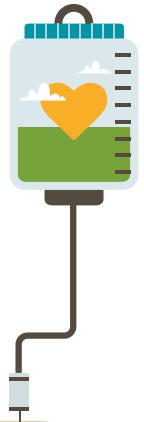


Nieuwe editie  
**must-have**  
voor artsen!



# HEEL

# de dokter

leven en werken met zin

Angèle van de Ven  
Sophie Querido

# KLEURRIJKE LOOPBAANPADEN

Dé dokter en dé loopbaan bestaan niet, evenmin als hét artsleven. Waar de één eerst start als promovendus alvorens in opleiding te gaan, begint een ander als anios om ervaring op te doen. Misschien startte jij in je medische vervolgopleiding van voorkeur en switchte je met de finish in zicht alsnog naar een ander vak. Kwam je op de arbeidsmarkt als waarnemer, toen het lastig was om je zelfstandig te vestigen of liet je de carrière van je partner eerst voorgaan. Wellicht deed jij eerst werkervaring op in het buitenland of stond jouw wieg ergens anders. 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 arts te worden die jij kunt en wilt 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. Voor je directe omgeving. 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



heidedokter.nl

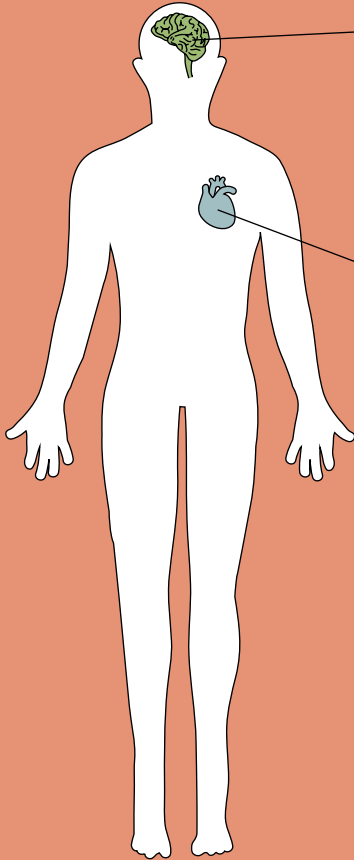
**IEDERE**  
**DOKTER** IS  
IN BEPAALDE  
OPZICHTEN  
GELIJK

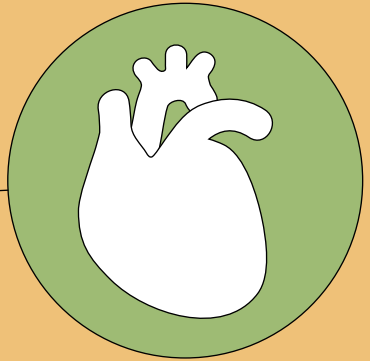
...AAN **ALLE**  
ANDERE  
**DOKTERS**

...AAN **SOMMIGE**  
ANDERE  
**DOKTERS**

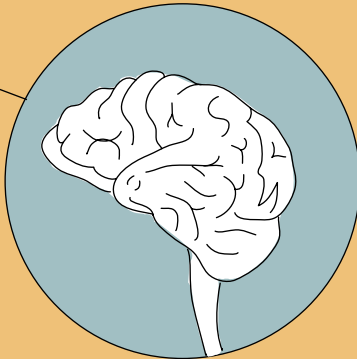
...AAN **GEEN**  
ENKELE ANDERE  
**DOKTER**

heeledokter.nl





varen op het kompas van je hart



én op de computer in je hoofd



# WAAR GA JIJ VAN GLIMMEN?



... de warmte die troost  
en hoop bieden geeft



... samenwerken met briljant  
intelligente collega's



... puzzelen naar de  
passende diagnose



... dicht bij mensen en hun  
(levens)verhalen zijn



... de steun en lol binnen  
het (assistenten)team



... leren vertrouwen op  
kleine stapjes vooruit

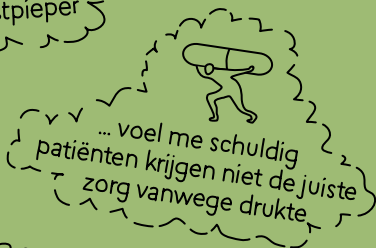


... betaald krijgen om met  
mensen te praten



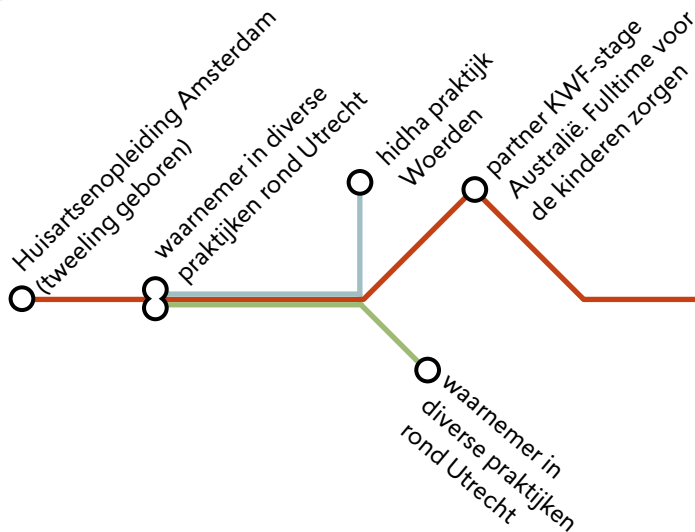
... het onverwachte compliment  
van de opleider





WAAR **HUIL** JIJ **IN STILTE** OVER?

## DE STARTENDE ARTS



### Loopbaankeuzepad Farida

Farida vindt het heerlijk om weer als waarnemend huisarts aan het werk te zijn! Na Australië, waar Najim zijn uitdagende oncologische stage deed en zij voor de tweeling en het huishouden zorgde, voelt de gemoedelijke stadspraktijk als thuiskomen. Ze genoot van Najim' successen maar soms voelde ze zich een bé-tje '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, lijkt voorlopig een brug te ver, want ze wil drie dagen blijven werken. Najim 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
- eigen plaats in het werkveld innemen
- gestapelde life-events in werk en privé: verhuizen, nieuwe baan, kinderen krijgen
- trots, eindelijk eigen baas, blij met zelfstandigheid
- overweldigd door nieuwe taken: leidinggeven, 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
- vrije tijd bewaken

## **Weet dat ...**

- leiderschap, management en omgaan met financiën vaardigheden zijn waar startende artsen zich niet goed op voorbereid voelen.<sup>18</sup>
- startende artsen vaak overuren maken en een groot deel van hen daar niet tevreden over is.<sup>15, 19, 20</sup>
- startende artsen het minst tevreden zijn over de waardering die ze ontvangen van patiënten, senior artsen het meest.<sup>4</sup>

## **Reflectie**

Vraag jezelf af:

- Heb ik mijn ambities zakelijk en privé helder voor ogen?
- Waar ligt voor mij de nadruk?
- Hoe balanceer ik 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?

## **In dialoog**

Bevraag de startende arts:

- Hoe houd jij alle ballen in de lucht?
- Wie mag jou een spiegel voorhouden?
- Aan wie vraag jij het liefst feedback?
- Waar vind jij (emotionele) steun?
- Wat is je uitlaatklep?

## **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 en ben open over verwachtingen en behoeften.



Gezellig hoor,  
leuke mensen, lekker eten!  
Hoe is het met jou?

PRIVÉ OF



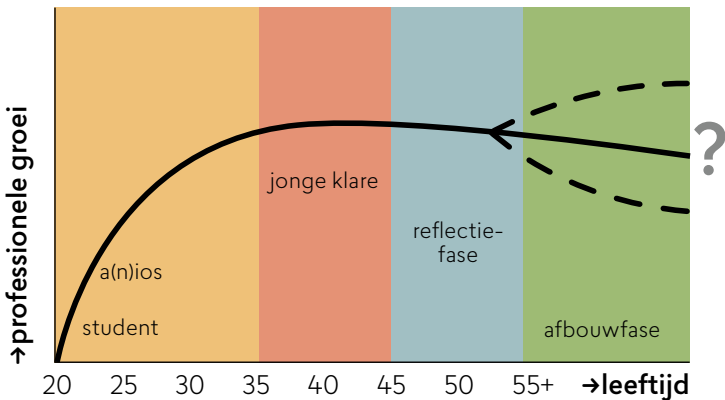
Nou, moet je eens kijken  
naar die rare plek op m'n arm,  
is dat normaal denk je?

TOCH WERK?

# 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.<sup>28</sup>





## 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**

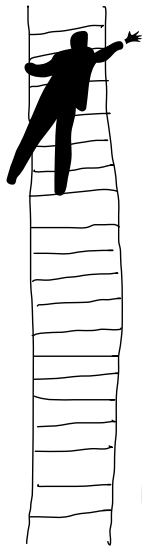
Gebrek aan uitdaging kan verveling en ontevredenheid opleveren. Het is belangrijk om bij nieuwe ontwikkelingen en activiteiten betrokken te blijven. Creëer bewust nieuwe kansen of zet zelf veranderingen in gang. Waar ben jij nog altijd nieuwsgierig naar?

### **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.



A stylized illustration of a person with a black silhouette sitting at a desk, working on a laptop. The person is wearing a white short-sleeved shirt. The desk is light gray, and the background is a solid green color. A framed picture hangs on the wall to the left. A white speech bubble with a black outline is positioned above the person's head, containing the text 'ik kan u niet vinden'.

**ik kan u niet vinden**

**ik ben hier**

