

Overlevingskunde

Vroeger maakte je als dokter in je eentje mensen beter. Dat mensen beter maken doen wij natuurlijk nog altijd, maar wel steeds meer met anderen. Een bijkomend effect van al die samenwerkingsverbanden (ook binnen de eigen groepspraktijk), is dat iemand zich geroepen moet voelen om, behalve te dokteren, ook te managen. Dus mocht ik op cursus. Een avondcursus. En dat op mijn leeftijd! Het werd een louterende ervaring. De docent nam meteen het mij bekende woord 'richtlijnen' in de mond. 'Verhip, zij ook al?', dacht ik. Achteraf was het allemaal uiterst genoeglijk, en ik kreeg nog enkele wijze levenslessen mee – in de vorm van richtlijnen dus – en dat kan je van de NHG-Standaarden niet echt beweren...

Wijsheid wil gedeeld worden. Dus ik geef u enkele tips van die avond.

Het eerste advies luidt: *geniet traag en werk snel*. Mensen verstaan de kunst niet meer om van dingen te genieten. Zij willen in één dag opschrikken wat nauwelijks in een heel leven valt te verteren. Genieten kost tijd. Neem die tijd. Van werk is het goed, van plezier jammer als het voorbij is.

Hierbij past: *leef vandaag*. Niks mijmeren over verleden en fouten. Ga over tot de orde van vandaag. Bereid je voor op morgen. Morgen wordt een goede dag. Laat je niet dwingen tot overhaaste besluiten.

Vooruitdenken dus, zegt ook het volgende – voor mij verrassende – advies: *besteed elke dag een heel uur aan plannen, dromen, uitwerken en denken*. Heroverweeg je doelen. Beschouw de mogelijkheden. Overpeins problemen. Schrijf ideeën op. Goh, ik wist niet dat dit 'mocht'.

Echt huisartsgeneeskundig is: *redeneer vooral nuchter*. Trots keek ik rond, met een air van 'dat doe ik al jaren'. Een cursus volgen is prettig als dit soort troost wordt geboden.

Een doordenkertje: een verstandig mens geeft de *voorkeur aan mensen die hem nodig hebben* boven mensen die hem dank verschuldigd zijn. Maar hoe om te gaan met mensen die je nodig hebben én dankbaar zijn? Patiënten dus?



Niemand is zonder fouten. Iedereen vergist zich wel eens. Daarom: *maak een lijst met je vergissingen*. Oeps, het lijkt wel een nascholingsbijeenkomst.... Maar *au fond* klopt dat advies. Ik zou echter het lijstje niet al te openbaar maken. Althans, ik doe dat niet...

Tot slot: *schrijf nooit een naar briefje* dat een collega bekritiseert, betuttelt of kwetst. Schrijf dus niet een memo als je boos of gefrustreerd bent. Die les had ik in de praktijk al geleerd. Vaak was ik 's avonds boos op iemand en luchtte ik via de mail (een perfide medium) meteen mijn boosheid. Om bij het ontwaken steeds weer te denken: mijn hemel, waarover maakte ik mij druk?

Voor de goede orde: er kwamen ook andere zaken aan bod, op andere avonden. Personeelsmanagement, planning, projectbeheer en (opvallend genoeg) gesprekstraining. Toch is het avondje richtlijnen mij het meest bijgebleven. Waarom weet ik eigenlijk niet zo goed. Want het zijn natuurlijk geen richtlijnen, en ook geen wijsheden. Het zijn tips hoe te overleven in de jungle van onze maatschappij. Toch nuttig dus. Voor gewone mensen. En voor die andere gewone mensen: dokters.

lemantsverdriet

Inhoud

- ▶ Interview met Rob van Damme en Mattijs Numans: 'Eerst komt de patiëntenzorg, dan de rest' 98
- ▶ Huiselijk geweld (4): Letselbeoordeling en -herkenning 100
- ▶ NHG-Wetenschapsdag 2006: Een bezoek aan de voordrachten 101
- ▶ De huisarts als opleider (5): De sollicitatieprocedure 104

Colofon

Redactie

Theo Voorn (voorzitter), Louwrens Boomsma, Ron Helsloot, Ans Stalenhoef (eindredacteur), Kees in 't Veld

Illustratie pag. nhg-97

Marcel Jurriëns

Redactiesecretariaat

Ans Stalenhoef
Postbus 3231
3502 GE Utrecht
Telefoon 030 - 2881700
Http://nhg.artsenet.nl
E-mail: a.stalenhoef@nhg-nl.org

In de praktijk is een uitgave van het NHG-bureau en vormt een vast onderdeel van H&W.