

TEKST: SELMA LAGEWAARDT

BEELD: PRAATPLAAT VAN STUDIO LIMÓN

Ja, ze kennen de feiten. Floor Stadhouders (aios in het Franciscus Gasthuis & Vlietland), Dominique van der Lee (fellow neonatologie in het LUMC) en Brigitte de Bie (opleider in het Amsterdam UMC/Emma kinderziekenhuis) wéten dat veel aios en kinderartsen met een hoge werkdruk worstelen en lang niet altijd tevreden zijn over hun werkprivé-balans. Maar met de handreiking *Behoud van bevrologenheid* kiezen ze nadrukkelijk voor een positieve insteek. Want bevrologenheid is de beste remedie tegen werkgerelateerde stress.

‘Positiviteit geeft energie’, zegt Stadhouders. ‘Ik denk dat we dat allemaal herkennen. Daarom hebben we in de handreiking aandacht voor alles wat een positief effect heeft op bevrologenheid, zoals goede samenwerking, waardering en autonomie in je werk.’ ‘Ook de werkzaamheden die we naast onze primaire medisch-inhoudelijke taken doen, kunnen juist een energiebron zijn’, vult Van der Lee aan. ‘Dus moeten we ervoor zorgen dat we daar op een gezonde manier ruimte voor behouden.’

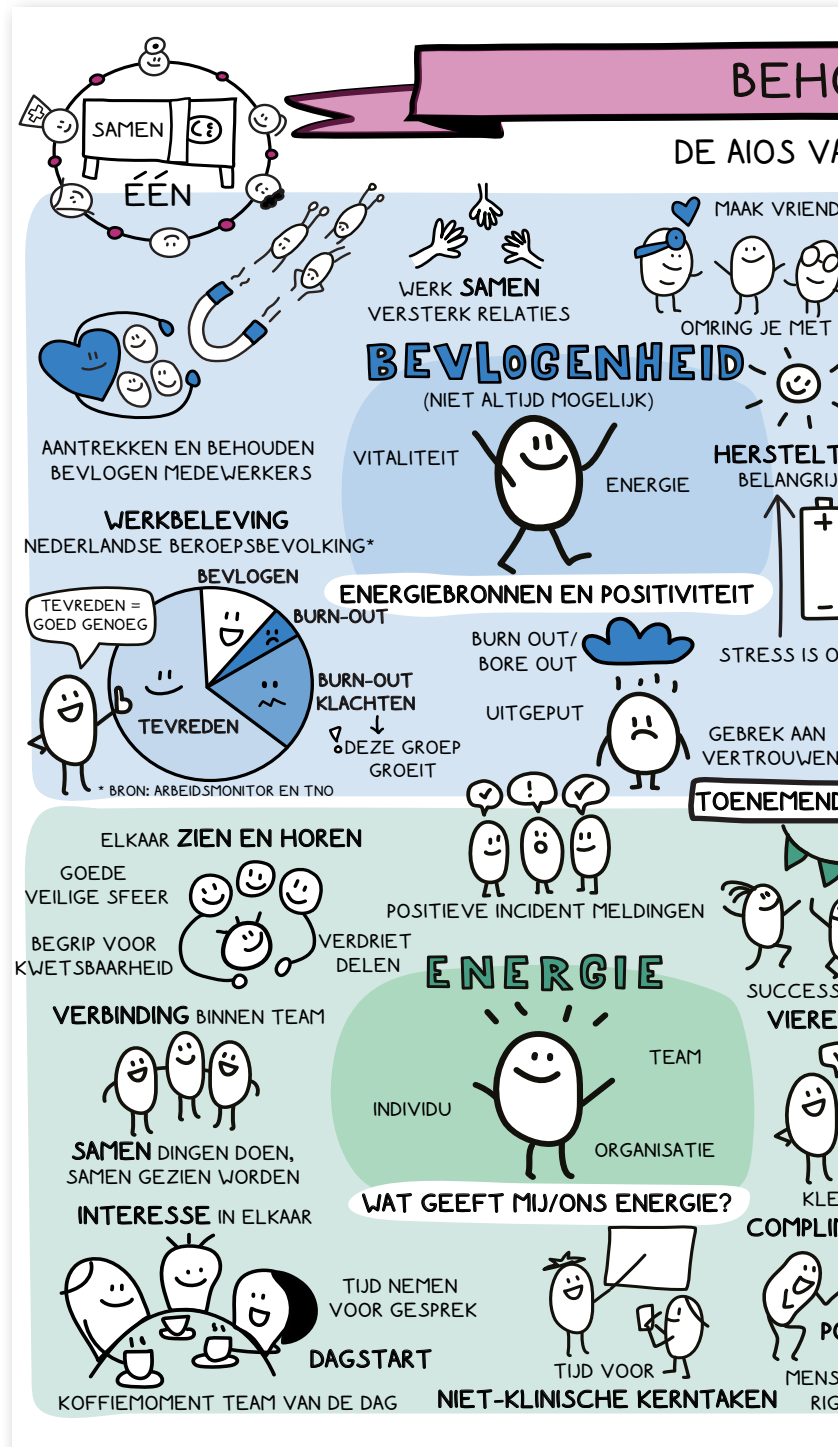
De Bie: ‘Positieve werkomstandigheden hebben een enorme impact op onze bevrologenheid. We moeten erkennen dat de invulling van ons vak veranderd is. We verwachten van de nieuwe generatie kinderartsen dat ze méér dan een medisch expert zijn, dat ze meebouwen aan de zorg voor morgen. Daarom is het belangrijk dat ze ruimte krijgen en dat we gezamenlijk - mét de centrale opleidingscommissies en de raden van bestuur - kijken welke veranderingen nodig zijn om de bevrologenheid te behouden.’

**Een praatplaat ter inspiratie**

De drie trekken al een tijd op rondom het thema. Dat doen ze samen met anderen vanuit de NVK-werkgroep *Behoud van bevrologenheid*. Vorig jaar ontwikkelde de werkgroep een handreiking voor aios, kinderartsen en opleiders die in hun ziekenhuis met het thema aan de slag willen, en organiseerde daaromheen een goed bezochte *invitational*. De opbrengst van deze bijeenkomst is verwerkt in een addendum met praatplaat. Het drietal geeft een nadere toelichting bij de vier kwadranten.

# Bevrologenheid

**De meeste aios beginnen met een flinke kunst om dat vlammetje tot de eindstrepen steunen maakte de Junior Afdeling (JA)**



# Bevlogenheid als medicijn

**Bevlogenheid als medicijn**  
 dosis bevoegenheid aan hun opleiding tot kinderarts. Maar het is de  
 diep brandend te houden. Om aios én kinderartsen daarbij te onder-  
 samen met het Concilium Paediatricum een praktische handreiking.

## HOUD VAN BEVLOGENHEID

AN VANDAAG VOOR DE ZORG VAN MORGEN



ZORG DAT AIOS  
 DAADWERKELIJK GEZIEN WORDEN

EN OP DE WERKVLOER



ENERGIEGEVERS



ZORG VOOR  
 BESCHERMEDE TIJD



REFLECTIE,  
 ZOEKT  
 INTELLECTUELE  
 UITDAGING

**BABYBOOMER**  
 1945 - 1960

DRAGERS ORGANISATIE  
 TOP-DOWN

**GENERATIE X**  
 1961 - 1974

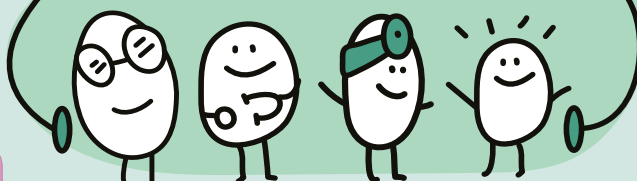
MOEITE MET GEZAG  
 WILLEN CIRKELVORMIGE  
 ORGANISATIE

BENUT IK MIJN  
 POTENTIEEL?

BALANS  
 WERK-LEVEN,  
 ZINGEVING

### VERTROUWEN

WE DOEN BELANGRIJK, ZINVOL WERK



4 GENERATIES OP DE WERKVLOER

**INDIVIDU  
 ONDER DRUK**  
 DOOR FACTOREN VAN BUITENAF

PRIVE

DE ZORGVRAAG

WERK

PERSONEELSTEKORT



BALLEN IN DE LUCHT

**GENERATIE Y**  
 1975 - 1989

ECONOMISCHE WELVAART,  
 VERANTWOORDELIJK

**GENERATIE  
 EINSTEIN**  
 1990 - 2005

SNEEUUVLOKJES-  
 GENERATIE



MULTI TASKING  
 24/7 BEREIKBAAR  
 AMBITIEUS,  
 ONGEDULDIG

BEVLOGENHEID IS PRETTIG WERKEN VOOR IEDEREEN

MAAR, WAT GOED IS VOOR DE EEN, IS NIET ALTIJD GOED VOOR DE ANDER

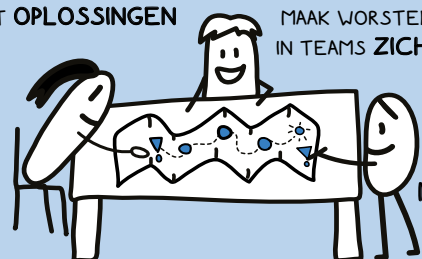
### PRETTIG WERKEN

KOM MET OPLOSSINGEN

MAAK WORSTELINGEN  
 IN TEAMS ZICHTBAAR

BALANS IS DELICAAT

ER IS EEN PROBLEEM,  
 MAAR IK WEET OOK AL WAT  
 DE OPLOSSING IS.



SAMEN DENKEN OVER REALISATIE PLANNEN

ELKAAR ONTMOETEN,  
 ELKAAR SPREKEN

MOMENTUM  
 PAKKEN

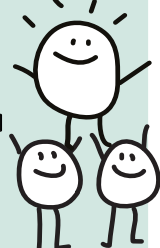
AUTONOMIE  
 VERTROUW OP  
 ELKAARS EXPERTISE

PERSOONLIJKE DINGEN  
 DELEN

MENTORSCHAP

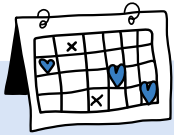
INTERVISIE

TEAMDOEL SAMEN  
 FORMULEREN



EN IN KRACHT ZETTEN  
 HT PERSON RIGHT JOB

STUDIO LIMÓN



ZORG VOOR  
BESCHERMDE TIJD

# BEVLOGENHEID

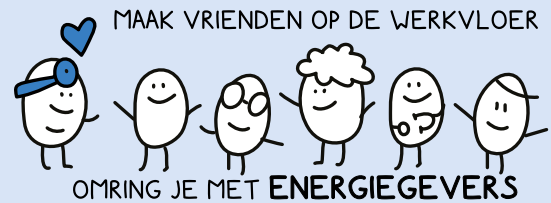
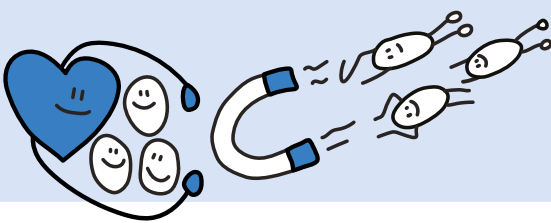
'Stress hoort erbij. Het is belangrijk dat we ons dat realiseren', zegt Stadhouders. 'Daar tegenover staat dat er voldoende hersteltijd moet zijn. Voor aios is dat tegenwoordig steeds beter geregeld, maar voor kinderartsen is compensatie na een dienst nog niet in alle ziekenhuizen ingevoerd. Hierbij kan het NVK-advies Gezond en veilig werken behulpzaam zijn. Een ander punt is dat veel aios en kinderartsen op hun parttime-dag toch nog thuis aan het werk zijn.'

Van der Lee: 'Ik doe dat zelf ook geregeld. Het is een lastig punt want ik doe dan vaak werk voor een commissie waar ik juist energie van krijg.'

De Bie: 'Het moet duidelijk zijn wat we onder werk verstaan. Een refereeravond valt meestal nog niet binnen kantooruren, maar valt wel onder werktijd. Hetzelfde geldt voor commissiewerk. We stimuleren en faciliteren aios meer te doen dan klinische werkzaamheden. Daar moet je dan intern wel goede afspraken over maken. Het betekent niet dat je tijdens je parttime-dag niks mag doen, het moet een keuze zijn. De crux is dat je de regie moet hebben over je privé-tijd.'

Stadhouders: 'Sinds ik mijn dochter Roos heb, bewaak ik mijn parttime-dag beter. Het is een keuze dat ik die dag écht aan mijn kind besteed. En juist daardoor kan ik ook wel eens een uitzondering maken als dat voor mij goed voelt.'

Van der Lee: 'Bevlogenheid moet geen extra stressfactor worden. Het is een groot woord. Tevreden zijn met je werk is voor veel mensen goed genoeg.'



# ENERGIE

'Positieve energie, dat is een belangrijke factor bij bevlogenheid', zegt Stadhouders. 'Onderzoek wijst uit dat investeren in wat energie geeft meer oplevert dan aandacht voor wat energie vergt. Samen successen vieren, een koffiemoment delen, elkaar complimenten geven. Dat zijn dingen die je zó gemakkelijk kunt invoeren in de dagelijkse praktijk. Je hoeft er alleen maar oog voor te hebben. Ik vind het bijvoorbeeld heel leuk om te zien wat anderen doen. Iemand in ons JA-bestuur heeft een supermooi document over diversiteit geschreven. Daar kan ik echt enthousiast van worden.'

De Bie: 'Coaching als onderdeel van de opleiding is van belang. Het geeft aios de mogelijkheid te verkennen wat hun energie geeft, wat nodig is om in balans te komen en te blijven, en hoe dat op een goede manier in de opleiding valt in te passen.'

Van der Lee: 'De samenwerking in een team is voor veel mensen een enorme energie-boost. Een gezamenlijk start van de dag is bijvoorbeeld heel waardevol. Samen kijken hoe de dag eruitziet, hoe we de beste zorg aan onze patiënten kunnen geven, maar ook met aandacht voor de privésituatie. In dit werk doe je het met elkaar, aios, kinderartsen en verpleegkundigen, ieder vanuit de eigen verantwoordelijkheid. Ook terugblikken op spannende situaties, stilstaan bij het feit dat je zo goed hebt samengewerkt bij de opvang van een ernstig ziek kind bijvoorbeeld: dát zijn de oplaad-momenten.'



POSITIEVE INCIDENT MELDINGEN

INTERESSE IN ELKAAR



TIJD NEMEN  
VOOR GESPREK

DAGSTART

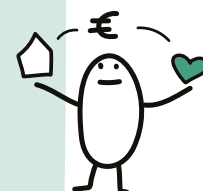
KOFFIEMOMENT TEAM VAN DE DAG

# VERTROUWEN

'Bij vertrouwen gaat het vooral om de verschillende generaties kinderartsen op de werkvloer', stelt Van der Lee. 'Het is belangrijk dat die generaties met elkaar in gesprek blijven en hun perspectieven delen. Iedere generatie denkt vanuit zijn of haar eigen tijd. Opvattingen over bijvoorbeeld werkdruk en herstel-tijd verschillen. Luister naar elkaars ervaringen en voorstellen, daar kunnen we van leren.'

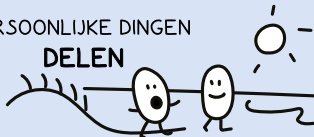
Gebeurt dat dan te weinig? De Bie: Je bent als kinderarts gevormd door de tijd waarin je bent opgeleid. Als je te veel vasthoudt aan het perspectief van je eigen generatie dan kan dat leiden tot conflicten. Je hoort nog wel eens opmerkingen in de trant van: "In onze tijd wisten we nog wat echt hard werken was". Ik herken dat wel: full time werken was de norm en je had hele weekenden aaneengesloten dienst. Dat betekent daarom nog niet dat we dat moeten willen voor de huidige generatie. De huidige cao houdt beter rekening met wat gezond werken is. Dat is niet voor niks: we vinden het belangrijk dat talent en potentie behouden blijft voor dit prachtige vak. Daar zouden we ons beter bewust van moeten zijn. We hebben een gezamenlijke drijfveer: de beste zorg voor de kinderen nu en in de toekomst. Daarin moeten we de verbinding zoeken.

En wat misschien ook helpt is als aios op een iets jongere leeftijd met de opleiding beginnen. Die leeftijd ligt gemiddeld een stuk hoger dan in mijn tijd. Sollicitanten hebben tegenwoordig al een uitgebreid cv. We zouden wat meer naar potentie en wat minder naar gemaakte kilometers kunnen kijken. Als aios op jongere leeftijd starten, hoeft niet alles in die drukke opleidingstijd plaats te vinden. Dan krijgen ze meer ruimte om hun leven in te richten.'



BALLEN IN DE LUCHT

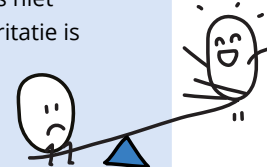
PERSOONLIJKE DINGEN  
DELEN



# PRETTIG WERKEN

'Ja, we hebben te maken met hoge werkdruk en personeelstekorten in de zorg', zegt De Bie. 'Maar als je fijn samenwerkt, kun je veel aan. Alles gaat beter in een fijne werksfeer, daar krijg je juist energie van. Het is niet erg om te signaleren wat niet goed gaat, als we ook maar met oplossingen komen hoe het beter kan. Irritatie is okay. Maar maak er een bron van verandering van om te voorkomen dat irritatie leidt tot frustratie.'

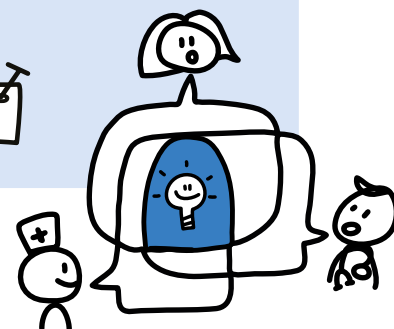
'Met deze handreiking focussen we daarom niet op die hoge werkdruk, maar juist op bijvoorbeeld het belang van zo'n goede werksfeer', vervolgt Van der Lee. 'Positiviteit werkt aanstekelijk.'



BALANS IS DELICAAT

Stadhouders: 'Als we er zelf positief in staan en aandacht hebben voor wat nodig is om prettig te werken, dan stralen we dat ook uit naar de aios en co-assistenten, en daarmee naar de volgende lichter aios. Dat betekent niet dat we al het negatieve wegmoffelen. Deel vooral je kwetsbaarheid en de dingen waar je last van hebt, daarmee open je het gesprek. Zo leer je van elkaar en kun je tips uitwisselen. Om de beste zorg te kunnen leveren is het nodig dat we zelf in balans zijn.'

**BEVLOGENHEID IS PRETTIG WERKEN VOOR IEDEREEN**



INTERVISIE

De handreiking, het addendum en de praatplaat geven positieve en praktische tips voor iedereen die in de dagelijkse werkpraktijk meer aandacht wil voor bevlogenheid. Ze zijn te vinden op: [nvk.nl/over-nvk/gremia/junior-afdeling](http://nvk.nl/over-nvk/gremia/junior-afdeling)