

Angèle van de Ven
Lodewijk Schmit Jongbloed



HEEEL

de dokter

LEVEN EN WERKEN MET **ZIN**

KLEURRIJKE LOOPBAANPADEN

Dé dokter en dé loopbaan bestaan niet, evenmin als hét artsleven. Waar de één eerst jaren waarneemt als huisarts alvorens een eigen praktijk te starten, begint een ander direct na de opleiding aan een klinische specialisatie. Misschien kwam jij op de arbeidsmarkt toen het lastig was om je zelfstandig te vestigen of liet je de carrière van je partner eerst voorgaan. Wie weet startte jij als tropenarts of volgde je een opleiding in het buitenland voordat je je definitief in Nederland vestigde. Min of meer toevallige gebeurtenissen, ontmoetingen en keuzes bepalen de richting en kleur van je loopbaanpad.

Al die loopbaanpatronen leiden tot een boeiend en bont gezelschap van dokters: huisartsen en klinisch specialisten, sociaal geneeskundigen en specialisten ouderengeneeskunde. Die met elkaar samenwerken en van elkaar leren in al hun loopbaanfasen: jonge en ervaren artsen, generalisten en superspecialisten. Die doorbouwen op het werk van hun voorgangers en gaandeweg steeds beter worden in hun vak. Die in verschillende loopbaanfasen samen én individueel invulling geven aan hun drijfveren, kernwaarden, beroepstrots, twijfels, irritaties en plezier. En zo betekenis geven aan hun werk en leven.

Domeindenken? Nergens voor nodig. Iedere dokter is in bepaalde opzichten gelijk aan alle andere dokters. En tegelijk aan geen enkele andere dokter.

Wat telt, is de beste arts te worden die jij kunt zijn. Laat je in je groei leiden door collega's die je inspireren, neem die als rolmodel. Of sla als eerste een innovatieve weg in, onderneem iets, creëer vernieuwing en inspireer daarmee anderen.

In elke levens- en loopbaanfase kun jij een voorbeeld zijn. Voor jongere én oudere collega's. Soms door te volharden in je eigen koers. Soms door iets nieuws te proberen. Soms door ergens mee te stoppen. Je ijkpunt? Het Waaron.

HET BEGINT MET WAAROM ...

Op internet staat een filmpje van Simon Sinek over het bestaansrecht van organisaties en diensten. Zijn kernboodschap: zorg ervoor dat je helder hebt *waarom* je doet wat je doet. Wat is de oorspronkelijke bedoeling van jouw werk als arts? Op pagina 5 vind je een aantal *waarom*-vragen die je jezelf in elke loopbaanfase opnieuw kan stellen.

Zoek op

'Start with the Why – how great leaders inspire action'
Simon Sinek



heeledoktor.nl

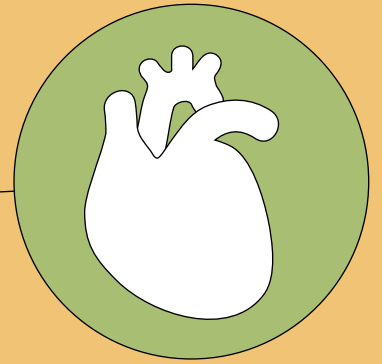
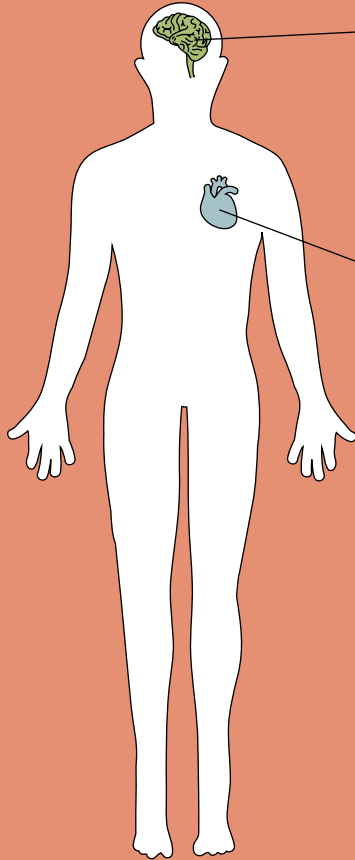
IEDERE
DOKTER IS
IN BEPAALDE
OPZICHTEN
GELIJK

...AAN **ALLE**
ANDERE
DOKTERS

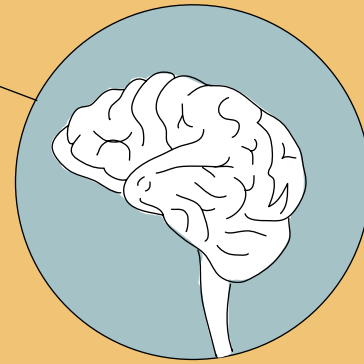
...AAN **SOMMIGE**
ANDERE
DOKTERS

...AAN **GEEN**
ENKELE ANDERE
DOKTER

heeledokter.nl

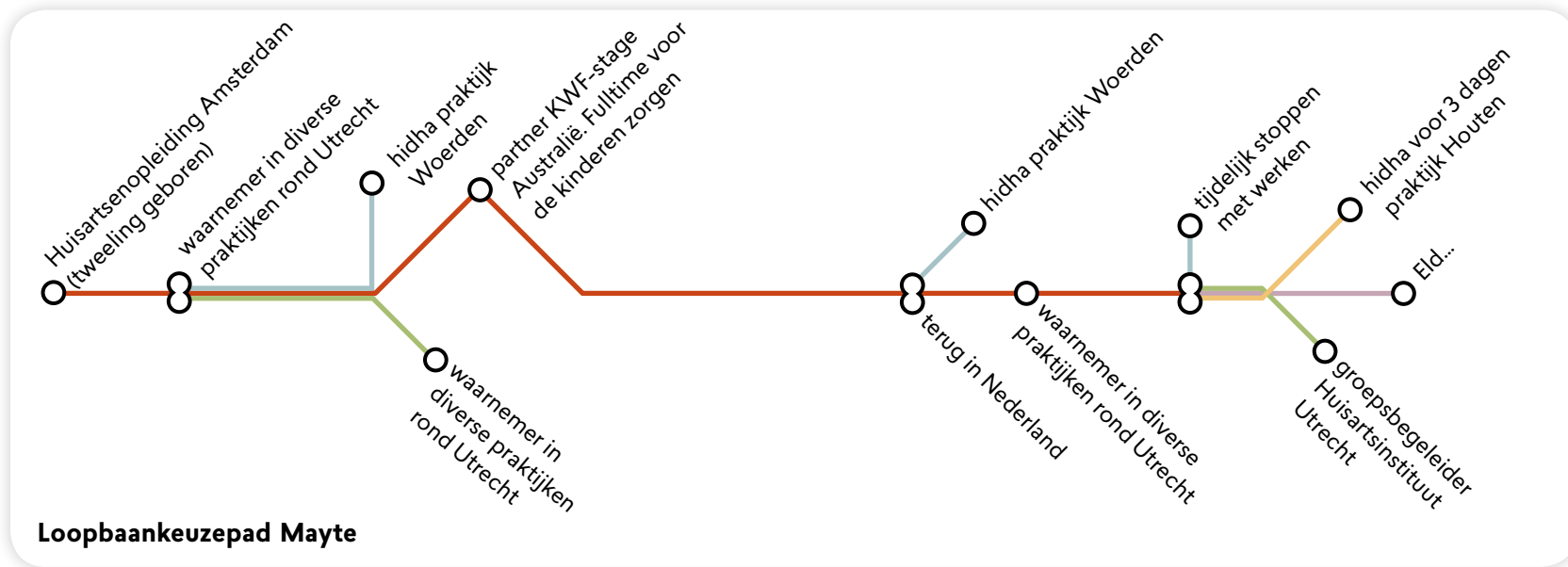


varen op het kompas van je hart



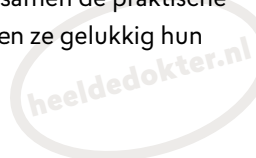
én op de computer in je hoofd





Maythe vindt het heerlijk om weer als waarnemend huisarts aan het werk te zijn! Na Australië, waar Kees zijn uitdagende oncologische stage deed en zij voor de tweeling en het huishouden zorgde, voelt de gemoedelijke stadspraktijk als thuishouden. Ze genoot van Kees' successen maar soms voelde ze zich een beetje 'in de wacht' staan. Ook nu blijft het nog wat zoeken. Zeker: waardevol om ervaring op te doen in meerdere praktijken en noodzakelijk voor herregistratie. Maar wordt het geen tijd voor een vaste plek als hidha? In een HOED of gezondheidscentrum

bijdragen aan een soepele samenwerking met het assistenten-team lijkt haar mooi. Zelf als praktijkhouder verantwoordelijk zijn, is voorlopig een brug te ver, want ze wil drie dagen blijven werken. Kees is alweer meer dan fulltime aan de slag in het academische ziekenhuis. Het jongleren tussen werk en privé blijft een kunst en het lukt af en toe maar net om samen de praktische zaken uit te wisselen. Over drie weken hebben ze gelukkig hun maandelijkse etentje. Heerlijk bijpraten.



Karakteristieken

- flexibele mentaliteit
- grote draagkracht
- gelijktijdige opbouw werk- en privéleven
- eigen plaats in het werkveld innemen
- gestapelde life-events: verhuizen, nieuwe baan, kinderen krijgen
- trots, eindelijk eigen baas, blij met zelfstandigheid
- overweldigd door nieuwe taken: leiding geven, ondernemerschap

Behoeften

- zelfstandig willen bijdragen aan het werk
- gelijkwaardige collega zijn
- opbouwen stabiele werkrelaties
- kennis en ervaring uitbouwen: vlieguren maken
- eigen organisatie en werkveld leren kennen
- delen van ervaringen met andere starters

Weet dat ...

- leiderschap, management en omgaan met financiën vaardigheden zijn waar startende artsen zich niet goed op voorbereid voelen.¹⁷
- startende artsen het minst tevreden zijn over de waardering die ze ontvangen van patiënten, senior artsen het meest.⁷
- startende artsen het meest tevreden zijn over hun inkomsten en senior artsen het minst.⁷

Reflectie

Vraag jezelf af:

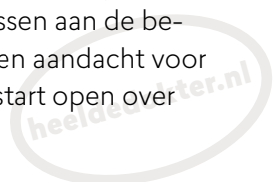
- Heb ik mijn ambities zakelijk en privé helder voor ogen?
- Waar ligt voor mij de nadruk?
- Hoe goed kan ik balanceren tussen meerdere rollen?
- Welke taken kan ik uitbesteden, combineren of simplificeren?
- Houd ik het vol zoals het nu loopt?
- Wat kan ik leren van vrienden of collega's?

Bevraag de startende arts:

- Hoe houd jij alle ballen in de lucht?
- Heb je een mentor waar je met vragen terecht kunt?
- Wie mag jou een spiegel voorhouden?
- Aan wie vraag jij het liefst feedback?
- Waar vind jij (emotionele) steun?

Samen verder leren

Een fris gestarte collega kan in een praktijk of organisatie voor nieuw bloed zorgen. Dat is voor de langer werkende collega's vaak inspirerend en soms ook frustrerend. Het ging toch goed zoals het ging? De startende arts kan daardoor in een uitdagende spagaat komen. Hoe blijf je bij jezelf en breng je je hedendaagse kennis in praktijk? Tegelijkertijd: tot hoever kun je je aanpassen aan de bestaande werkwijze? Zorg dat je hier samen aandacht voor hebt in de inwerkperiode. Ben vanaf de start open over verwachtingen en behoeften.

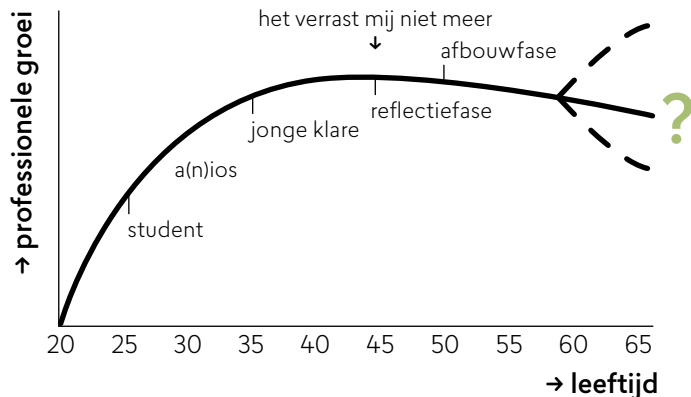




VOORUITGANG ÉN ROUTINE

Tijdens je geneeskundestudie, je vervolgopleiding en het eerste deel van je loopbaan als zelfstandig professional ga je in je kennis en vaardigheden flink vooruit. Ook als persoon groei je snel.

In de tweede helft van je loopbaan is dat minder vanzelfsprekend. Je hebt routine opgebouwd en weet welke zorg nodig is voor de patiënten die je ziet. Op die ervaring bouwen geeft houvast, zekerheid en rust, maar kan ook leiden tot een gebrek aan uitdaging. Voor je gevoel heb je alles al een keer gedaan: je wordt niet snel meer (on)aangenaam verrast. Zonder die uitdaging neemt de arbeidstevredenheid voor veel artsen af.²¹



BLIJF VOORUIT KIJKEN

Neem de tijd om na te denken over wat jou helpt om de komende jaren met zin en voldoening te blijven werken. Als je de dagelijkse routine verwelkomt, is er geen vuiltje aan de lucht. Als je daar tegen opziet, is er werk aan de winkel. Probeer dit eens:

Stap uit je comfort-zone

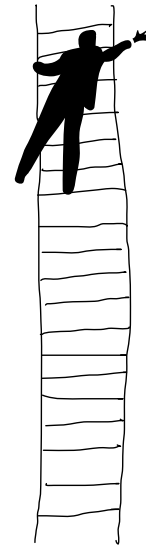
Gebrek aan uitdaging kan verveling en ontevredenheid opleveren. Het is belangrijk om bij nieuwe ontwikkelingen en activiteiten betrokken te blijven. Creëer bewust nieuwe kansen of zet zelf veranderingen in gang. Waar ben jij nog altijd nieuwsgierig naar?

Laat je verrassen

Neem je altijd dezelfde route van huis naar werk en terug? Als je fietst, sla eens een andere weg in, ga verdwalen. Zit je in de auto: zet de routenavigatie uit en neem eens een afslag die je niet eerder reed of een binnenweg in plaats van de hoofdweg. Luister je al jaren naar dezelfde muziek? Vraag anderen wat hun favoriete muziek is. Of pols welk boek of welke film grote indruk op hen heeft gemaakt. Ontdek of dat voor jou hetzelfde is.



Sommige mensen bereiken
de hoogste top van de
ladder en ontdekken
dan pas dat die tegen de
verkeerde muur staat.





ik kan u niet vinden

ik ben hier