

De dokter op preventieconsult in idyllisch Griekenland

Enkele keren per jaar reist een groep van acht Nederlandse huisartsen af naar het kustplaatsje Mavrovouni in de Griekse Peloponessos om er de vijfdaagse nascholing *Zin in Huisartsenzorg* te volgen. De vijfdaagse nascholing is bedoeld om een nieuwe balans in het werk te vinden en waar nodig nieuwe keuzes te maken. *Mednet* reisde mee en sprak met enkele deelnemers.

De geur van olijven en gegrilde vis waait over het strand van de Griekse badplaats Mavrovouni. In hotel Stavros tou notou ('Zuidkruis') kunnen gasten linea recta vanuit hun kamer het warme zand oplopen om een duik te nemen in het aangename zeewater. Aan de horizon steken rotsachtige bergen af tegen een strakblauwe lucht. De branding ruist zoals het hoort. Kortom: idyllisch.

Juist deze plek is volgens trainer Angèle van de Ven (42) van het bureau Van de Ven Training & Advies ideaal voor een nascholingscursus. "Hier kunnen huisartsen afstand nemen van hun werk en er tegelijkertijd over nadenken", zegt ze. "Niet alleen om te ontdekken hoe zij het plezier in hun werk kunnen vergroten, maar soms ook om het roer helemaal om te gooien. Regelmatig worden er dan ook verrassende keuzes gemaakt. Kennelijk speelt de omgeving daarin ook een rol."

Angèle van de Ven heeft ruime ervaring met het begeleiden en trainen van huisartsen bij het verbeteren van al die zaken die in een praktijk van belang zijn: communicatie, samenwerking en organisatie. Enkele keren per jaar reizen ongeveer acht huisartsen naar de Peloponessos om te ontdekken waar ze nu staan en wat ze verder nog willen.

Van de Ven geeft de training samen met de Zwitserse bewegingspedagoog Sonja Roost-Weideli (48), die een eigen praktijk heeft in Gythio, de havenstad even ten noorden van Mavro-

vouni. Roost-Weideli neemt in totaal ongeveer vijf uur voor haar rekening met het onderdeel In beweging, lichaams oefeningen op het strand. De deelname aan het programma levert 26 accreditatiepunten op, waarvan zeven voor intercollegiale toetsing. Een van de kerngedachten is: een gezonde geest in een gezond

Trainer Angèle van de Ven



lichaam. Dat klinkt misschien wat obligaats, "maar huisartsen doen zelf niet anders dan deze kerngedachte bij hun patiënten onder de aandacht brengen", vertelt Van de Ven. "Het is de vraag welk advies de huisarts zichzelf geeft als het gaat om een gezonde leefstijl en een optimale balans tussen werkdruk en werkplezier. De dokter op preventieconsult dus. Want soms kan het nodig zijn om nieuwe keuzes te maken. Bijvoorbeeld tussen solitair werken of werken in een team. Tussen veel zelf doen of meer delegeren. Tussen alles blijven doen of juist kiezen voor een specialisatie. Daar wordt hier allemaal over nagedacht."

STAKING

Een andere kerngedachte van de training, omgaan met verandering, wordt bij de huidige groep artsen meteen in praktijk gebracht, want juist als zij uit Nederland willen vertrekken, staken de luchtverkeersleiders op het vliegveld van Athene. Daarom wordt de nascholing twee dagen verschoven. Niet alle huisartsen slagen erin hun afspraken twee dagen te verzetten, zodat er twee cursisten afvallen. De zes overgebleven cursisten arriveren in een Griekenland waar het voor het eerst in maanden ook nog eens begint te regenen. Maar ze laten zich niet ontmoedigen. Ze hebben een flinke reis achter de rug: een ruim drie uur durende vlucht naar Athene en vervolgens een busrit van vier uur door de Peloponessos. ▶



Het omschakelen van de drukte in Nederland naar de nieuwe situatie in Griekenland vergt altijd enige aanpassing. Angèle van de Ven: “Als het gaat om ervaren (werk)druk is het bijvoorbeeld boeiend om te zien hoe de deelnemers hun tijd besteden in de bus, die uitgerust is met wifi. Worden de laatste e-mails gecheckt of apps gedownload? Benut iemand de tijd om bij te slapen of juist om alvast kennis te maken met de overige deelnemers? Wie heeft er uit het raam gekeken en gezien hoe het landschap vanaf Athene langzaam steeds ruimtelijker en bergachtiger werd? Op deze manier kan de deelnemer ontdekken welke invloed hij zelf eigenlijk heeft op de ervaren (werk)druk.”

FEEDBACK

Een van de deelnemers is Nacar Gül (43), een Rotterdamse huisarts die aanvankelijk als verzekeringsarts werkte en sinds drie jaar zelfstandig huisarts is. “Ik heb een dag per week een waarnemer, zodat ik nu 3,5 dag kan werken”, zegt ze. “Ik draai geen nachtdiensten en doe jaarlijks niet meer dan tien diensten op de huisartsenpost. Gelukkig kan ik me dat veroorloven.”

De training in Griekenland volgt Gül omdat ze dit soort nascholing al die jaren heeft moeten missen. “Maar ik weet hoe belangrijk het is. Ik heb in al die jaren dat ik werk weinig feedback gehad van anderen, weinig ondersteuning. Dat is zwaar. Op een gegeven moment wil je toch eens horen hoe je het doet en of het goed is wat je doet.”

Een andere deelnemer is Monique Kempenaar (36), huisarts in Amsterdam. Ze moet binnenkort een belangrijk besluit nemen. “Nu ben ik nog waarnemer in een oude praktijk, maar daar kan ik niet echt uit de voeten. Ik wil er

hier achterkomen welke weg ik ga inslaan.”

Een van de ochtenden is voor het onderdeel *In beweging*. Bewegingstherapeut Roost-Weideli werkt op basis van *en somati*, oud-Grieks voor ‘in balans zijn’. Roost-Weideli: “Hier in Griekenland, op deze plek aan zee, is letterlijk meer ruimte om je te bewegen en je lichaam te ervaren. Het lichaam is een intelligent systeem, het roept stop als het niet langer gaat. Artsen weten dat en vertellen het hun patiënten, maar naar zichzelf kijken ze te weinig. Ook een arts moet het tot zijn dood met dat ene lichaam doen. Laten ze er dan dus ook vriendelijk voor zijn en ernaar luisteren.”

De cursisten doen in het uur van alles: buigen in verschillende richtingen (‘stel je voor hoe

je tussenwervelschijf gevoed wordt’), op een bal zitten (‘merk hoe je daarna stabiel zit op je zitbotten’) en je lijf ‘shaken’ (‘70 procent van je lichaam is water, breng daar beweging in’). Roost-Weideli, die haar loopbaan begon als verpleegkundige, gebruikt veel anatomische termen en beelden, wat maakt dat haar methode door de artsen wordt begrepen en geaccepteerd. Terwijl iedereen nauwgezet aan de oefeningen meedoet, gebeurt er iets onverwachts. Plotseling wordt Kempenaar emotioneel. Na de oefening trekt ze zich daarom even terug op haar kamer. Later zegt ze: “Ik wist niet wat me overkwam, opeens moest ik huilen. Misschien wel door die zee en die bergen om me heen.” Sonja Roost-Weideli weet het ook niet. “Maar dat maakt helemaal niet uit”, zegt ze. “Je hoeft niet te verklaren waar die tranen vandaan komen. Ze zijn er soms gewoon.”

FLEXIBEL

Ook wordt er op deze dagen veel aandacht besteed aan individuele leerdoelen. Angèle van de Ven vertelt dat daarbij onder meer een accent ligt op de vraag hoe de huisarts flexibel kan omgaan met voortdurende veranderingen in zijn huisartsenpraktijk, zijn persoonlijk leven en de maatschappelijke context. “Er wordt gekeken naar wat er kan veranderen in de organisatie van zijn praktijk, in de samenwerking en communicatie met zijn collega’s en in het creëren van een optimale werk-privé balans. Daar zijn de cursisten thuis in Nederland al mee aan de slag gegaan. Ze hebben onder meer een vragenlijst ingevuld waarop ze aangeven wat de belangrijkste reden is geweest om mee te doen aan deze nascholing en wat zij op dit moment het leukste en het lastigste in het vak vinden. Het is uiteindelijk de kunst





om aandacht te geven aan de zaken waar je zelf invloed op uit kunt oefenen en te accepteren wat je niet kunt veranderen.”

BESLUIT

Monique Kempenaar heeft halverwege de week voor zichzelf opeens duidelijk wat ze wil. Het besluit heeft ze midden in de nacht genomen. “Ik ben nu zelfstandig waarnemer en dacht erover om te associëren, maar ik ben nu van plan ergens anders te solliciteren”, zegt ze. De andere cursisten zijn enthousiast over haar voortvarendheid. Kempenaar legt uit: “Ik ben dit gaan doen omdat ik meer diepgang in mijn werk wil. Met meer mensen intervisie doen, met meer mensen werken en overleggen. En ik wilde weer enthousiast worden. Huisarts zijn is een mooi vak waar je veel kunt uithalen. Maar soms kan het ook benauwend zijn. Daarom heb ik dit besluit genomen.”

In deze week wordt over van alles gepraat; het gaat over oorbellen, over het leven na de dood, over keuzes in het leven en over de reden om deze nascholing te doen. Nacar Gül zegt: “Ik doe nu deze cursus om gewoon eens met collega’s over het vak te praten. Huisarts zijn is een drukke baan. Altijd maar luisteren, héél veel luisteren. Dat is vermoeiend. Nu mag ik over mezelf vertellen; dat is helemaal niet vermoeiend. Het is verfrissend. Wat we hier doen, is helemaal niet zo zwaar. Zo ervaar ik het althans niet. Je mag aan jezelf werken en vragen stellen.”

SUCCESVERHAAL

Tijdens het onderdeel copingstijlen laat Van de Ven iedereen zijn of haar eigen succesverhaal vertellen. Een van de artsen noemt een avonddienst waarin ze tegelijkertijd geconfronteerd

werd met een jongen met glaswonden, een man met een dreigend myocardinfarct en een patiënt met een anafylactische shock. “Ik bleef koel en heb gewoon gehandeld”, zegt ze. “Later realiseerde ik dat ik dit kon dankzij mijn goede opleiding.”

Een andere cursist noemt het verhaal van een obese vrouw die rookte en er een slechte leefstijl op nahield. “Ik heb met haar gesproken en getracht haar te doen inzien dat ze haar leefstijl moest veranderen”, zegt de huisarts. “Dat is natuurlijk ontzettend moeilijk. Maar op een bepaald moment confronteerde ik haar en zei: ‘Nu moet de knop om’. Wat gebeurde? Die vrouw stopte met roken, viel 40 kilo af en was gaan sporten. Dat vond ik wel een succes.” Angèle van de Ven geeft als suggestie aan de artsen om aan het einde van iedere dag kort na te gaan wat het voor de arts de moeite waard maakt. De artsen realiseren zich dat dit een mooi streven is, maar dat nare gebeurtenissen, zoals agressie, regelmatig roet in het eten kunnen gooien. “Om ook op de lange termijn voldoening in het werk te blijven ervaren, kan het helpen regelmatig bewust stil te staan bij de goede momenten”, zegt Van de Ven.

BAND

Na het intensieve verblijf van vijf dagen is het mooi om te zien hoe de artsen een band met elkaar hebben gekregen, ze gaan met elkaar om als oude vrienden. Nacar Gül is positief over de dagen die ze hier heeft doorgebracht. “Ik voelde me thuis in Griekenland”, zegt ze. “Mijn verlangens om de bergen in Turkije, waar ik ben geboren, weer terug te zien, is hierdoor groter geworden. We hebben gesproken over onszelf; over wie we zijn, waar we vandaan komen en hoe we gevormd zijn tot de persoon die we nu zijn.

VOORNEMENS

Enkele voornemens van de deelnemers na afloop van de training:

- actief op zoek naar een intervisieclub
- beoordelingsgesprekken voeren met assistenten
- oriënteren op een start als huisarts-opleider
- pauzes inpassen in het spreekuur
- meer bewegen
- de communicatie in de praktijk verbeteren
- tijdig om ondersteuning vragen
- feedback geven structureel inplannen
- prioriteiten stellen en taken delegeren

Ook heb ik aan anderen laten zien dat iets bereiken voor een persoon niet altijd vanzelfsprekend en soepel gaat. En als je dan toch iets bereikt, geeft dat grote voldoening en blijheid.” Zitten er ook negatieve kanten aan de nascholing in Griekenland? Gül: “Ja, ik had nog wel wat meer rust gewild, we moesten nog te veel rennen en haasten. Er kan wat mij betreft best iets veranderen aan de lestijden en de excursies, zodat je niet alsmat op je klok hoeft te kijken. Dat doe ik hier in Nederland al genoeg.”

Ook Kempenaar kijkt terug op deze week. “Mooi dat je in zo’n korte tijd met mensen die je niet goed kent heel intens contact kunt hebben en veel van elkaar te weten kunt komen. Ik heb gezien dat iedereen op zijn eigen manier vorm geeft aan hetzelfde beroep. Dat is inspirerend en verhelderend. Soms moet je breder kijken dan de kaders die bekend zijn. Ik sta nog aan het begin van mijn huisartsencarrière en door deze nascholing kan ik betere keuzes maken voor de rest van mijn loopbaan.” ■

De naam Monique Kempenaar is gefingeerd