

WANNEER SPRINTERS MARATHON- LOPERS WORDEN

Echt ontspannen? Daar doet Dilek Boyraz (50) niet meer moeilijk over. De afgelopen jaren leerde de huisarts rust te nemen en stress van zich af te praten. Ze racet niet meer door het leven en weet haar energie beter te doseren. Daar voelt ze zich een betere huisarts en fijner mens door. Een tikje angstvallig kijkt ze nu naar haar dochter Julide (20), die in haar voetsporen treedt. Hoe gaat zij haar race afleggen? Een gesprek over dromen bijstellen en leren genieten.



TEKST: FENNEKE VAN DER AA FOTO'S: LENNAERT RUINEN, FAMILIE BOYRAZ

Zeventig uur per week. Daar draaide Dilek Boyraz haar hand niet voor om. Ze was jong en vol ambitie. Ze moest en zou internist worden, en wist dat de concurrentie moordend was. Voor één opleidingsplaats moest ze immers opboksen tegen zo'n zeventig andere gegadigden. Daarom bleef ze doorwerken, ook als de werkdag allang voorbij was. Extra werk verzetten en extra inzet tonen, dat moest het verschil maken. 'Ik wilde mijn opleider bewijzen dat ik echt gemotiveerd was, dat de volgende opleidingsplaats dus voor mij moest zijn.' Vijf jaar lang hield ze het vol in de race naar interne geneeskunde. En werkte ze als zaalarts, als arts-assistente niet in opleiding, voordat ze besloot haar droom te laten varen. 'Het lukte niet. Ik was niet gepromoveerd en moest nog meer uitblinken. Dat deed ik, maar toch werd ik het telkens niet.'

Dilek ging bij zichzelf te rade: wat wilde ze anders doen? Ze besloot huisarts te worden, het meest overlappende met interne geneeskunde en het breedste specialisme wat ze kon

bedenken. Ze schreef zich in voor de huisartsenopleiding aan de UvA. Met moeite. 'De eerste drie jaar voelde ik soms spijt van die beslissing', zegt ze nu. 'Ik keek met weemoed terug naar mijn tijd in het ziekenhuis, naar de drukte, naar de hectiek. Maar achteraf is die keuze goed geweest. Huisarts zijn past bij mij, hier ben ik op mijn plaats. En ik houd tijd over voor mijn gezin.'

Julide: 'Dankzij haar weet ik dat je je niet moet blindstaren op één doel'



Volhouden en doorzetten

Het gezinsleven neemt nu een belangrijke plaats in bij het vinden van ontspanning voor Dilek. Samen eropuit, naar een pretpark, een wereldstad of naar een restaurant. Dat is tot rust komen. Ze heeft twee kinderen: de 20-jarige Julide, die zich als tweedejaars geneeskundestudent nu voorbereidt op de uren die haar moeder eens maakte, en de 14-jarige Emre. 'Ik kreeg hem tijdens de huisartsenopleiding. Daar werd om de haverklap iemand zwanger; het was dé tijd om zwanger te worden.' Niet dat de huisartsenopleiding een eitje was voor Dilek. Het eerste jaar omvatte een stage in Breda. Daar had ze vier dagdiensten en één avonddienst in de week en maandelijks één weekenddienst, waarvoor ze op-en-neer moest vanuit Amsterdam. 'Dat was echt de minst leuke, maar tegelijk meest leerzame periode uit mijn leven,' zegt Dilek nu. 'Ik zag mijn man veel te weinig en moest Julide, die toen zo'n vier jaar was, heen-en-weer slepen tussen familieleden. Want een flexibele opvang was er nog niet. Ik heb mezelf toen echt wel afgevraagd waarom ik het deed.'

Dilek hield echter vol en eindigde in haar derde jaar, nog voordat ze haar opleiding had afgerond, met een baan in het vooruitzicht bij huisartsenpraktijk Bos en Lommer.

'Ze vroegen of ik bij hen wilde werken en ik zei meteen ja; geen sollicitatie, dicht bij huis – dus ik kende de buurt en de mensen –, aardige collega's en ik ging niet in loondienst, maar in de maatschap. Zo werd ik de eerste Turkse huisarts van Amsterdam, en dat als vrouw!'

Julide kan zich haar moeder in de aanloop naar de huisartsenpraktijk nog vaag herinneren. 'Je was altijd heel druk. En ik weet nog dat ik destijds veel uit logeren ging, bij mijn grootouders in Amsterdam en bij mijn tante in Breda.' De dochter maakt haar moeder echter geen verwijten. 'Ik vind het geweldig dat mijn moeder de eerste Turkse huisarts van Amsterdam werd. Echt stoer. Bovendien heb ik geen gemis; mijn oma en opa waren er altijd voor me. Zij zijn echt mijn tweede ouders.'

Het grote zwarte gat

Als kersverse huisarts moest Dilek afkicken van de jaren van drukte. 'Ik was gewend door te gaan. Referaten voorbereiden, coassistenten opleiden, stukjes schrijven, heen-en-weer tussen steden gaan. Toen ik eenmaal huisarts was, viel die drukte weg. Ik begon met anderhalve dag per week werken. Maar dat liep helemaal niet lekker. Ik werd overheerst door een gehaast

Dilek: 'Huisarts zijn past bij mij, hier ben ik op mijn plaats. En ik houd tijd over voor mijn gezin'



Elk jaar vliegt het gezin Boyraz naar Antalya, voor vakantie en familiebezoek. Vorig jaar namen ze Dileks broers en hun gezinnen mee

gevoel: 'Ik moet nu iets doen, maar wat?' Opeens had ik heel veel vrije tijd. Daar werd ik echt zenuwachtig van. Het klopte niet, voelde onwennig. Wantrouwend leerde ik achteroverleunen, te genieten van mijn vrije tijd. Dat was heel vreemd.' Als Turkse arts voelde ze aanvankelijk wel een extra druk: 'Turkse patiënten behandelden mij als de wonderdokter: zij spreekt mijn taal, dus zij kan ook meteen al mijn problemen oplossen. Ook dachten ze dat ik wel een briefje of verklaring zou afgeven. Inmiddels zijn die verwachtingen bijgesteld en speelt dat geen rol meer.'

De huisarts werkt nu drieënhalve dag per week op de praktijk en angstvallige verveling is geen probleem meer. 'Mijn vrije tijd is altijd opgevuld, bijvoorbeeld met bijscholing, familiebezoek en sociale verplichtingen. Vrijwel om het weekend heb ik een bruiloft van een kennis, buurjongen of vaste patiënt. Bij Turkse bruiloften hoeft je geen hechte band met het paar te hebben. Wel moet je opdagen als je wordt uitgenodigd.' Ook houdt ze van uitgebreid koken. 'Ik verzorg het toetje op ons zondagse familiediner. Daarvoor sta ik uren alleen in de keuken; heerlijk.' Inmiddels is Dilek ook getraind in nietsdoen. 'Ik kan makkelijk een uurtje voor me uit staren. Lekker in de tuin of op de bank zitten nadenken. Over vroeger, over vandaag. Ik voel niet meer de drang "iets zinnigs" te moeten doen en kan hier echt van genieten.'

Bij dochter Julide herkent Dilek haar oude drang hard te rennen om zichzelf te bewijzen. 'Ze gaat helemaal voor haar studie. Natuurlijk ben ik trots op haar en heb ik vertrouwen in haar; ze heeft het juiste karakter en de gedrevenheid. Ze kan die studie aan, inclusief de lange werkdagen. Wel hoop ik dat ze zichzelf niet voorbij gaat rennen.' 'Daar let ik wel op,' reageert Julide. 'Want je kunt niet alleen met je werk bezig zijn. Je moet ook voor jezelf zorgen, anders gaat het niet goed. Wat dat betreft ben je voor mij een goede spiegel: wanneer je het zwaar op je werk hebt, bijvoorbeeld tijdens griepgolven of

wanneer een patiënt is overleden, word je stil, kortaf. Je kunt dan heftig reageren op simpele vragen of opmerkingen. Dat heb ik zelf ook. En ik zie ook hoe jouw aanpak werkt; je neemt echt tijd voor jezelf en laadt zo jezelf weer op. Daardoor duren die buien nooit lang.'

Blijven praten

Voor Julide is haar moeder haar grote voorbeeld. 'Ze is een enorm sterke vrouw en laat zien dat je met hard werken dromen kunt laten uitkomen. Tegelijk weet ik dankzij haar dat je je niet moet blindstaren op één doel.' Dilek kijkt echter angstvallig naar Julides grote voorliefde voor interne geneeskunde en plastische chirurgie. 'Ik hoop niet dat ze dezelfde teleurstelling meemaakt als ik destijds. Vorig jaar is ze cum laude geslaagd voor haar propedeuse. Nu staat ze nog steeds cum laude. Daar maak ik me zorgen over, dat ze te hard gaat. Een lager cijfer is ook goed.' Tegelijkertijd ziet Dilek ook iets wat ze zelf destijds niet had. 'Julide kan nee zeggen tegen sociale verplichtingen en ze kan de knop omzetten; tot hier de studie en niet verder.'

Zelf denkt Julide dat zorgen onnodig zijn; ze heeft het juiste tempo te pakken. 'Ik ben wekelijks zo'n 35 uur bezig met mijn studie, help vier uur bij VUmc Kinderstad en ik kan altijd invallen als receptioniste op de huisartsenpraktijk. Daarnaast spreek ik veel af met vriendinnen en bezoek ik regelmatig popconcerten. Dus ik ren mezelf echt niet voorbij.' Voor moeder Dilek moet het wel een geruststelling zijn dat dochter Julide nog thuis woont. 'Daardoor kan ze altijd met me praten. Dat heb ik namelijk de laatste jaren ook geleerd te doen. Vroeger was ik zeer gesloten, omdat ik dacht dat gevoelens of ervaringen delen nergens toe leidde. Hoe lost praten nou een probleem op? Nu merk ik juist het tegenovergestelde: praten helpt. En ik hoop dat Julide dat ook met mij blijft doen.' ●

Dilek Boyraz-Ikiz (1966) is sinds 2002 compagnon en huisarts bij de Amsterdamse huisartsenpraktijk Bos en Lommer. Ze is gespecialiseerd in inwendige geneeskunde, gynaecologie en anticonceptie. Dilek studeerde geneeskunde aan het VUmc en volgde de huisartsenopleiding aan de UvA. Sinds 2014 is ze huisartsenopleider aan het VUmc. Ze is getrouwd met IT'er Erkan Boyraz. Samen hebben ze naast Julide ook een zoon, Emre (2001).

Julide Boyraz (1996) is tweedejaars geneeskunde-student aan het VUmc en wil zich specialiseren in plastische chirurgie of interne geneeskunde. Als vrijwilliger helpt Julide elke week mee bij VUmc Kinderstad, een speelparadijs voor patiënten en hun vriendjes, vriendinnetjes en familieleden. Ook is ze vrijwilliger bij Berendokter, een rollenspel waarbij zieke kinderen zelf arts spelen en hun zieke beer verplegen. Bij de huisartsenpraktijk Bos en Lommer is ze invalhulp op de receptie.