

**HET IS
MAAR
WERK**

HANS RODE

**HET IS
MAAR
WERK**

**ANTI-AFBRANDBOEK
VOOR ARTSEN**

De Tijdstroom, Utrecht

© De Tijdstroom uitgeverij, 2021.
Ontwerp binnenwerk: Buro Van Erkelens
Omslagontwerp: Michiel van Kleef, Schoon Ontwerp
Illustraties: Rian Melenboer, Vire

Uitgegeven door De Tijdstroom medische uitgevers bv, Postbus 775, 3500 AT Utrecht.
E-mail: info@tijdstroom.nl.
Website: www.tijdstroom.nl.

De Tijdstroom is onderdeel van Koninklijke Boom uitgevers.

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden vervoelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912. Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting pro (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher. De uitgever heeft ernaar gestreefd de rechten van de illustraties en de artikelen volgens wettelijke bepalingen te regelen. Degenen die desondanks menen zekere rechten te kunnen doen gelden, kunnen zich alsnog tot de uitgever wenden.

ISBN 978 90 5898 343 5
NUR 870, 801

VOORWOORD

In dit boek laat Hans Rode zien dat een medische loopbaan een risicovolle aangelegenheid is en dat dit wordt onderschat in de opleiding en de praktijk van alledag. Gelukkig is er wat aan te doen. Er is veel veranderd sinds ik zelf huisarts was. Toen waren er bijvoorbeeld weinig artsen met een eigen huisarts; dat is nu wel anders. Veel is echter nog hetzelfde, of erger geworden. Zoals de opvatting onder artsen dat ziek of kwetsbaar zijn iets voor patiënten is en niet voor artsen zelf. Of het gegeven dat de kans op verslaving en depressie bij artsen zeker niet lager is dan bij de algehele bevolking. En niet te vergeten: de hoge burn-outcijfers onder medisch studenten en artsen.

Hans Rode vraagt om meer aandacht hiervoor, niet alleen van artsen zelf maar ook van opleiders en bestuurders. Maar vooral reikt hij veel handvatten en tips aan om een gezonde en gelukkige arts te worden, te zijn of te blijven. Deze handvatten zijn niet alleen gericht op persoonlijke verandering maar ook op aanpassingen in de organisatie waarin de arts werkzaam is. Hans Rode doet dat op een uiterst plezierige, relativerende en uitnodigende manier. Hij schrijft toegankelijk en lichtvoetig, gebruikmakend van veel persoonlijke ervaring en relevante literatuur.

Je hoeft het niet in alles met hem eens te zijn, maar dit boek gaat een substantiële bijdrage leveren aan een gezondheidszorg waarin artsen met meer plezier en voldoening werken en daardoor ook de kwaliteit van zorg inclusief patiëntveiligheid op een hoger plan brengen. Een *must read* dus voor (aankomend) artsen, opleiders en werkgevers!

Em.prof.dr. Gerrit van der Wal, toezichthouder/adviseur,
voormalig huisarts, emeritus hoogleraar sociale geneeskunde en
voormalig inspecteur-generaal Inspectie voor de Gezondheidszorg.

“Hans deelt op charismatische wijze zijn verhalen over tropische meren, vliegtuig-cockpits, de Afrikaanse spoedpost en zijn spreekkamer als psychiater. Telkens gerelateerd aan zeer relevante en toepasbare tips uit zijn jarenlange en veelzijdige carrière die goed verankerd zijn in onderzoek. Ik kon het niet laten toch wat aan zelfhulp te doen... Bravo!”

*Bob Hoogenes,
anios acute psychiatrie*

“Hans reikt veel handvatten en tips aan om een gezonde en gelukkige arts te worden, te zijn of te blijven. Deze handvatten zijn niet alleen gericht op persoonlijke verandering maar ook op aanpassingen in de organisatie waarin de arts werkzaam is. Hans doet dat op een uiterst plezierige, relativiserende en uitnodigende manier. Hij schrijft toegankelijk en lichtvoetig, gebruikmakend van veel persoonlijke ervaring en relevante literatuur.”

*Gerrit van der Wal, voormalig
inspecteur-generaal Inspectie
voor de Gezondheidszorg*

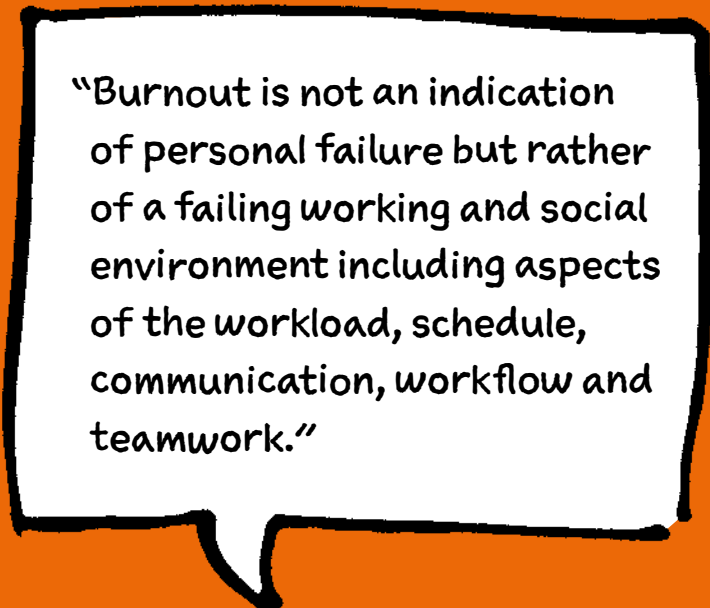
“Hans neemt je mee in een vermakelijk beschreven reis langs zijn ervaringen waarmee ook niet-medici worden aangesproken. Hij beschrijft dat je goed voor jezelf moet zorgen zodat je ook goed voor de ander kunt zorgen. Hoe dan? Je bent niet je werk, laat jezelf zien. Iets wat ik onze gedragswetenschappers bij Gloed en Interim zo gun: onderzoek en toon je eigenheid. In *Het is maar werk* staan vele recepten waarbij ‘blijf fit’, ‘neem afstand’ en ‘creëer ruimte’ mijn aandacht trokken. Ruimdenkend en openhartig geschreven.”

“Hans Rode schrijft in een taal die dokters begrijpen en onderstreept zijn woorden door het te illustreren met zijn eigen bijzondere levensloop. Een gemakkelijk leesbaar boek over management voor en door een dokter. Het is voer voor iedere arts die wil begrijpen hoe men energie kan krijgen en houden in de complexe wereld van de zorg. Hier en daar confronterend, maar vooral behulpzaam.”

*Job Lentjes,
eigenaar BuroBeter
Interim en Gloed*

*Edwin Knots, kinderarts
en bestuurder*





“Burnout is not an indication of personal failure but rather of a failing working and social environment including aspects of the workload, schedule, communication, workflow and teamwork.”

Van Vendeloo, 2021

BIJSLUITER

Dit boek is geen pil. Daar is het te dun voor. Het is ook geen zelfhulpboek. Die zijn er al genoeg voor artsen. Dit boek is een onderdeel van een platform. Ik zie het als een lab waarin we werken aan een gezondheidszorg die klaar is voor de volgende generatie patiënten, artsen, coassistenten en collega-zorgverleners. Voor artsen die hun roeping kunnen volgen in werk waar ze weer vrolijk van worden en gezond bij blijven, waar hun naasten gelukkig van worden en hun patiënten gezonder.

Dit boek gaat over preventie en hoe je dit aantrekkelijk kunt maken voor artsen en hun patiënten. Als we in de toekomst met het globale artsentekort de gezondheidszorg op peil willen houden, is het noodzakelijk dat we ernstige aandoeningen gaan behandelen voor ze ontstaan, dus veel meer toewerken naar primaire preventie. Artsen die zelf een preventieve leefstijl hebben, brengen dit succesvoller over aan hun patiënten en dit wordt cruciaal in het overeind houden van onze zorg, wereldwijd! Daarom hebben we rolmodellen nodig die zelf een gezonde leefstijl uitademen. Daarnaast moeten we burn-out en andere (mentale) stoornissen bij artsen behandelen of voorkomen. Afgebrande artsen leveren minder goede patiëntenzorg of hangen hun witte jas aan de wilgen. En vroeg of laat heeft ook elke lezer van dit boek (of diens kinderen en ouders) een dokter nodig. Zelfs als de toekomst alleen nog maar bestaat uit vrolijk fluitende artsen en dito patiënten, kunnen we met de huidige capaciteit, budgetten en vergrijzing de toekomstige zorgvraag onmogelijk aan. Daarom moet iedereen die een rol speelt in de zorg, dit boek lezen.

In dit boek heb ik ervaringen en onderzoeken van anderen aangevuld met eigen voorbeelden uit de laatste twintig jaar waarin het mijn taak was patiënten te beïnvloeden om een gezondere weg in te slaan of een lastige behandeling aan te gaan die meestal al jarenlang werd uitgesteld. Daarbij zag ik vele medici, van hoogleraren tot medisch studenten, in Nederland of ver daarbuiten, soms nog goed functione-

rend, regelmatig ook op het randje van ontslag of de dood. Ze hadden allemaal één ding gemeen: als ze een duidelijk beeld kregen van hun behandel mogelijkheden en de gevolgen konden inzien als ze niets zouden veranderen, lieten ze zich verleiden tot het zetten van een eerste stap in de richting van herstel. Soms neem ik je mee naar voorbeelden uit *stepping stone* (zij)paden in mijn eigen loopbaan of die van collega's. Dat doe ik niet om erover op te scheppen, maar om een voorbeeld te geven van de voor- en nadelen daarvan en het plezier dat ze opleveren.

Dit boek is geen medicijn. Zie het eerder als een vaccinatie, die ons afweersysteem aanzet ons beter voor te bereiden op toekomstige aanvallen en infecties van buitenaf. Binnen de geneeskunde hebben vaccinatieprogramma's al meer dan 200 jaar hun effect bewezen en in de huidige pandemie is de wereld en haar economie afhankelijk van onze geneeskunde. De tijd is rijp om nu onze eigen medische professie een boost te geven, zodat we klaar zijn voor de generaties die voor ons liggen.



In dit boek heb ik niet alleen mijn hoofd leeggeschud maar ook de boeken van medeauteurs over dit onderwerp. Dat scheelt je een hoop tijd. Ik laat andere artsen aan het woord over hun ervaringen en vertel soms ook over mijn eigen uitglijers. Aan het eind van de hoofdstukken heb ik een boodschappenlijstje voor medisch managers en bestuurders opgenomen om ons vak weer top te maken, je vindt ze onder het kopje 'recept voor gezondere artsen en patiënten.'

Waarschuwing: net als bij vaccinatieprogramma's kunnen er allergische reacties en bijwerkingen ontstaan en is er onderhoud nodig. Daarom raad ik *babyboomerbullies* en artsen met lange tenen aan dit boek niet te lezen. De meeste artsen zijn vrouw dus waar je 'zij' of 'haar' leest, mag je gerust een ander gendergeschikt persoonlijk voornaamwoord gebruiken.

Gelukkig hebben we meerdere toedieningsvormen voor je: voor de dyslectici is er het luisterboek en voor diegenen die te zeer door mijn stemgeluid ontregeld raken of graag papier besparen, is er het e-book. Maar we willen nog veel meer dan een boek. We willen dat het uitgroeit naar een platform en daarom gaan we je een geaccrediteerd onderhoudsprogramma bieden met webinars, online trainingen en cursussen. Meer daarover vind je op de websites www.voormedici.nl en www.tijdstroom.nl.

INHOUD

1 **WAAR BEN JE AAN BEGONNEN? HOE PAST DE WITTE JAS JOU?**



In dit hoofdstuk laat ik je zien waarom het belangrijk is dat je weet waarom je voor het artsenvak kiest en hebt gekozen. Je oude motieven kunnen een opfrisbeurt gebruiken of misschien is het tijd om nieuwe motieven te onderzoeken. Ze wijzen je de weg hoe je het artsenvak plezierig kunt maken of kunt aanvullen met voldoende *energy boosters* om het vol te houden. | 1

2 **DE DISCLAIMER DIE JE NOOIT KREEG TOEN JE INGELOOT WERD. HET HIDDEN CURRICULUM**



In dit hoofdstuk lees je over de risico's en nadelen van een medische carrière. Het is niet bedoeld om je bang te maken. Het is wel bedoeld om de relevantie daarvan voor jezelf en bestuurders duidelijk te maken. | 17

3 **BABYBOOMERBULLIES AND MORE. VIER GENERATIES ARTSEN ONDER ÉÉN DAK**



In dit hoofdstuk laat ik je zien hoe verschillende generaties hun invloed uitoefenen op de medische cultuur en welke gevolgen dat heeft voor de opleiding en communicatie bij artsen. Opleiders geven het vak door vanuit een generatie die hele andere behoeften en waarden kent dan die van degene die opgeleid wordt. Als die niet goed op elkaar afgestemd worden, ontstaat er verwarring, stress en afbreukrisico voor de volgende generatie. | 31

4 HET IS MAAR WERK! THE PATIENT IS MZUNGU



In dit hoofdstuk lees je waar de uitknop zit en wat er gebeurt als je die gebruikt. Je leest ook welke rol de medische identiteit speelt in ons leven en wat het verschil is tussen een roeping, een carrière en een baan. Ook kom je erachter van wie ik het idee voor de titel van dit boek heb gekregen. | 43

5 WAT SUCCESVOLLE DOKTERS DOEN EN LATEN. VOOR ALS JE HOBBY GEEN WERK IS



In dit hoofdstuk laat ik je voorbeelden zien van artsen die naast de voldoening uit hun werk, andere wegen en zijpaadjes bewandelen die niets met geneeskunde te maken hebben. Ondanks de beperkingen die dat op kan leveren, bieden ze verdieping, verbreding en plezier. | 67

6 VERKEERD VERBONDEN. HOE RELATIES JE LIFELINE KUNNEN ZIJN



In dit hoofdstuk lees je over de kracht van sociale verbondenheid, een van de grootste factoren in ervaren levensgeluk. In ons hidden curriculum is er weinig aandacht voor relatie-management. | 77

7 WAAROM ZELFZORG ALLÉÉN VOOR VEEL DOKTERS NIET WERKT. DE DOODSTEEK VOOR DE GEZONDHEIDSZORG: SUÏCIDE ONDER ARTSEN



In dit hoofdstuk lees je waarom goedbedoelde interventies om artsen op de been te houden vaak geen doel treffen. Artsen zijn als de kanariepiet in de kolenmijn: als zij het loodje leggen is er iets toxisch aanwezig, tijd voor actie dus! | 93

8 THEE IS VOOR ZIEKE HOEREN. KOMT EEN ARTS BIJ DE DOKTER...



In dit hoofdstuk geef ik je voorbeelden van wat er mis kan gaan als artsen elkaar behandelen. Hoewel het niet moeilijk is, ervaren artsen aan weerszijden van de behandelrelatie moeilijkheden om zich aan hun rol te houden. | 107

9 VERKOPEN KLINT VIES, MAAR IS TOCH LEKKER. WAT JE ALS PSYCHIATER KUNT LEREN VAN EEN PLASTISCH CHIRURG



In dit hoofdstuk laat ik je zien hoe je meer kunt doen van hetgeen je het allerleukst vindt door jezelf meer te profileren of juist meer van je lievelingspatiënten in je caseload te krijgen. Daarvoor hoef je geen toneellessen te volgen of een dramaqueen met sterallures te worden. Ook je medisch leiders en patiënten profiteren ervan, dus geef deze triplewinsituatie een kans, een aanbevolen anti-afbrandtechniek! | 119

10 VERLEIDEN IN EN BUITEN DE SPREEKKAMER? HOE JE OP EEN ETHISCHE MANIER MENSEN OVER DE STREEP TREKT



In dit hoofdstuk geef ik voorbeelden van verleidings-technieken die bewezen positief werken in het beïnvloeden van je patiënten om gezondere beslissingen te nemen. Let op: sommige technieken kunnen best wat weerstand oproepen en in de verkeerde handen tot ethisch verwerpelijke situaties leiden. | 135

11 WELCOME TO THE MUPPET SHOW. WAT ZIT DAAR ACHTER DE BANK?



In dit hoofdstuk leg ik uit waarom het artsenimago een opfrisbeurt kan gebruiken en hoe we dit kunnen bereiken. Dat is nodig om de zorg en ons vak in het bijzonder aantrekkelijk te maken of te houden. | **149**

12 IT'S THE ENVIRONMENT, STUPID! ALS HARDER WERKEN NIET WERKT

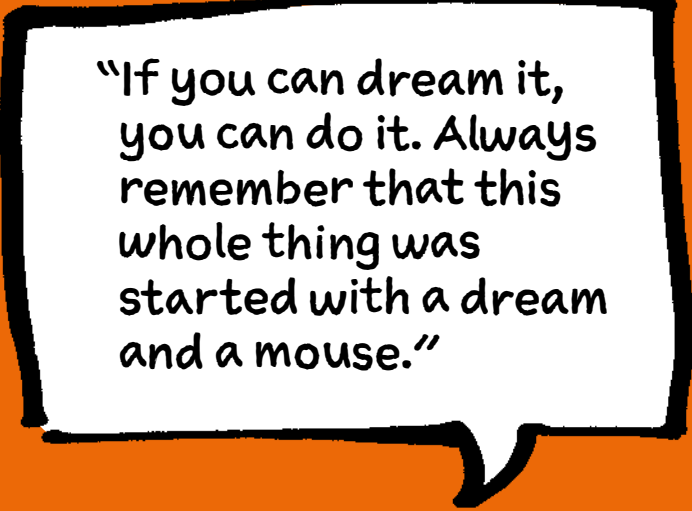


In dit hoofdstuk lees je wat wat medisch leiders moeten doen en laten om artsen hun werk optimaal te laten uitvoeren met plezier en voldoening. Omdat de grootste stressoren die bijdragen aan burn-out zijn binnengebracht door bestuurders en de overheid, hebben zij ook de belangrijkste troef in handen om het werk prettiger en uitvoerbaarder te maken voor hun artsen. | **161**

EPILOOG

Hoe nu verder? | **173**

ASANTE SANA | **175**



“If you can dream it,
you can do it. Always
remember that this
whole thing was
started with a dream
and a mouse.”

Walt Disney

Om te ervaren waar je warm voor loopt en plezier door ervaart, wil je weten wat je beweegt. Welke waarden zijn belangrijk in je leven? Misschien passen die niet meer bij de motieven die je ooit de medische wereld in hielpen. Vaak zijn er verborgen thema's in je jonge leven die ervoor gezorgd hebben dat je alle ontberingen tijdens je medische carrière kon verdragen, maar die je nu niet meer verder helpen. Net zoals je kledingsmaak en -maat kunnen veranderen in je leven, is het misschien tijd voor iets wat beter past.

In dit hoofdstuk laat ik je zien waarom het belangrijk is dat je weet waarom je voor het artsenvak kiest en hebt gekozen. Je oude motieven kunnen een opfrisbeurt gebruiken of misschien is het tijd om nieuwe motieven te onderzoeken. Soms is het voldoende om genoeg plezierige activiteiten te hebben die misschien helemaal geen hoger doel hebben. Die doe je gewoon omdat ze bevredigend zijn op zichzelf. Ze wijzen je de weg hoe je het artsenvak plezierig kunt maken of kunt aanvullen met voldoende energy boosters om het vol te houden.

1

WAAR BEN JE AAN BEGONNEN?

Hoe past de witte jas jou?

Het vlijmscherpe mes in mijn rechterhand, mijn vingers van mijn linkerhand sonderend tussen de anatomie van pezen en spierplaten. Voorzichtig bindweefsel en zenuwen scheidend van het rode malse vlees. Het geruis van de afzuigkap in onze eikenhouten keuken. Mijn moeder naast me. Heerlijke geuren, goede koksmessen en een schoon werkveld. Daar hield ik van. Ik voelde me daar op mijn plek, in onze eigen keuken. Ik verlangde ernaar om een roeping en een passende plek te hebben in mijn leven, studie en werk. Geneeskunde combineerde mijn passie voor anatomie en de behoefte bij een groep te horen die een verschil maakt. Maar dat was toen.

WEET WAAROM JE ARTS BENT

Weet jij nog het moment dat je wist dat je dokter ging worden? De aanleiding daarvoor moet belangrijk geweest zijn, anders ga je je niet de rest van je werkende leven bezighouden met een aaneenschakeling van op zichzelf onprettige activiteiten. Waarom zou je je blootstellen aan miserie, verdriet, lijden en stinkende lichaamsopeningen? Waarom zou je je onderdompelen in de voortdurende strijd tegen dood, pijn en ziekte?

Dat moet echt vrij indrukwekkend geweest zijn. Misschien weet je niet meer wat de aanleiding was om het artsenvak te kiezen. Toch is het nuttig om te weten welke motieven je ooit in beweging zetten of houden. Soms verandert een motief en hoort daar een andere beweging bij, een koersverandering. Je leest dit boek omdat je op zoek bent naar een verandering. Misschien voor jezelf, collega's of je naasten.

Om zo'n verandering in te zetten en vol te houden is in het begin behoorlijk wat energie nodig. Alsof je een enorm rond rotsblok aan het rollen moet zien te krijgen. Er is behoorlijk wat power voor nodig het ding aan de gang te krijgen. Daarna blijft het meestal wel even doorrollen. Artsen zijn net mensen. Mensen houden niet echt van verandering. Omdat veranderen meestal een beetje voelt als een rotsblok in beweging krijgen, kun je beter bergaf rollen. Om die energie efficiënt in te zetten, stuur je deze het makkelijkst in de richting van je motivering.

DE TOP 10

Misschien heb je redelijk op een rijtje welke motieven jou in de witte jas kregen. Als jouw beweegredenen lijken op de hiernavolgende top 10, moedig ik je aan eens wat dieper te kijken dan de bovenlaag. Als je wat aan de oppervlakte begint te krabben komen er soms bijzondere en verrassende lagen tevoorschijn.

Op de site van Michigan Medicine, een platform van de gerenommeerde Amerikaanse Medische Faculteit uit 1850¹, beschrijven artsen waarom ze dokter werden. Veel van deze redenen vind je ook terug in een top 10 van motieven om medicus te worden volgens een infoplatform voor aanstaande artsen². Het kan zijn dat de volgende voorbeelden voor jou beter passen in de onvoltooid verleden tijd.

-
- 1 Je wilt graag **anderen helpen**. Gezondheid staat altijd op nummer 1 van prioriteitenlijstjes, dus als je een nuttige bijdrage kunt leveren aan iets wat mensen zo belangrijk vinden en hier en daar ook nog een leven redt, geeft dat veel voldoening.
 - 2 Je wordt graag **uitgedaagd**. Geneeskunde fascineert! We werken met hightech innovatieve spullen en methoden, er valt altijd iets te onderzoeken en uit te vinden.

- 3 Je krijgt het **vertrouwen** van de patiënt. We hebben een beroepsgeheim zodat patiënten je hun diepste geheimen en gevoeligheden kunnen vertellen zonder hierop afgerekend te worden. Dat maakt het soms een beetje spannend. Zo dacht mijn dochter dat ik vroeger bij de geheime dienst werkte. Als we namelijk ergens in een winkel een van mijn patiënten tegenkwamen die mij begroette en zij vroeg wie dat was, had ik als standaardantwoord: dat mag ik niet zeggen!
.....
- 4 Je hebt (**enig**) **aan zien en macht**. We nemen besluiten van levensbelang. Kijk maar eens wat er gebeurt als je in een groepje mensen vertelt dat je arts bent.
.....
- 5 Het is **afwisselend**. Ons grillige vak en de voortdurende variatie van mensen en hun ziektebeelden maken het niet saai.
.....
- 6 Er is meer dan het **ziekenhuis** alleen. Je kunt als arts ook aan de slag als onderzoeker, ondernemer, journalist, publicist, politicus of beleidsmaker.
.....
- 7 Je kunt **langdurig** een **relatie** opbouwen. Als je patiënten een leven lang volgt, leer je ze goed kennen en verdiep je de relatie.
.....
- 8 Er is een **stabiele arbeidsmarkt**. Zelfs als de pimpelmezenpleuris uitbreekt, of een ander viruspandemietje, is er altijd genoeg werk aan de winkel!
.....
- 9 Je bent verzekerd van een redelijk **inkomen**. Hoewel de gemiddelde medisch specialist in loondienst al snel wordt ingehaald door een parttime minderjarige YouTuber of influencer wat betreft bruto verdiensten, hebben artsen garantie op verdiensten die ruim bovenmodaal zijn.
.....
- 10 Je houdt van **complexe** materie en **gepuzzel** of **geknutsel**. Je kunt je eeuwigdurend uitleven als je raadsels en onbegrepen processen wilt uitpluizen. Als je beter bent met je handen dan je hoofd, dan kun je in een snijdend vak je vingers laten wapperen.
.....



✓ ANDEREN HELPEN



✓ UITDAGING



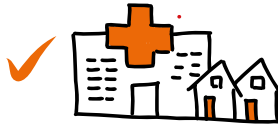
✓ VERTROUWEN



✓ AANZIEN & MACHT



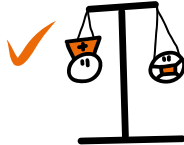
✓ AFWISSELEND



✓ ZIEKENHUIS EN MEER...



✓ LANGDURIGE RELATIE



✓ STABIELE ARBEIDSMARKT



✓ INKOMEN



✓ COMPLEXE PUZZEL