren in sociale (werk)relaties. Het is mijn collega’s wel opgevallen dat ik meer bij mezelf blijf. Zo zorg ik voor een betere balans tussen hard werken en ontspanning en daar ben ik blij mee.”

Lucas somt op wat de nascholing hem heeft gebracht. Door helder te communiceren en haalbare doelen te stellen, slaagt hij er nu in:

- meer open te staan voor zijn partner thuis (nog steeds wel afhankelijk van drukte),
- enkele klussen in de praktijk te delegeren, die hij erg naar zich toe had getrokken, en
- inzicht te krijgen in zijn carrièrebehoefte, door zijn financiële planning actief te laten doorrekenen.

“Mijn collega’s vreesden aanvankelijk dat mijn betrokkenheid bij de praktijk zou verminderen. Maar ik bewaak nu alleen mijn grenzen beter dan voorheen. Gelukkig zien ze ook dat ik meer bereidheid toon om te veranderen.” En hij heeft een smartphone aangeschaft! “Behalve de bel-functie, weet ik nog niet precies wat ik er allemaal mee kan. Maar ik heb net een kleindochter gekregen, die houdt me daar in de toekomst vast scherp op.”

Hoe kijk je terug?

Lucas: “Het korte-termijn effect van deze cursus is na ruim een half jaar wel uitgewerkt. Wat blijft is meer rust en balans in het werk. De vijf dagen zijn de katalysator geweest om met mijn vragen aan de slag te gaan. Ik kan er weer tegen.” **Claudia** zou de nascholing zo weer opnieuw doen. “Ik zeg dat ook regelmatig tegen collega’s: je voornemens en plannen hebben voeding nodig, eigenlijk zou je jezelf regelmatig een paar dagen moeten gunnen om de balans op te maken.”

Nieuwsgierig geworden?

Kijk op www.zininhuisartsenzorg.nl