



ARTSEN EN GELUK

BRAM TJADEN, HUISARTS, OPLEIDER EN MINDFULNESSTRAINER VOOR ARTSEN

Wij artsen zijn net gewone mensen, want evenals in de algemene beroepsbevolking is tien procent van ons verslaafd. Dat bleek uit het recent door de KNMG gelanceerd reddingsplan voor verslaafde collega's. We wisten al dat burn-outklachten veelvuldig voorkomen bij artsen. Echt gelukkig is een belangrijk deel van ons dus niet.

We zijn ook helemaal niet bezig met de vraag of we gelukkig zijn. Gelukkig zijn is geen accreditatie-eis. We beginnen een vergadering nooit met de vraag hoe gelukkig eenieder is.

De Amerikaanse neuropsycholoog en auteur Rick Hanson begrijpt wel waarom. Ons brein heeft in haar 600 miljoen jaar durende evolutie een voorkeursstand ontwikkeld voor negatieve gebeurtenissen. Wij en onze voorgangers hebben moeten overleven onder de meest barre omstandigheden en zijn daarom constant alert op gevaar en ellende die ons kunnen overkomen. En wij neigen ertoe om voorbij te gaan aan wat ons goeddoet en gelukkig maakt. Ons brein is als Velpon voor negatieve ervaringen, aldus Hanson. Die blijven eraan kleven en zetten zich vast in ons geheugen. Voor positieve ervaringen is dat net andersom. Daarvoor is ons brein als teflon, waar alles juist vanaf glijdt. Denk maar aan de impact die een klacht op de meeste dokters heeft. Over dat ene contact waarbij het misging, blijven we vaak jaren piekeren en het doet al die goed gelukte interventies met tevreden patiënten verbleken.

Het goede nieuws is dat hier wat aan te doen is. *Hardwiring happiness* noemt Hanson dat. Een eerste stap daarbij is simpelweg stilstaan bij een positieve ervaring en de tijd nemen om deze tot je door te laten dringen, zodat je er een geheugen voor opbouwt. Uit onderzoek blijkt dat tien à twaalf seconden daarvoor genoeg zijn. Daardoor ontstaan nieuwe verbindingen in ons brein die ons gevoeliger en alerter maken voor positieve ervaringen.

Ik heb gemerkt dat het de moeite waard is om hiermee te oefenen. Als er iets moois op de praktijk gebeurt (en het lukt me eraan te denken...), neem ik even de tijd om stil te staan bij wat die ervaring met me doet.

De blik van een kind dat trots is omdat het zijn oren heeft laten onderzoeken, de wind door mijn spaarzame haren als ik op de fiets een visite rijd, het gevoel van verbondenheid in de waarneemgroep als het gelukt is om de vakantieregeling rond te krijgen: het levert allemaal materiaal op waar je mee aan de gang kunt om een meer vitale, gelukkige en wellicht ook leukere dokter te worden. ●