

VEERKRACHT VOOR VROUWELIJKE ARTSEN

Marga Gooren | Veerkracht voor vrouwelijke artsen | Houten:
Bohn Stafleu van Loghum, 2021 | 157 pagina's | € 29,95 |
ISBN 9789036826013



Artsen houden van hun vak en voelen zich verantwoordelijk voor hun patiënten. De laatste jaren wordt de werkdruk echter steeds hoger en de eisen van overheid, verzekeraars en patiënten nemen toe. Deze combinatie leidt tot stress en soms zelfs tot burn-out. Vrouwelijke artsen worden hierdoor vaker getroffen, omdat zij over het algemeen meer en beter zorgen voor ande-

ren dan voor zichzelf. Hoe kunnen ze ervoor zorgen dat ze stevig in hun schoenen blijven staan? Coach en oud-huisarts Marga Gooren schreef er een boek over.

Juist in crisistijd, zoals de huidige pandemie, is veerkracht extra belangrijk. Dit boek geeft hiervoor een aantal modellen en concepten. De auteur introduceert in het eerste hoofdstuk het instinctieve handelen en laat zien hoe ons brein ons in de val laat lopen. In de volgende hoofdstukken presenteert zij onder andere de positieve psychologie. De inhoud kwam op mij intuïtief goed over en sluit ook aan bij de beweging van positieve gezondheid in de eerste lijn. De oefeningen om te reflecteren op je eigen veerkracht zijn zeer de moeite waard. De wetenschappelijke onderbouwing van positieve psychologie staat nog in de kinderschoenen, zoals de auteur ook ruiterlijk toegeeft, maar als coach en voormalig huisarts heeft zij hiermee goede ervaringen. De casusbeschrijvingen van huisarts Maartje in het boek zijn ook overtuigend.

De auteur gebruikt wel veel Engelse woorden. Ik zie de meerwaarde hiervan niet in en deze leiden bovendien af van de boodschap die ze wil brengen. Ik denk dat de meeste artsen ook zonder coach veel aan dit boek kunnen hebben. Persoonlijk had ik veel aan de reflectiemomenten. Door dit boek ben ik ook gemotiveerd geraakt om meer oog te hebben voor veerkracht en met mijn vrouwelijke collega's over hun veerkracht in gesprek te gaan. Het boek is overigens ook een aanrader voor mannelijke artsen om hun vrouwelijke kanten te ontplooiën! ■

Jean Muris

BEOORDELING: ●●●●●