

# Drie kinderartsen over

Werkplezier én werkbelasting, iedere kinderarts, jong of oud, zoekt op zijn eigen manier naar de goede balans daartussen. Soms lukt dat, soms lukt dat – tijdelijk – niet. Drie generaties kinderartsen over hoe zij het evenwicht bewaren tussen werk en privéleven.

TEKST: MICHEL VAN DIJK | ILLUSTRATIES: MOON ILLUSTRATIES

Davide Aben, vierdejaars aios kindergeneeskunde Radboudumc Nijmegen

## 'Wees open over je werk, praat erover als je voelt dat je over je grenzen gaat'

'Kinderen zijn de leukste patiënten die er zijn, en kindergeneeskunde is het mooiste werk dat ik me kan voorstellen. Wat er zo prachtig aan is, is dat je werkt aan gezondheidswinst op de langere termijn. Kinderen zijn nog zo jong, je kunt nog zoveel goeds doen.'

'Ik werd noodgedwongen geconfronteerd met de balans tussen werk en privé. In het eerste jaar van mijn opleiding overleed mijn moeder aan darmkanker. Plotseling werd mijn leven door elkaar geschud. Ik zat in een rouwsituatie, er moesten dingen geregeld worden, ik moest mijn vader en mijn zusje ondersteunen. Emotioneel liep ik over. Ik kon mijn werk niet doen zoals voor die tijd en moest een tijdje stoppen.'

'Achteraf besepte ik dat ik al voordat mijn moeder overleed mijn privéleven aan het afschalen was. Ik sportte minder, stopte met gitaar spelen, stapte uit mijn muziekbandje. De scheve werk-privébalans bestond al veel langer. En zolang alles goed gaat, houd je de boel draaiende, maar komt er iets bij, dan stroomt de emmer over.'

### Verandering van werkcultuur

'Mijn ervaringen komen overeen met die van andere aios. Je zag dat in de enquête van De Jonge Specialist dit jaar. Overwerken is de norm, pauze schiet er vaak bij in, een kwart van de aios rapporteert burn-out klachten en veel aios overwegen om te stoppen met de opleiding, zonder dat met hun opleider te bespreken.'

'We moeten ons realiseren dat dit geen houdbare situatie is. Ik denk daar graag over mee. Vandaar dat ik me heb aangesloten bij Zin in Zorg. Dat is een beweging opgestart vanuit de jonge dokters, maar bedoeld voor dokters van alle leeftijden, die nadenkt over meer duurzame gezondheidszorg, waarbij naast goede zorgverlening ook het werkplezier van zorgverleners voorop staat.'

Het kostte me na het overlijden van mijn moeder moeite om weer terug te komen op de werkvloer. Dat was een zware tijd, maar ik heb ervan geleerd. Bijvoorbeeld dat ik soms nee mag zeggen van mezelf. Dat is ook mijn advies aan alle kinderartsen, jong en oud: wees open over je werk, praat erover als je voelt dat je over je grenzen gaat. En: geef het goede voorbeeld. Als coassistent zag ik aios en anios die continu overwerkten, geen pauzes hielden. Als dat jouw voorbeeld is, dan neem je dat over. Maar dat is niet het voorbeeld dat ik wil doorgeven aan mijn jongere collega's. Verandering van werkcultuur begint bij onszelf, dát is de boodschap die ik wil uitdragen.'



# hoe zij in balans blijven



‘Niets doen, ontspannen, daar had ik nooit in geoefend’

**Ginny Nolles, kinderarts  
Ziekenhuis Hardenberg**

‘Vorig jaar, met oud en nieuw, kreeg ik corona. Ik had koorts, was misselijk, duizelig, voelde me hondsberoerd. Als ik met mijn hoofd bewoog, dreigde ik om te vallen. De dagen daarna was ik oneindig moe, heb me twee weken ziekgemeld, daarna toch weer aan het werk gegaan. Mijn collega’s zagen eerder dan ik dat het mis was. Alles was te groot, ik had geen energie meer, bij het minste of geringste barstte ik in huilen uit.’

‘Corona ging over in een burn-out. Door een samenloop van gebeurtenissen. Vijftig jaar geworden, het besef dat de helft van mijn leven achter me ligt, de mantelzorg voor mijn vader die het overlijden van mijn moeder niet te boven kwam, een hartinfarct kreeg. De inspanningen van een eigen huis bouwen dat rond de jaarwisseling was opgele-

verd, mijn dochter en zoon die het huis uit gingen. Plotseling woonde ik in een empty nest. En de nasleep van de coronacrisis. De drukte, de onrust, de angst van patiënten. Ik heb daar een terugslag van gekregen.’

#### Spelen als een kind

‘Ik ben mezelf het afgelopen jaar hard tegengekomen. Mijn werk als kinderarts was altijd een groot deel van mijn identiteit, en plotseling lukte het niet meer. Ik ben weliswaar blijven doorwerken, twee dagdelen per week, meer ging niet. De rest van de week zat ik thuis voor het raam, naar buiten te kijken. Dat deed pijn. Ik dacht: wie ben ik als ik geen kinderarts ben? Mijn hele carrière heb ik ‘aan’ gestaan, altijd maar leveren, altijd maar doorgaan. Ik ben daar goed in. Je wordt er in de samenleving ook voor beloond. Maar niets doen, ontspannen, daar had ik nooit in geoefend.’

‘Geen misverstand, ik ben niet ziek geworden door mijn werk als kinderarts. Ik vond én vind het een prachtig vak. Maar de roofofbouw op de kinderarts, dat is niet houdbaar. Ik heb het afgelopen jaar pauzes afgedwongen. Dat mocht eigenlijk niet, dat zou ten koste gaan van de productie. Dat is de verkeerde weg. Kinderartsen, jong én oud, pikken dat niet meer.’

‘Ja het gaat beter met me, en ik heb geleerd dat ik meer tijd nodig heb voor mezelf. Om weer op te kunnen laden, om empathie te kunnen blijven voelen voor patiënten, collega’s. Anders word ik leeggezogen, daar wordt niemand beter van. Ik ga minder werken, ik wil ontdekken wat er nog meer is. Een beetje op avontuur. Meer spelen, zoals vroeger toen we kind waren. En vooral veel lol hebben. Dat inzicht, dat heeft deze zware periode me opgeleverd.’

Paul den Butter, kinderarts Ikazia ziekenhuis, Rotterdam

'Onze vakgroep volgt een coachingstraject Gezond en Veilig werken omdat er bij ons thema's spelen als werkdruk, werkdruk gerelateerde problemen, hoge dienstbelasting. Het lukt ons niet goed om dat onderling op te lossen. Externe coaching door een psycholoog gaat ons daarbij hopelijk helpen.'

'Zelf heb ik niet zoveel werkstress. Ik vermoed dat dat komt doordat ik er niet zo moeilijk over doe om soms wat werk mee naar huis te nemen als ik er overdag niet aan toekom. Voor sommigen is de scheiding werk - privé heilig, voor mij neemt de werkstress juist af doordat ik denk: wat ik overdag niet doe, doe ik vanavond wel. Het zorgt voor meer relaxte werkdagen.' 'Ik werk voor mijn plezier. Ik probeer mijn diensten ook zo leuk mogelijk te houden. Ik kies bewust momenten om gezellig een praatje te maken. En ik neem de tijd voor patiënten die dat voor mijn gevoel nodig hebben. Ik zit niet de gehele dag op mijn klok te kijken, daar word je dag minder leuk van. Maar soms blijven er daardoor dingen liggen. Die doe ik 's avonds.'

### Twee uur sporten per dag

'Mijn vrouw is eveneens medisch specialist, we stemmen ons werk goed op elkaar af. Dat helpt. Wat ook helpt, is dat we er beiden voor hebben gekozen om zeventig procent te werken. Drie werkdagen plus diensten. De dagen dat ik niet werk, doe ik dan klusjes voor mijn werk, plus tijd voor bij- en naschooling. Maar ik heb op die vrije dagen ook tijd voor dingen buiten de kindergeneeskunde. Ik sport dan bijvoorbeeld twee uur per dag, dat houdt me fit en gezond.'

'We zijn gezegend met een goede oppas thuis. Zij zorgt ervoor dat onze twee kinderen er geen last van hebben als we 's avonds eens wat langer werken. Ik hoef ook nooit op mijn horloge te kijken om op tijd naar huis te gaan, want onze oppas blijft totdat we thuis zijn. Ja ik ben tevreden. We hebben alles goed georganiseerd, en de keuze om parttime te werken is goud waard. Op de dagen dat ik vrij ben, ben ik er voor mijn kinderen. Zo zorg ik voor een goede balans tussen werk en privé.'

# 'De keuze om parttime te werken is goud waard'



