

Story Aimee Kok Pigge

(Weer)Zin in Zorg **Aimee Kok**

Mijn carrierepad tot nu toe was een *hell of a ride*. Ik ben ooit begonnen met bouwkunde na eerst een gapyear in Italië. Ik dacht altijd dat ik architect wilde worden. Na 3 maanden kwam ik erachter dat dit het toch niet was, ik miste het sociale. Ik wilde echt wat nuttigs doen. Toen ben ik extra vakken gaan doen en geneeskunde gaan studeren. Ik kom niet uit een artsenfamilie. *Keine blasse anung* hoe ik dat voor me zag. Tijdens m'n coschappen viel ik voor de orthopedie. De eerste operatie die weet ik nog, de botsplinters vlogen me om de oren. Ik dacht ja dit vind ik gewoon supermooi, want dit is én dat technische dat ik had bij bouwkunde, én dat sociale, met sport en bewegen, maar ook de oudere mensen waar ik heel veel mee heb. Dus voor m'n gevoel kwam alles samen. Bovendien is het een lekker pragmatisch vak: je hebt een probleem en je gaat het oplossen. Dus ik dacht daar mijn ei gevonden te hebben. Daarbij had ik ook niet zo goed geweten wat ik anders had moeten doen. Ik had ook een heel leuk coschap huisartsgeneeskunde gehad, maar dat kwam eigenlijk *nicht im frage* voor mij. Het was gewoon specialist worden in het ziekenhuis. Ja, dat was het hoogst haalbare. Zo ben ik ook wel een beetje opgevoed denk ik. Niet expliciet, niet dat m'n ouders dat verlangden van mij, maar dat was toch een beetje wat er bij mij in zit. Van je moet wel goed je best doen, want als het je makkelijk af gaat dan reik je niet hoog genoeg. Ik denk dat dat onbewust heeft meegespeeld. Ik vond het echt een uitdaging, dus ik was in ieder geval op de goede weg. Toen ben ik onderzoek gaan doen. Wat ook heel leuk was. Dat was een studie die niet echt van de grond kwam, dus ik ging dat gewoon regelen. Toen ben ik direct in een promotietraject gerold, zonder sollicitatie. Ze zeiden: hee, wil je bij ons komen promoveren, want volgens mij kan je dat wel. Dat klonk wel als een goed idee. Ik had ook wel een beetje angst voor het zelfstandig dokteren, om aios te worden. Met zo'n promotieonderzoek stelde ik dat nog wat uit en had ik iets meer flexibiliteit. Ik vond mezelf geen onderzoeksbeest. Ben zo in die promotie gerold. Klassiek zoals het destijds ging: dat je op woensdag hoort dat je op vrijdag moet solliciteren. Ik ben toen ook aangenomen voor de opleiding en heb het onderzoek tijdens m'n opleiding afgemaakt. De beurs was 2 jaar, het was ambitieus om in korte tijd te promoveren. Ik had er ook nooit zo over nagedacht dat er een lintje omheen moest. Het onderwerp was kraakbeendefect in de enkel. Het ging om nieuwe diagnostiek en nieuwe behandelingen. Ik deed dat samen met de TU Delft, waar ik ooit bouwkunde had gedaan, dus toen was het cirkeltje rond. Ik mocht een brug slaan tussen die techneuten die niks wisten van hoe je met een mens omgaat en wat er in de kliniek wel en niet kan. Dat vond ik heel leuk. Ik sta wel vaker tussen verschillende werelden in, en dat is een rol die ik heel fijn vind, dat ik kan bemiddelen tussen de twee en probeer twee talen te spreken en daar met elkaar iets constructiefs uit halen. En ik denk dat dat ook wel iets is waar ik tegenaan ben gelopen in het ziekenhuis, waar ik dat niet vond. Dat verzoenende dat zit gewoon in mij. Ik wil met elkaar samen verder komen, want we willen allemaal het beste voor de patiënt. Dat is een van de dingen waar ik in het ziekenhuis op leeg liep. Je moet elkaar kunnen vinden en in het ziekenhuis vonden we mekaar niet.

Ik kwam er door m'n promotie achter dat ik heel erg ben van hoofdlijnen, terwijl dit veel detaillistischer was dan ik had gedacht. Ik ging voor snel en niet voor de puntjes helemaal goed. En dat is één van de grootste lessen die ik over mezelf heb geleerd.

Story Aimee Kok Pigge

En ook binnen de orthopedie van: je krijgt een probleem, verzin een oplossing. Ik heb geleerd om daar op pauze te gaan staan, even na te denken, wat heb ik opgeschreven, klopt het wel, is het volledig, snappen andere mensen dit, is het compleet? Dat heb ik wel echt moeten leren, om bewust te vertragen. Terwijl voor mij de uitdaging ligt in het snel reageren. Het is voor een dokter heel belangrijk om zorgvuldig te zijn. Dat is nodig om iets goeds af te leveren. Maar dat zit helemaal niet in mij als persoon. En dat is ook een van de dingen waar ik in mijn carrière weleens tegenaan loop dat als dingen te traag gaan, ja dan raak ik mijn motivatie kwijt en ben ik alweer toe aan het volgende. Ik krijg dan andere mensen niet snel genoeg mee. Dat is wel frustrerend. Daarvoor was chirurgie wel heel fijn, daar zit wel vaart in. Ik mis dat nu niet nee, ik heb er veel voor terug gekregen. Andere dingen. Die ik juist heel erg miste bij chirurgie. Dat ging echt over mijn basisbehoefte, bleek voor mij. Waar ik op een gegeven moment achter kwam is dat de orthopedie het 'm niet ging worden voor mij. Terwijl ik in die loopgraaf zat en geen idee had wat er nog meer was en waar ik dan wel behoefte aan had. Ja loopgraaf, zo noem ik het. Je kan gewoon niet nadenken over wat er buiten je eigen loopgraaf gebeurt. Ik heb toen heel erg moeten nadenken van wat mis ik dan? Eerst gekeken naar consultancy, omdat ik dacht: dat is projectmatig en dat is snel en dat past dus bij me, en dan heb ik niet het gedoe uit het ziekenhuis. Maar ik besepte me dat ik patiëntenzorg zo'n voorrecht vind en dat wilde ik écht niet kwijt. En toen dacht ik: oké, maar wat is dan de waarde van dat patientencontact? Ik besepte, ja verdorie, ik wil langduriger met mijn patiënten zijn. Ik wil ze vaker terugzien, met meerdere problemen, ik wil naast ze staan. Zodoende kwam ik bij de huisartsgeneeskunde uit. Nu mag ik gewoon van mens tot mens contact hebben en is dat net zo belangrijk als het medisch-inhoudelijke deel. Sterker nog, ik kom er nu achter hoe ontzettend belangrijk de communicatie is en hoeveel meer waarde ik heb door er als mens te zijn, en niet meer als medisch specialist. Ik voel me veel meer dokter nu. En ik mag persoonlijker zijn met mijn patiënten. Die vrijheid voel ik veel meer. Nu ik niet meer die rol heb van "je hebt 3 maanden op mij gewacht en nu ga ik jou vertellen of ik jou kan helpen of niet". Nu is het veel meer in het leven, de dagelijkse dingen. En dan is het misschien minder spectaculair waar mensen mee komen, maar daar merk ik wel van, dat was iets wat ik totaal niet vervuld krijg binnen het ziekenhuis bij het specialisme wat ik gekozen had. Daar had ik eerder nooit over nagedacht. Het is voor mij zo basaal, het is zo'n vanzelfsprekendheid dat ik er nooit bij had nagedacht dat ik dat mee moest nemen in mijn keuze.

Ik wil niet tekort doen aan orthopedie. Op de OK heb je een heel duidelijke rol en dat is zuiver en met name technisch. Op de SEH ben je al iets meer mens, want dan in één keer worden mensen uit hun dagelijkse dingen gesleurd en is het praktische deel er ook nog wel. Maar het is meer onderdeel van het hele leven van de mens. Ja en dat is denk ik de hele reden dat ik dokter wilde worden. En misschien is dat vrouw-eigen, in ieder geval vind ik het moeilijk om van mezelf te zeggen waar ik goed in ben. Maar ik denk wel dat ik goed ben in het vinden van elkaar, in: wat heb jij nodig van mij? Dus dat je wel een menselijke dokter bent. Ja, het aansluiten bij de ander, het contact kunnen krijgen. En dat vond ik heel lastig als ik veertig rugpatiënten heb, waar ik tien minuten voor heb, die ik voor het eerst zie, waarin alles moet gebeuren. Je kan nog steeds wel een connectie maken met mensen, maar de productie ligt zo

Story Aimee Kok Pigge

hoog dat je op een gegeven moment ook zelf een beetje murw bent. Ik haalde daar geen voldoening uit. Dus ik raakte echt heel erg leeg.

Aios worden vond ik wel echt een pittige overgang. Dat je dan in één keer die druk voelt, want dan ben je aios en heb je nul klinische ervaring en twee jaar hele andere dingen gedaan. Ik vond dat echt heel heftig. Ik werd daar best wel onzeker van. Het was een interne dialoog die ik had met mezelf, terwijl ik me al die vaardigheden probeerde eigen te maken. En achteraf denk ik, dat was een hele negatieve, ik was heel hard voor mezelf. Van: waarom kan je deze operatie nou nog niet? je hebt het al veertig keer gezien. Hoezo lukt het je nou nog niet om dit gewoon van begin tot eind...Zo moeilijk is het niet zeg maar, dus waarom kan je dit niet gewoon, of waarom blijf je niet vorderen bij zo'n operatie of waarom heb je dat niet precies tot in de puntjes allemaal kunnen regelen? En. Dus. Daar heb ik op een gegeven moment dus een coachingstraject voor gedaan. Ik vond het gewoon echt heel lastig, dan zit je hoofd zo vol met die interne dialoog, je hebt dus ook geen ruimte meer in je hoofd om te leren. Het was gewoon dóodvermoeiend. Op een gegeven moment was ik gewoon helemaal kapot. Ben ik huilend bij mijn opleider beland. Ik wist niet wat er aan de hand was, maar ik was leeg, hélemaal leeg. ...Omdat ik gewoon dacht ik heb zo, ja je moet zo iets ophouden dat ik gewoon dacht ik weet gewoon niet meer hoe ik hier verder kom, want ik vorderde ook voor mijn gevoel niet. Dat je denkt, prima als je dat in het begin hebt, maar je zit bij de chirurgie en dat is gewoon veel te hard werken en je kan nog helemaal niets en dat is prima en dat komt allemaal wel. En daar moet je gewoon effe doorheen en dat je op een gegeven moment merkt in je derde of vierde jaar, dat je denkt oké, nu ben ik door die eerste zure appel heen, maar voor mijn gevoel vorderde ik niet in de skills die ik opdeed.

Je hebt natuurlijk de klassiekers hè waar iedereen het wel over heeft: een supervisor die niet heel constructief is, en je hebt altijd wel de administratie die je moet doen en de duizend dingen die van je gevraagd worden. De één zwemt daar iets meer in dan de ander. Daar ben ik best wel pragmatisch in. Dat ik denk oké, ik heb gewoon een *shitload* aan dingen die ik moet doen, je maakt een lijstje, je begint bovenaan aan dat lijstje en je gaat iedere keer weer dat lijstje af en uiteindelijk kom je wel aan het eind en is je dienst voorbij. Dat kon ik wel redelijk van me afzetten. Natuurlijk had ik wel af en toe even een moment dat het me aanvloog. Maar daar had ik niet zoveel last van, van die druk. Omdat ik dat wel gestructureerd kon doen en ja, als het dan niet lukt, dan zij het zo. Het was echt gewoon in mijn eigen hoofd, ik heb dat uiteindelijk de kunst van het constructief leren genoemd. Dat ik heb geleerd om niet gelijk van mezelf te verwachten dat ik meteen alles kon, maar het in stukjes heb opgepakt en ook tegen mijn supervisor heb gecommuniceerd van joh ik vind het gewoon best wel lastig, er zitten een hoop stappen, vind je het goed als ik de eerste drie stappen doe en dat je het daarna overneemt, dan kan ik me gewoon concentreren op de eerste drie stappen en dan een volgende keer doen we de volgende drie. Maar dan weet ik dat ik met niet zorgen hoeft te maken over álles. En dat ging heel goed. En dat heb ik ook geleerd, om open te zijn naar je opleiders over wat heb je nodig? Dat begint erbij dat je zelf weet wat je nodig hebt. En daar hebben opleiders een grote rol door dat voorbeeld te geven. En hun ervaring inbrengen, van hoe heb jij dit dan geleerd? En ik had één opleider die deed dat. Die was daardoor ook heel toegankelijk. En dat is

Story Aimee Kok Pigge

misschien niet helemaal jouw manier, maar het was in ieder geval wel fijn dat je denkt, oké hij is hier ook geweest en niet alleen maar van "in mijn tijd..." Dat vond ik heel fijn. Dat gaf lucht en dat geeft ook ruimte om dat zelf te bespreken. Dat hielp mij ook.

Ja, en dat is ook dankzij mijn coach geweest hoor. Die dat samen met mij heeft bedacht van 'dit is jouw probleem'. Ik moest echt leren daarover te praten. Het is toch ook een beetje de onderstroom, je moet het er bewust over hebben. Aangeven dat je dingen niet trekt. Ja dan kan de vraag opkomen "Ben je er dan wel geschikt voor?" Het zit toch wel ergens in je hoofd van dat je het ook wel moet kunnen. En ik had ook wel echt een loyaliteit naar mijn promotor die wel gewoon zijn best heeft gedaan en voor mij heeft gezorgd dat ik in opleiding kwam. Er speelde bij mij wel van: ik moet bewijzen dat het goed is geweest, ..ja, achteraf zie je, het was een combinatie van dingen en als ik dan nu merk hoe anders mijn interne dialoog is nu aan die basisvoorwaarden wordt voldaan, merk ik in een keer dat als ik nu iets niet weet of iets nog niet kan, dat het in mijn hoofd is van oh dit is "vet'... hier heb ik een basis, hiervan weet ik dat ik goed ben, hier ben ik goed in, dat weet ik van mezelf, en vanuit daar kan ik verder bouwen. Dus ik weet dat als ik hier een gesprek doe met iemand en ik denk 'hè, dit had beter gekund', dan is het niet weer gelijk die spiraal die heel destructief is. Maar hierbij is het: oké, wat kan ik doen om ervoor te zorgen dat ik hier beter in word. En dat is echt helemaal nieuw voor mij. Dat is zo'n verschil en dat scheelt zó veel in energie ook. Dit spreekt dingen in mij aan waar ik intrinsiek beter in ben dan de dingen die ik daarvoor deed, denk ik.

Ik had in m'n derde of vierde jaar een eerste coachingsgesprek gedaan. Uiteindelijk heb ik mijn laatste anderhalf jaar in de hele leuke periferie gezeten met twee vrouwelijke opleiders die mij alle ruimte gaven en die je gewoon heel erg opbouwden, die gewoon zeiden wat ze leuk aan mij vonden en mij alle teugels gaven: wat wil je bereiken en wat wil je doen? En dat vond ik heel gaaf. En op een gegeven moment heb ik me toen gerealiseerd dat ik nog steeds doodmoe het ziekenhuis uit liep. Ik dacht: okee, nu is alles ideaal, nu heb ik alles, nu kan ik zelfstandig opereren, nu zit ik in een leuke tent, nu heb ik mensen die me opbouwen en nog steeds loopt ik leeg het ziekenhuis uit. Dan moet ik ook niet de illusie hebben dat het later beter wordt na m'n opleiding als ik ga werken als orthopeed. En nog meer autonomie heb, of whatever. Dan moet er structureel iets anders. Dan gaat dit 'm gewoon niet worden. En dat vond ik op een gegeven moment ook niet meer eerlijk naar m'n gezin en naar mezelf. En, en, gewoon iedereen om me heen niet. En ergens gaf dat ook rust. Tis gewoon dus nu einde discussie. Na vijf jaar proberen en jezelf gerust stellen. En overtuigd worden iedere keer weer van 'het komt wel, het komt wel, het komt wel. Je dan gewoon realiseren: nee, jammer, ik had het echt gedacht, op papier klopt het hélemaal, maar dit, ik ga dit niet mijn hele leven doen zo. Ja, ja, het voelde heel erg als vrijheid dus ook. Ik hoefde dus ook niet te zoeken naar een fellowship plek, en me daar dan proberen tussen te wurmen en dan voor mij twintig anderen die allemaal veel beter zijn en veel lekkerder liggen en weet ik veel wat je jezelf allemaal wijs maakt. En het helpt niet mee dat de banenmarkt voor ons nu echt dramatisch is. Hoef ik me daar geen zorgen meer over te maken. Is ook wel lekker. Maar toen kwam wel de vraag: en nu dan? En toen dacht ik, dan ga ik iets beleidsmatig doen, dat vond ik ook altijd heel leuk, consultancy dan wel

Story Aimee Kok Pigge

zorgbestuur. Heel veel gesprekken gehad. En besloten om de opleiding wel af te maken, omdat ik dan de titel had. Wat me gewoon wel aangeraden werd dat dat gewoon een pré is. En uiteindelijk zelf gedacht: dan ga ik wel gewoon alles op alles zetten om dit met een tevreden gevoel af te ronden. En gewoon mijn eigen doelen gesteld en die gewoon binnen gekopt. En daar ben ik ook wel blij om. Dat ik niet met m'n staart tussen de benen ben weg gegaan, maar dat ik het gewoon af heb gemaakt. En dat je ook wel kan zien hoe ver ik gekomen ben. Überhaupt zelfstandig worden met opereren dat was voor mij een hele, dat vond ik gewoon best eng. En dat was dus ook een van de dingen waar ik iedere keer weer tegenaan liep. Dat zelfvertrouwen werd niet beter. En dat vind ik ook wel fijn, dat ik heb gemerkt van oké ik kan het dus wel. Maar goed. Nog steeds zijn er dan mensen die de assumption maken van "Oh, dus je kon de druk niet aan". Of: "oh je kwam niet aan de bak" En ook patiënten die me vol onbegrip staan aan te kijken: maar dokter je verdiende toch veel meer als orthopeed? Ja (lacht) daar heb ik eigenlijk geen goed antwoord op. Ja, het zal wel, maar ik vind mezelf een stuk fijner mens nu (lachend) Een devaluatie? Ja en dan doen we de huisartsen compleet onrecht vind ik. Ja en dat is ook wel een beetje mijn wereld, dat mensen hier blij zijn als je er bent. De sfeer is anders dan in een gemiddeld ziekenhuis of gemiddelde vakgroep. Ik merk het ook bij mijn man. Als ik zie –(zucht) hoe zeg ik dit netjes- hoeveel niet-constructieve discussie er is in een ziekenhuis. Hij is SEH arts. Dus dan heb je ook wel een lekker specialisme te pakken wat nog wel een keer wisselend ligt. Het verbaast me dat we als zorgprofessionals zo onprofessioneel met elkaar kunnen omgaan, en elkaar niet waarderen voor elkaars kunnen en met elkaar proberen de zorg beter te maken. We blijven heel erg op ons eigen eiland zitten en vanuit onszelf redeneren. Dat vind ik gewoon echt heel erg jammer. Dat zou niet moeten hoeven en je ziet die jongere generatie neemt het over van de oudere generatie, en dat maakt het héél lastig denk ik om een beetje out of the box te denken.

Ik denk dat we daar soms de ruimte in ons hoofd gewoon niet voor hebben. Wij zijn de escalatie al. Dus als er een probleem komt bij jou als dokter dan ga je het oplossen. En ik denk dat er heel veel komt bij ons en we zijn gewend om dan op te gaan lossen,...Is er een ICT probleem, prima dan werk je er omheen. Is er een probleem op de OK, dan werk je eromheen. Doet de boor het niet, ...wij zijn altijd al de escalatie, dus dat, die verantwoordelijkheid, dat is onze modus waarin wij opereren, iedere keer weer. Dus we zijn best wel overvraagd denk ik. En krijg je er nog iets extra's erbij, dan reageer je daar primair op, omdat het weer voelt als een aanval. Of, weet ik veel. En ik zeg niet dat we dat bewust doen, maar dat ik wel af en toe denk: we hebben niet de afstand kennelijk om hier minder primair op te reageren. En misschien hebben mensen oprecht het idee dat ze het bij het juiste eind hebben. Dat kan ook, en dat je daarom je hakken vol in het zand zet of ergens niet in mee wil gaan, het is natuurlijk niet mijn bedoeling om heel erg te generaliseren. Maar ik merk wel heel vaak dat als er iets wordt gevraagd van een collega, of ik bel middenin de nacht een cardioloog op over een patiënt, dan denk ik: deze reactie die ik nu krijg had niet gehoeven, want ik bel je niet voor mijn lol uit je bed. En dan ben ik blij als ik dan wel gewoon een helder beleid heb voor de patiënt zodat de patiënt er niet onder leidt. Maar ik voel me er zelf niet per sé beter op, en ik heb niet het idee dat we nu samen hebben bijgedragen aan de zorg voor deze patiënt. Iedereen is al zo sceptisch, en sceptisch is misschien nog te mild, want je gaat er al vanuit dat je

Story Aimee Kok Pigge

genaaid wordt door de ander zeg maar. En dan denk ik, maar jongens: we zijn toch allemaal dokter geworden om, met een bepaald doel. Zullen we daar iets mee doen met z'n allen, want het is súper mooi dat we dit mogen doen. En dat zie ik niet tot uiting komen in hoe we met elkaar omgaan. En dat ik ook wel denk inderdaad van ik kan me ook niet voorstellen dat dit lekker werkt voor iedereen op deze manier. En ik zou iedereen ook zoveel meer werkgeluk gúnnen, dat je gewoon cónstructief met elkaar omgaat en zegt van: oké, interessant, we hebben een nieuw probleem en we gaan dit met elkaar doen. Dat ik echt het idee heb van, we hebben er gewoon de energie niet voor. En dat vind ik dan heel makkelijk om af te schuiven op: ja, maar de administratielast is zo hoog. Ik denk dat we daar als dokters meer onze verantwoordelijkheid mogen nemen. Uiteindelijk komt de patiënt voor de dokter naar het ziekenhuis. Dan mag je best wel harder met je poot op tafel slaan en zeggen ik wil gewoon een ICT systeem dat werkt! En dat betekent niet dat als we dus een nieuw systeem hebben waar we veel te veel voor betalen en als ze het niet landelijk willen aanbesteden dat ik vervolgens hier zelf dan maar brieven moet zitten te typen. Dan gaan we echt de verkeerde kant op. En daar hebben we dus ook de tijd niet voor. Daar ben ik niet voor. Ik ben er voor om met de patiënt te praten. Hier is zoveel te verbeteren in de zorg.

Ik wil die primaire patiëntenzorg niet kwijt dus ik moest iets vinden waar ik primaire patiëntenzorg kon doen, dat is stap één. En stap twee is dan misschien alsnog de zorg verbeteren. Want dat vind ik nog steeds heel mooi. Die samenkomst tussen wetenschap en zorginnovatie. Dat ligt me ook wel gezien mijn achtergrond. Dus consultancy werd het niet, prima, dan ga ik huisarts worden. Toen ben ik ook gaan werken bij het NHG. We waren net op wereldreis geweest en toen kwam Corona. Ik had al een ronde gemist en toen werd ik weer uitgeloot. Bij het NHG kon ik wel alvast bezig met de huisartsengeneeskunde. Het is wetenschappelijk werk en het biedt me veel meer flexibiliteit. Dat is gewoon heel leuk en ook weer iets nieuws. Toen ben ik een soort anios geworden in een huisartsenpraktijk, om niet te lang eruit te zijn. Daar zijn niet heel veel plekken voor, maar ik werk nu dus gewoon als arts in een huisartsenpraktijk onder supervisie. Per maart 2021 start ik met de opleiding tot huisarts.

Mijn man is SEH arts. Wij zijn ooit als een soort Grey's Anatomy koppel begonnen bij de orthopedie, waar hij de arts-assistent was en ik de co-assistent. Hij dacht dat hij een vrouw had die orthopeed zou worden. Ik had er nooit bij stilgestaan dat dit een issue voor hem was. We hebben er diverse gesprekken over gehad: Hij vindt financiële zekerheid heel belangrijk. En in één keer werd die situatie heel anders. Van hoe hard mijn salaris zou gaan groeien en de zekerheid die we zouden gaan hebben en in één keer was er gewoon heel veel onzekerheid. Hij is wel heel steunend geweest, omdat hij ook zag wat het met mij deed om een vak uit te oefenen waar ik echt niet gelukkig in was. Dit had ook echt heel veel invloed op ons. Dus hij is het er zeker mee eens en steunt me daar ook wel in, maar hij vond dat wel spannend, het gaf hem wel stress ja. Nou zijn we, het is gewoon heel fijn, hij heeft gewoon een vaste baan dus we hebben het heel luxe. In die zin veranderde er niks, want ik hou gewoon mijn aios salaris, we staan alleen wel even stil qua hoe hard wij kunnen groeien op dit moment. We zijn er allebei wel heel duidelijk over dat we het uiteindelijk véél

Story Aimee Kok Pigge

belangrijker vinden dat ik aanwezig ben, dat bedoel ik niet fysiek, maar meer in mijn hoofd, en niet mijzelf naar mijn werk sleep iedere ochtend en helemaal kapot thuis kom en nergens meer zin in heb. Dat is ontzettend veel waard. Hij neemt zich geen blad voor de mond. Dat is af en toe wat onhandig (lacht), maar hierin steunt ie me wel heel erg en dat vind ik heel fijn. Nou ja, hij zegt wel eerlijk waar het op staat. Hij heeft ook tijdens mijn opleiding gezegd: dit is echt niet goed voor je, dus moet je dit wel doen? En dat kon ik er toen niet bij hebben, want ik was mezelf er heel hard van aan het overtuigen dat ik dit moest. Ja, toen zat ik nog in die *ratrace*. Ja, hij heeft het meerdere keren gezegd van ben jij hier wel voor gemaakt? En dat vond ik heel pijnlijk, want dat voelde heel erg binnen je relatie ook als, alsof het vertrouwen in mij werd opgezegd. En vind je dus dat ik dit niet kan? Hij zegt van nee je bent goed in heel veel dingen, maar hierin misschien niet zo. En dat vond ik heel lastig wegzetten. Omdat ik al zo op mijn tenen liep had ik juist behoefte aan iemand die zei "kom op lieverd, je kan het". En daar heb ik ook weleens om verzucht van verdorie waarom heb ik nou niet iemand die kan zien dat ik dit kan. Maar hij is gewoon heel eerlijk. (lacht). Maar ik kon dat niet horen. Ik had die afstand niet. Ja, je zit toch een beetje in de overleef modus. Oren plat tegen je kop zeggen wij bij ons thuis en gewoon doorgaan, doorbikkelen en dan wordt het uiteindelijk wel beter als je klaar bent. Dus gewoon dóór dóór dóór. Ja, dat dacht ik echt. Ander was ik er ook niet zo mee doorgegaan.

Wat mijn omgeving anders had kunnen doen? Ik denk redelijk weinig toch. Dit was echt iets, dit was bij mij een besef dat ik goed ben in andere dingen dan dat ik zou willen zijn. Orthopedie past wel bij het stereotype van "sterke vrouw die haar eigen shit handelt". En op papier paste dat zo goed bij me. En uiteindelijk heb ik me moeten realiseren dat mijn krachten veel meer op de zachtere kant liggen, op communicatie, op dingen die ik minder cool vind en minder stoer, en dat dat okay is (lacht) en dat dat niet uitmaakt. En dat ik er dus veel meer uithaal, veel meer kan bereiken, om maar even op m'n ouders terug te komen van wat het doel zou moeten zijn met je leven. Dat was echt een proces van mezelf, dat had ik van niemand aangenomen. Dat had ik bij mijn laatste half jaar, dat ik toen zat met oké, ik ben nu waar ik vond dat ik moest wezen en het is *not enough* zeg maar. Dit is hem niet. En dan volgt wel een periode van een beetje rouw eigenlijk. Ik heb zoveel geïnvesteerd. Ik heb zo hard mijn best gedaan. En ook zoveel mensen die ook tijd in mij hebben gestopt om mij hier te krijgen. En dan loop ik ervan weg. En doe ik daar dan goed aan of ben ik gewoon een beetje bang? Want dan ben ik klaar en dan moet ik het echt in één keer helemaal zelf. Want als dit gewoon puur is dat je een beetje bang bent dan moet je gewoon nog effe tandjes op elkaar. Maar nee, dat was het niet, dit is echt iets basaals want ik voel me nu op mijn gemak, op de plek waar ik nu zit, maar nog steeds: dit raakt gewoon iets diepers dus er zijn geen excuses meer over. Ik vond het echt lastig. En ja, dan is het minder cool en het heeft minder aanzien, maar dit past wel bij me en, daar ben ik van overtuigd, daar kan ik ook een goede dokter mee worden. Daar kan ik ook mensen mee helpen, zo niet meer nog eigenlijk. Ik had het erover met een vriendinnetje die ook gestopt is. Die heeft mij toen opgebeld toen zij in die twijfel zat van wat moet ik nou? En toen viel me ook weer op hoe ontzettend moeilijk het is om je situatie te bezien als je d'r in zit. Omdat je niet weet wat er verder ook nog is. Dit is wat je kent. Je kent het ziekenhuis. Je kent je specialisme. Dit is wat je wat je hebt, en uiteindelijk hebben we gewoon een soort beroepsopleiding. Om dan daaruit te

Story Aimee Kok Pigge

stappen en te weten wat er verder is en of dat dus beter bij je gaat passen of niet, je hebt gewoon geen idee. Wat wist ik toen ik co was? Ik was nog zo bleu, ik had nog zo andere ideeën. Ik dacht dan word ik traumachirurg. Ik ga negentig uur per week werken, ik krijg geen man en geen kinderen, ik ga gewoon helemaal de bom zijn hier en dan loop je toch tegen een kerel aan en dan heb je toch, zeg maar, je opleiding is het moment waarop er zoveel verandert in je leven, wat je daarvoor helemaal niet kan voorzien wat dat met je doet. En je wil helemaal niet burgerlijk zijn en geen gezinnetje en zo, en dat je dan toch nu denkt van hee dat is dus ook wel supermooi om op tijd thuis te zijn en dan zie ik even die kleine en daar geniet ik heel erg van en dat had ik nooit gedacht en dat je denkt: bij je coschappen sta je nog zo anders in het leven. Misschien niet iedereen hoor, maar ik in ieder geval wel. Van ja je proeft er een beetje aan, maar je hebt geen idee en je ziet die arts, assistent wel heel hard werken, maar je weet niet hoe het is. Ik denk dat dat eerder komt bij je anios tijd. Dan proef je dat iets meer. Dat heb ik niet gedaan doordat ik een promotietraject heb gedaan. Misschien was ik dan eerder al weleens gillend weggerend. Er gebeurt zoveel in de tijd van je opleiding. Je eerste huis, kind, partner. Het is gewoon een grote bak met life-events. Dan kunnen we het maar heel vervelend vinden dat we dan mensen aannemen die uiteindelijk blijken te stoppen of iets anders gaan doen, maar sorry hoor, het is ook effe alles in zes jaar proppen, nou ja, jullie snappen wel wat ik bedoel.

De passie die ik voel voor de zorg geef ik wel een tien. Het is een beetje een haat-liefdeverhouding, maar ik vind het gewoon echt heel mooi. Ik zou echt niks anders willen doen. Er zitten zoveel aspecten aan. En ja, het is ook frustrerend af en toe. Que werkrooster bijvoorbeeld, dat iemand anders bepaalt wat jij gaat doen met Kerst. Dus ja, altijd als er verjaardagen zijn dan ben je er niet bij. Maar ik zou oprecht echt niks anders willen doen, want ik vind dit zo'n voorrecht. En ook de ethische component zit eraan, maar ook het medisch-inhoudelijke en het technische zit erbij. Er zitten zoveel facetten aan. Iedere levensfase van mensen en altijd andere keuzes, en dan ook per individu verschillend. Dat is navigeren. En natuurlijk je communicatiedingetjes leer je d'r een beetje bij, maar het is ook gewoon kijken naar wie heb je tegenover je. Ik vind dat echt magisch.

Qua pijn en frustratie zit ik denk ik op een zeven. Er zijn ook wel ontwikkelingen in de komende tijd waarvan ik ook wel een beetje denk ajajaj. Het consumeren van zorg. Dat vind ik heel lastig. Patiënten die vinden dat ze recht hebben op dingen, op de vervelende manier. Waar er getwijfeld word aan je intenties. Die vind ik heel vervelend. Waar je mekaar niet kan bereiken omdat mensen je niet willen horen. Dat geldt zowel voor collega's als voor patiënten. En, mijn man bijvoorbeeld die heeft daar veel last van in zijn familie, dat je weleens als arrogant wordt gezien, omdat je nou eenmaal dokter bent. Dat je denkt: ja, dan stop ik morgen wel. Ja, als je daar gewoon een paar dingen van hebt, en een tuchtzaak en een calamiteit... Weet je, waar gehakt wordt vallen spaanders, dat snap ik ook, maar als die balans doorslaat met alles wat je d'r zelf voor laat, en dat is echt niet om onszelf op de borst te kloppen, maar dat je denkt, je zet ook wel heel vaak jezelf opzij. Dat doen we met liefde en daar hoeven we geen eeuwige dank voor, dat hoeft echt niet. Maar dat er echt getwijfeld wordt aan je intenties, daar heb ik echt wel moeite mee.

Ik heb zelf twee dingen meegemaakt die impact op me hadden. Eentje was echt mijn fout. Ja, een incident. Daar heb ik ook van geleerd. De schade viel gelukkig mee, maar het was wel

Story Aimee Kok Pigge

even dat je denkt oké en daarvan neem ik mee: daar ging ik gewoon te snel. Ik ben van de hoofdlijnen. De details, echt, ik moet dan vertragen, voordat ik een grote beslissing neem. En een andere is, een klacht die ik kreeg in de vorm van tien kantjes handgeschreven *conspiracy*theorie. Die legde ik redelijk makkelijk naast mezelf neer. Omdat ik dacht ja hier zit ook een psychische component in die ik misschien onvoldoende heb geadresseerd, maar dit is in ieder geval niet helemaal op mij persoonlijk gericht. Maar ik ken ook inderdaad wel van dichtbij mensen die, waar echt getwijfeld wordt aan intenties. Ja, dat lijkt me echt beduidend lastiger wegzetten. En dan hoop je maar dat je dat in een gesprek mag toelichten en dat het daarmee dan klaar is. Maar als je ziet hoe lang rechtszaken kunnen spelen. Mijn man werkt op de spoedeisende hulp, dus daar mis je af en toe dingen. Dat heb je niet bedoeld, maar dat gebeurt gewoon. Bijvoorbeeld iemand die buikpijn heeft en verder nog geen andere aanwijzingen, die je naar huis stuurt en dan voor een herbeoordeling terugkomt en een appendicitis blijkt te hebben. Als ik zie wat een calamiteitenmelding met hem doet, alleen al zo'n onderzoek, hoe vaak hij die casus opnieuw moet beschrijven. En dan het twijfelen aan je eigen kunnen, van 'heb ik voldoende gedaan?' En die onzekerheid over de uitkomst. Het moeten praten met familie. Dat alles is gewoon heel heftig. Het is ook goed, want het houdt je scherp. Maar ik zie wel wat dat met hem doet, ja. De impact hangt ook af van hoe het op dat moment met hem gaat. Hoeveel nachtdienst hij heeft gehad. Of hij ook het idee heeft dat hij iets heeft kunnen toevoegen voor bepaalde patiënten. Als het je overvalt op een verkeerd moment, dan komt het extra hard binnen. (Veerkracht model situatie voorafgaande aan de stressor in model illustreren) Als je zo'n brief in je postvakje vindt net nadat je nachtdienst hebt gehad. Je keihard hebt gewerkt en dan in één keer zo'n trap na krijgt. We proberen elkaar er wel heel erg in te steunen. Ik denk dat we dat goed doen doorgaans, dat je je ei kwijt kan aan je collega's erover. Dat helpt heel erg, dat je daar niet in stilte en alleen iets mee moet. Dat doen zij in ieder geval wel heel goed binnen hun vakgroep, vind ik. Ja, dat kunnen ventileren. Dat moet er dan gewoon effe uit. Ik denk dat het heel belangrijk is dat je je gesteund voelt. Het kan best moeilijk zijn om daar naar je collega's open over te zijn. Dat wisselt ook per persoon denk ik. Je moet wel met de billen bloot. Het voelt toch best intiem jouw behandeling met een patiënt en dan ligt alles op straat voor je gevoel. En dus iedereen die er niet bij was, mag dan in één keer...Je bent vogelvrij, zeg maar. Ik heb dat gelukkig zelf nog niet hoeven meemaken. Dat zal geheid nog komen. En het is zo belangrijk hoe je daar binnen zo'n groep mee omgaat, hoe veilig is dat? Ik hoop dat met de aandacht voor value-based health care, waarbij je gaat kijken van wat zijn mijn resultaten en wat zijn die van de ander, dat we van elkaar kunnen leren? We zien elkaar nooit opereren. Je hebt geen idee hoe je collega's het doen. Eigenlijk hebben we een heel alleen vak doorgaans.

Die multidisciplinaire spreekuren zijn er wel heel mooi voor. Dat geeft input om te leren van iemand anders. Ik zou wensen dat we gewoon iets meer kruisbestuiving en enthousiasme met elkaar kunnen delen. Dan kan je ook beter schakelen voor zo'n patiënt. Ik denk dat er ook niks mis mee is als de patiënt daarbij aanwezig is, sterker nog, dat dat misschien ook wel heel fijn is voor zo'n patiënt om te weten dat er gewoon goed over nagedacht is en dat die eventueel nog wat kan aanvullen. Maar dat je iets meer die verse input hebt en dat je elkaar ziet werken. Het lijkt me zo fijn als je anderen aiossen tijdens op je opleiding aan het werk

Story Aimee Kok Pigge

kan zien. En dat je dan in één keer doorhebt van ah, oké die staat ook een beetje te worstelen bij iets waarvan ik denk nou dat dat kan ik wel al.

Ik gun ons dokters zo dat we meer gefaciliteerd worden in onze *core business*. Wij praten met de patiënt. Wij behandelen de patiënt. Voor m'n gevoel worden we zo tegengewerkt door het systeem. Er is zoveel technologie en zoveel innovatie. Ik hoop zo dat dat ook binnen het ziekenhuis terechtkomt. En dat ons werk, al onze randvoorwaarden, makkelijker worden. Zodat wij ons weer kunnen focussen en met volledige aandacht en energie bij de patiënt kunnen zijn. Dat hoop ik heel erg voor de medisch specialisten en ook voor de eerste lijn. Zodat we makkelijker kunnen overleggen met specialisten in het ziekenhuis. Dat je niet iedere keer zo op de wip zit, tussen twee patiënten door. Dat we elkaar wat makkelijker kunnen vinden. Ik denk dat dat voor veel dokters persoonlijk heel fijn zou zijn.

Wat mij helpt om gezond te blijven is voldoende tijd nemen voor reflectie en sporten. Ik ga niet ergens zitten en voor me uitstaren, maar hou er wel van even de tijd te nemen om alleen iets te doen voor mij. Dus fysiek bezig zijn, dat geeft me een mindful gevoel. Dat sporten is voor mij zowel uitlaatklep en helpt me om weer terug te komen bij mezelf. Als ik dat niet doe dan zit mijn ramgeheugen op een gegeven moment gewoon vol. Dan kan er niks meer bij. Alles moet een beetje verwerkt worden en dan kan er weer nieuwe input in. Dan heb ik weer afstand. Dan komt het allemaal goed. Daar helpt het sporten mij heel erg bij.

Er is een tijd geweest dat ik me zo wanhopig heb gevoeld. Dan zat ik in de auto naar werk en dacht: ik rij gewoon door. Als ik deze snelweg volg dan kom ik vanzelf in Parijs en dan bel ik wel een keertje dat ik een afslag heb gemist ofzo. Dan wilde ik gewoon dat werk niet en dacht ik van hoe kom ik deze dag weer door met nog meer op mijn bord? Niet zozeer dat ik teveel werk had, maar meer, gewoon waar laat ik het in m'n hoofd? Hoe ga ik hiermee om? Dat voelde heel kwetsbaar en fragiel. Als mensen iets van mij vragen en er wordt verwacht dat ik daar als persoon ga staan, maar ik heb op dit moment gewoon niks meer te geven. Ik weet gewoon niet meer hoe ik daar als persoon moet gaan staan en hoe ik daarop moet reageren. Ik ben dan gewoon even zo fragiel. Hoe wapen ik me dan nog? Het is gewoon echt dat gevoel dat je overvraagd wordt. En dan begint de dag en dan kom je meer in je ritme en dan gaat het wel weer. Ik wist op een gegeven moment ook niet meer wie ik nou eigenlijk was. Wist ook niet meer wat ik nou leuk vond. Tijdens mijn zwangerschapsverlof was ik er een tijdje uit en merkte ik van: hee, ik voel me weer gewoon mezelf. Ik wist weer wat ik leuk vond, ik ging weer koken. Daar schrok ik ook van. Ik was blijkbaar helemaal uitgehold en had alles zo *lean* mogelijk ingericht om de dag maar door te komen. Dat klinkt nu heel dramatisch, zolang was die periode ook niet. Maar door die zwangerschapsverlof merkte ik in één keer: ah oké, ik krijg weer ruimte en ik weet weer wat ik wil. Ik geniet weer van dingen en ik wil ook weer dingen doen. Daarom is het zo belangrijk om werk te hebben waar je het gevoel hebt dat je jezelf mag zijn en waarbij je jezelf mag komen brengen. Dat is dan wel het voordeel van je werk gewoon blijven doen, dat je kan ervaren: als ik maar gewoon bovenaan begin dan kom ik vanzelf aan het eind. Maar ik zal in die tijd niet de meest vrolijke persoonlijkheid zijn geweest. En ook niet zelfverzekerd zijn overgekomen. Er paste gewoon niets meer bij. Ik voelde me persoonlijk tegengewerkt bij bepaalde dingen. Legde ook alles in een gouden weegschaaltje. Wat er tegen me werd gezegd of wat er gebeurde. Ik merkte dat ook thuis. Ik had gewoon geen energie meer om te investeren thuis. Om er iets van te

Story Aimee Kok Pigge

maken. Om nieuwe herinneringen te maken of nieuwe ja, gewoon nieuwe ervaringen op te doen. En voor de rest, ik wilde gewoon vooral met rust gelaten worden. Ik ben in die tijd de helft van mijn haar verloren. Ik had geen krullen meer, had haaruitval. En ik ben best wel afgefallen. Had rugpijn...Alles bij mekaar! Ik dacht niet aan een burnout. Ik dacht: ik functioneer nog dus dan ben ik oké. En het was ook wel deels omdat ik wist: ik wil die opleiding afmaken. Dus dan wijkt nu alles zodat ik die opleiding kan afmaken. Alles werd uitgekleed zodat dat gewoon kon. En daar sta ik nog steeds wel achter. Ik denk, de prijs was redelijk hoog, maar ik wilde dat gewoon echt heel graag afmaken en ik had geen andere keus voor mijn gevoel. Ik had nog geen idee wat ik anders moest doen. Ik zie dat overlevingsgedrag ook om me heen hoor. Zo tragisch. Ook huwelijken en dat je echt denkt ai ai ai. Ik lag zelf veel wakker in die tijd. Nu ben ik altijd al een slechte slaper geweest. Ik lag veel te rumineren. Als mijn man dan avonddienst had gehad en hij kwam naar bed en ik werd daar wakker van, dan was ik helemaal over de zeik. Ik moet slapen, want ik moet morgen weer werken, dus ik moet gewoon zo optimaal mogelijk er zijn. Ik trok het niet om gestoord te worden in mijn slaap, werd gewoon zo spastisch over bepaalde dingen. En nu denk ik: ja. goed slapen is fijn.

Die twee coachingstrajecten hebben me opgeleverd dat ik beter en sneller de rode vlaggen bij mezelf herken. Daar ben ik mijn opleiding heel dankbaar voor, dat ik die twee trajecten heb mogen doen. Dat is echt een aanwinst voor mijn persoonlijke ontwikkeling en ook voor wie ik ben als dokter. Dat heb ik echt als heel waardevol ervaren. Alleen al het feit dat er gewoon iemand is, waar je mag praten, die d'r zit voor jou. En die dan ook nog eens een keer zo'n prisma kanten dingetje doet waardoor je de dingen waar je zelf niet uitkomt net iets anders laat zien waardoor je denkt: oké, nu kan ik door. Dat neem ik mee als huisarts. Ik sta er nu heel anders in. Ik bakken het ook meer af. Ik zal er nooit meer zo *all* ingaan. Tenzij het is omdat ik het gewoon echt heel gaaf vind. En ik er op een positieve manier *all in* kan gaan. Ik heb ook nu wel dat ik denk: mijn gezin verdient beter. Mijn man heeft mij ook nodig. We zitten hier met zijn tweeën in. Hij heeft ook een baan die veel van hem eist, en dat betekent ook dat ik er ook voor hem moet kunnen zijn. Dat betekent dat ik iets beter voor mezelf moet zorgen.(lacht). We zijn er voor elkaar We hebben een koelkast lijstje. Daar staan allerlei dingen op die we altijd willen blijven doen, of dingen die we nooit meer willen doen. En zo zijn we ook onze relatie ingestapt. Dus we zijn best wel intentioneel in de dingen die wij willen houden. Dat is met een jong kind erbij best wel lastig op sommige gebieden, maar we blijven praten. Ons huis moet een veilig thuis zijn om dit soort dingen te bespreken. Hij zegt waar het op staat en dat is misschien ook af en toe die schop onder m'n kont die ik soms nodig heb. We hebben één lijst, één in zijn handschrift en eentje in mijn handschrift, daar staan dingen op zoals dat we altijd een open huis hebben voor mensen. en: altijd de humor van dingen blijven inzien. Maar ook: nooit gaan slapen zonder te zeggen: ik hou van je. Ook al heb je ruzie en dat soort hele grote en kleine dingen. Er moet altijd ruimte zijn om je vrienden te blijven zien. We willen niet dat onze relatie daartussen komt. Door schade en schande wordt men wijs, denk ik.

Een goede dokter is volgens mij een dokter die enthousiast is voor zijn of haar unieke niche. De een is meer medisch-inhoudelijk sterk, de ander gaat meer voor preventie of whatever. Het gaat er om dat je een *drive* hebt en die ook laat zien. Dan kun je dat ook naar je patiënten laten zien en naar de mensen die je opleidt. Een dokter moet ook goed weten

Story Aimee Kok Pigge

waar z'n sterke en zwakke kanten liggen en ook waar die van oplaadt. Die weet wat ie zelf nodig heeft. Zelfkennis dus. En dat je niet onbetrouwbaar of heel wisselend wordt in je reacties, want dat maakt het onveilig. En dat betekent niet dat je altijd op je beste gedrag moet zijn, dat zeker niet, maar dat je er in ieder geval eerlijk over kan zijn van, joh, ik heb gewoon vandaag even een matige dag. Praat met je collega, of met je secretaresse of whatever. Zorg dat je benaderbaar blijft. En zelfkritisch. Dat helpt voor de samenwerking met jou als dokter en is ook belangrijk voor de kwaliteit van de patiëntenzorg. En dan bedoel ik opbouwend zelfkritisch ja, haha. Blijf jezelf ontwikkelen.

Ik vind wel, je moet wel je verantwoordelijkheid nemen als dokter. Dat vind ik wel. Dus als mijn dochter zou zeggen, ik wil dokter worden, dan zou ik haar wel willen meegeven ja moet je wel bedenken je hebt daar een verantwoordelijkheid voor. Je neemt een bepaalde verantwoordelijkheid en dan gaat het dus niet alleen maar om jou. In jouw emoties of hoe je je voelt op dat moment. Het is gewoon verantwoordelijkheid en dan moet je soms wel eens even iets groter zijn dan jezelf en ergens overheen stappen. Moet je gewoon groter zijn dan je eigen ego. Draait het om de ander. Zodat je een goede advocaat bent van de patiënt. En of dat nou betekent dat je moet toegeven dat je een fout hebt gemaakt of dat je een tandje bij moet zetten omdat je nog verder moet zoeken, omdat je nog geen idee hebt wat deze patient heeft, je moet 'm wel helpen. Het is af en toe ook groter dan jezelf. Die verantwoordelijk neem je wel als dokter. Dat is denk ik anders dan in een ander vak. Dat komt ook omdat de patiënt in een kwetsbare positie zit. Die heeft het maar gewoon te doen met jou.

Mijn vader zei altijd: 'Aimee zal nooit iets makkelijk doen als het ook moeilijk kan.' dus misschien is het ook wel mijn eigen invulling van hoe mijn ouders mij hebben opgevoed. Ik kwam wel uit een gezin waar tafelmanieren belangrijk waren en waar voorkomen belangrijk was en waar je wel doorhad dat je moest meedraaien in de maatschappij en dat je daar verantwoordelijkheid voor hebt. Maar ik denk dat ik het zelf heb ingevuld dat ik iets moest gaan doen waarvan in ieder geval de rest van de wereld vond dat het nuttig was. Dan had ik in ieder geval die discussie niet. Ik zou mijn dochter eerder meegeven: ga vooral iets doen waar je hart ligt en waar je goed in bent. Of goed in kan worden. Dat vind ik veel belangrijker dan het aanzien ervan...Doe wel iets met de talenten die je hebt. Op een constructieve manier.

Weerzin tijdens het werk kan ik ervaren als het heel druk is. Als ik het gevoel heb dat de kwaliteit die ik lever aan zorg eronder lijdt. Dat ik onvoldoende aandacht kan hebben voor de patiënt. Omdat het gewoon te druk is. Dat je iets moet afkappen om er voor te zorgen dat al het werk gedaan wordt. Als ik de ander op dat moment gewoon niet kan geven wat ie nodig heeft. Als er dingen in het gedrang komen omdat je gewoon te veel taken hebt, dat je overvraagd wordt. Daar loop ik op leeg. Dat voelt gewoon niet lekker. En dan ga ik ook niet meer met een tevreden gevoel naar huis.

Aan collega's wil ik meegeven: neem ook eens de tijd om te bedenken voor jezelf: wat zijn de dingen waar je van oplaadt. Het is een cliché misschien, maar Je kan niet gieten uit een kopje dat leeg is. Het is belangrijk om af en toe over jezelf na te denken, daar de tijd voor te

Story Aimee Kok Pigge

nemen. En daar ook iets mee te doen. Want we gaan alleen maar door. Op een gegeven moment zitten we in die trein. En die stopt niet meer.

Mijn tip aan managers is: zorg dat zorgprofessionals gefaciliteerd worden. Want wij managen het allemaal wel, maar we werken echt om de problemen heen. En er zijn gewoon oplossingen voor. Heb het lef om die te implementeren en ga er gewoon mee aan de slag. Dat kost even, maar daar wordt het echt allemaal beter van. Dat betekent dat we meer tijd overhouden voor de primaire patiëntenzorg. En misschien moet je eventjes een periode door dat iedereen gaat protesteren, omdat het anders gaat worden. Maar dat is ook gewoon een symptoom van het feit dat we overvraagd zijn en het er gewoon niet bij kunnen hebben dat je opeens dingen anders moet gaan doen. En doe het met de medisch specialisten en de verpleegkundigen samen, met de hele werkvloer. Want ik vind het zo tragisch, er zijn zoveel goedbedoelde initiatieven die gewoon stranden omdat iedereen z'n hakken in het zand zet. Als je je zorgprofessionals eerder meeneemt, en ze weet te interesseren, dat is misschien hartstikke lastig, maar speel ze daarvoor vrij en zorg dat ze zich gewoon onderdeel en eigenaar voelen van het verandertraject.

Want ik denk dat deze verzamelde verhalen heel waardevol zijn. Ik hoop inderdaad dat collega's er iets aan hebben. Want ik weet uit eigen ervaring dat het heel moeilijk is om aan inspiratie te komen. En aan verhalen te komen van collega's die in hetzelfde schuitje zitten. Er zijn mensen die naar aanleiding van interviews met mij in de Arts & Auto en de Artsenkrant contact met mij zoeken en vragen: mag ik een keertje met je bellen om te kijken hoe jij dit hebt aangepakt. Blijkbaar lopen meer collega's er tegen aan dat ze het gevoel hebben dat ze iets heel onverantwoords aan het doen zijn. Als je overweegt te stoppen met je specialisatie, heb je vaak nog geen idee wat er nog meer is. Bij mij kwam dat ook pas later. Het is zo belangrijk om dan daadwerkelijk te zien dat je ook andere mogelijkheden hebt. Ik vind het tragisch ook hoe we er nu zo alleen mee struggelen, dan denk ik van jongens, kom op, er is meer in het leven. Echt waar, het kan echt beter. Ik vind het gewoon sneu. Ja, dan zit je daar maar een beetje in een stramien te bikkelen. Ik hoop dat mijn verhaal andere collega's helpt om net dat duwtje te ervaren waardoor iemand denkt "Verdorie ik moet er in ieder geval gewoon serieus eens over na gaan denken. Ik ga graag de barricades op voor mijn collega's hierin. Ik denk en weet nu, o jongens, het leven is echt veel rijker!

Wat ik wel Interessant vind is dat het ook heel vaak onze identiteit is, het werk wat we doen. Dat moet ook wel een beetje, omdat je zoveel offers brengt. Dan moet het ook wel een beetje zijn van 'dit is mijn ding, dit is wie ik ben'. Maar inderdaad, het is wel mooi als we onze professionele identiteit meer kunnen ervaren als ruimte in plaats van vulling. Wanneer je het ziet als ruimte, dan wordt het veel weidser.

Nee, de bedrijfsarts is niet betrokken geweest bij mijn proces. We hebben dat eigenlijk allemaal best wel een beetje onder de radar opgelost. Ik heb wel twee keer gehad dat ik aangaf van oké, ik moet gewoon echt eventjes een beetje terug in m'n workload. Met een beetje creatief boekhouden zijn er toen wat diensten uitgehaald. Met wat vakantiedagen strategisch verdeeld. Ik heb er zelf destijds nooit over nagedacht om de bedrijfsarts in te schakelen, ook omdat ik nooit honderd procent ben uitgevallen denk ik. En misschien is het ook de keuze geweest van mijn opleiders hoor, dat ze dachten van nou, laten we het eerst

Story Aimee Kok Pigge

maar even zo proberen. Houden we het een beetje onder de hoed. Ik denk dat dat misschien ook wel gewoon een beetje meespeelt. Weet ik niet, hoor. Misschien doe ik ze dan heel erg onrecht, maar van oké, laten we het vooral niet officieel maken. En ik weet niet hoe dat bij collega's van mij is gegaan. Ik ken er meerdere die er echt een paar maanden uit zijn geweest. Ik kan me voorstellen dat die misschien wel bij de bedrijfsarts zijn geweest. Maar bij mij was het, ik heb gewoon gehalveerd in m'n werktijd en ik wilde ook gewoon blijven werken. Ik heb nooit de behoefte gevoeld om helemaal te stoppen.

Het muziknummer waar ik aan denk als het om mijn proces gaat is een blij nummer. Het markeert het moment dat ik alles weer een beetje op de rit heb: **Good To Be Alive (Hallelujah)** van Andy Grammar. **Dat is zo'n nummer waar je lekker op kan dansen, en denkt: ja, ik ben er weer. En ik ga gewoon iet doen wat ik mooi vind!**

TC 21 jan 2021

Man SEH arts. Was zelf orthopedisch chirurg. Promotie. Nu huisarts i.o. Dochter 2,5 jaar.

Interview in Arts& Auto en in Artsenkrant. Taboe om te praten over heroriënteren. 'Dat je de druk niet aan kan', 'dat je niet geschikt bent'

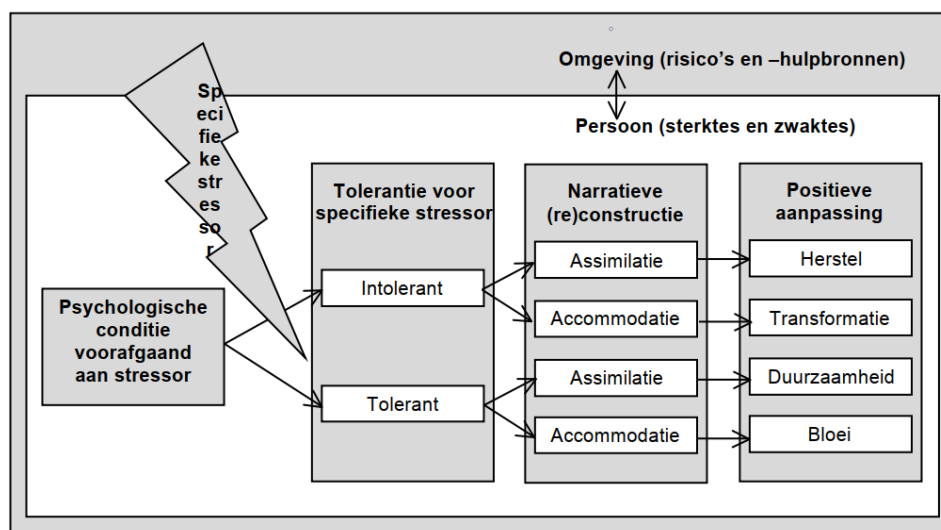
Loslaten was eerst geen optie. Rouwproces. Opgeven wat je altijd dacht te gaan doen. Besef dat ze goed was in dingen, andere dingen waarvan ze hoopte. Waar ben ik nou goed in? Ook in de softere kant. Interne dialoog. Is niet alleen maar die stoere vrouw.

Deze keuze is oké, dit is geen falen.

Wat voor dokters wil je opleiden? Weinig ruimte voor zelfreflectie. Daar loop je op leeg.

Wat kan helpen: coaching en positieve validatie.

Donderdag 15 juli 2021 bespreken: In hoeverre kunnen we de verhalen uit de interviews koppelen aan het dynamisch veerkrachtmodel van Richta Ijntema en daarmee de lezers handvaten geven om hun veerkracht te versterken?



Figuur 1. Dynamisch procesmodel van psychologische veerkracht