

ANTI-AFBRANDBOEK VOOR ARTSEN

Hans Rode | Het is maar werk | Utrecht: De Tijdstroom, 2021 | 175 pagina's | € 27,50 | ISBN 9789058983435



Hoe kun je je staande houden op het pad van de medische loopbaan, met alle voetangels en klemmen die je daarop tegenkomt? Hans Rode geeft een flink aantal handvatten om een burn-out te voorkomen en het plezier in je werk te behouden. Doordat hij put uit zijn eigen en andermans ervaringen is het een heel toegankelijk en praktisch boek geworden, geschikt voor alle artsen in elke fase van hun carrière.

Wat waren ook alweer je motieven en drijfveren toen je inder tijd voor het doktersvak koos? Tot welke problemen leiden die motieven in de dagelijkse praktijk? Faciliteert je werkomgeving je voldoende om vast te houden aan die motieven? En wat kun je zelf doen om genoeg energie en werkplezier te behouden tijdens je loopbaan? Autonomie en teambuilding zijn hiervoor in ieder geval belangrijke ingrediënten. Wat verder belangrijk is om je motieven en drijfveren vast te houden lees je in dit boek.

Een hoofdstuk dat mij veel inzichten heeft opgeleverd gaat over de 4 generaties die zich binnen het artsengilde tot elkaar moeten verhouden. Rode beschrijft de babyboomers en de generaties X, Y en Z, met al hun verschillende interesses en eigenaardigheden. Dit helpt je om de behoeften van andere generaties te begrijpen. Het stelt je ook in staat om te vermijden dat de rekening tussen de generaties blijft rouleren (ik heb

vroeger als aios hard moeten werken, dus moet jij dat nu ook). Wanneer je de eisen blijft stellen die in jouw generatie belangrijk zijn, kan dat uiteindelijk tot aanhoudende stress leiden. Is het artsenvak een roeping, werk of gewoon een baan? Voor de meesten is ons werk meer dan een baan, denk ik. Wanneer het een roeping is, wordt de kans wel groter dat je andere belangrijke zaken in het leven gaat verwaarlozen, wat vervolgens het risico op een burn-out vergroot. Rode adviseert om in ieder geval 20% van je tijd te besteden aan werk waar je een echte passie voor hebt en de overige tijd vooral *niet* te besteden aan allerlei administratief gedoe dat anderen ook prima kunnen doen. Een belangrijk advies dat ook leidinggevenden ter harte mogen nemen.

In een hoofdstuk over de balans tussen werk en privéleven beschrijft Rode de signalen die erop wijzen dat je over je grenzen heengaat. Ik herken het wel: artsen zijn vaak slecht in zelfzorg! Welke activiteit zeg je af als je veel stress hebt?

Het valt niet altijd mee om je patiënten ertoe te brengen om te doen wat je verstandig lijkt. Ook dat kan spanning opleveren. Aan de hand van de beïnvloedingsstrategieën van de psycholoog Cialdini beschrijft Rode hoe je patiënten kunt overtuigen en zo je werk beter en bevredigender kunt maken. Hoe leuk wordt het als patiënten ook echt gaan doen wat je adviseert! Het laatste hoofdstuk gaat over 6 ingrediënten die je als professional topfit houden. Bijvoorbeeld teamgevoel, geen propvolle agenda en een goede privé-werkbalans – die elementen zijn niet alleen voor jou als praktiserend arts van belang, maar zeker ook voor werkgevers en startende collega's.

Ik kan dit boek van harte aanbevelen – mocht je nog een gaatje in je agenda hebben... ■

Pieter Buis

BEOORDELING: ●●●●●