

FLUITEND NAAR JE WERK

# ZEVEN TIPS VOOR EEN GEZONDE CARRIÈRE

Zorg niet alleen goed voor je patiënten, maar ook voor jezelf, adviseert psychiater Hans Rode. Hij geeft tips, trainingen en workshops aan artsen en studenten, om stevig in het zadel te blijven zitten. 'Kijk verder dan je sollicitatiegesprek.'

**B**ij Hans Rode, verbonden aan ABS-artsen, het KNMG-steunpunt voor artsen die kampen met problematisch middelengebruik, kloppen regelmatig artsen aan die mentaal verstrikt zijn geraakt of zelfs verslaafd zijn aan alcohol of pillen (zie *kader ABS-artsen*). Rode vindt het bizar dat artsen jarenlang worden getraind om andermans gezondheid te verbeteren, maar nergens goed leren hoe zij voor zichzelf kunnen zorgen. En goed voor jezelf zorgen begint bij doen wat je leuk vindt en het kiezen van een beroep dat bij je past, vindt Rode. 'In het bedrijfsleven is het heel normaal om assessments te houden. Dat is niet gebruikelijk in de opleiding tot arts en dat vind ik een groot gemis. Want hoe kun je weten of het vak bij je past, als je jezelf nog niet zo goed kent en niet precies weet wat je te wachten staat?' Rode geeft ons zeven adviezen voor een gezonde carrière.



**HANS RODE:**  
'ER IS MEER IN HET LEVEN DAN JE CARRIÈRE'

1

## KEN JEZELF

'Veel artsen komen er pas bij bijzondere life-events achter hoe ze onder stress reageren of waar ze goed in zijn in het dagelijks werk. Ikzelf ontdekte bijvoorbeeld pas in een aantal crisissituaties dat ik dan opmerkelijk helder blijf, mits ik voldoende autonomie heb. Introvert of juist extravert zijn, wel of niet goed tegen prikkels kunnen, wel of geen sterke behoefte hebben aan autonomie; allemaal eigenschappen die heel belangrijk zijn bij het maken van carrièrekeuzes. Op internet zijn zelftesten te vinden die globaal inzicht geven in je eigenschappen. Wat ook goed werkt: vraag aan mensen die je goed kennen of ze jou willen beschrijven. Vrienden van vroeger en nu, collega's, burens, docenten, familie. Wat voor type mens ben je in hun ogen, wat zien zij als jouw belangrijkste eigenschappen? Niet altijd leuk om te horen, wel heel nuttig. Een extra punt van aandacht voor artsen is hoe ze zelf met zorg omgaan. Weet je van jezelf dat je een notoire zorgmijder bent? Zorg dan op tijd voor de juiste hulpverleners.'

2

## VISUALISEER JE IDEALE WERKPLEK

'Heb je altijd fijn in een klein dorp gewoond en wil je dat later ook met je gezin? Overweeg dan de huisartsopleiding en zoek een kleine praktijk. Word je al benauwd bij de gedachte aan een gekoelde ruimte zonder daglicht, waar je niet even weg kunt lopen om naar de wc te gaan? Dan ben je waarschijnlijk geen geboren chirurg. Leg de fysieke condities van je toekomstige beroep alvast onder een vergrootglas. En probeer te bedenken of die bij jou en jouw toekomstbeeld passen.'

3

## BEKIJK HET TOTAALPLAATJE

'Deze tip is vooral bedoeld voor studenten die aan het einde van hun opleiding zijn en al bezig zijn met het vinden van een anios- of opleidingsplek. Kijk verder dan je sollicitatiegesprek. Houd je ogen en oren open, zodat je ervaart hoe collega's met elkaar omgaan, of ze elkaar groeten en aankijken, hoe de koffiekamer eruitziet, of de



kantine je bevalt, hoeveel file je onderweg had, of hoe vol de bus was. Bekijk het totaalplaatje en ondervind wat dat met je doet. Dit zijn namelijk vaak factoren waar je niets meer aan kunt veranderen en die je flink kunnen opbreken.’

## 4 KIK IN EEN GLAZEN BOL

‘Je kunt natuurlijk niet in je eigen toekomst kijken, maar je kunt wel de generatie voor jou goed observeren en bevragen. Hoe ervaren zij hun werk na twee, vijf, tien of vijftien jaar? Wat bevalt hem of haar wel, wat totaal niet? Heeft hij of zij nog tips voor jou? Zoek daarvoor iemand die een beetje op je lijkt en waar je een klik mee hebt.’

## 5 GEEF DE ROZEN WATER

‘Ontdek wat jou goed ligt. Iets doen waar je eigenlijk niet goed in bent, kost bakkenvol energie. Investeer minimaal in wat je niet zo goed kunt en maximaal in waar je wél goed in bent. Tijdens mijn jaren op de SEH merkte ik dat ik erg veel tijd kwijt was aan overleggen met specialisten die het SEH-specialisme niet erkenden. Dat gaf veel frustratie en stress. Ik heb toen voor een carrièreswitch gekozen waarbij ik zelf de autoriteit/medisch specialist ben en minder afhankelijk ben van anderen. Druk perfectionisme alsjeblieft tijdig de kop in, je kunt niet alles kunnen. Geef de rozen water, niet de brandnetels.’

## DE JUISTE BEROEPSKEUZE

Hoe maak je de juiste keuze? Op de website [beroepskeuze voor artsen](http://beroepskeuze voor artsen) vind je voor elk medisch specialisme en profiel praktische informatie over de medische vervolgopleiding, geïllustreerd met een film over het beroep en carrièregerichte informatie: [knmg.nl/beroepskeuze](http://knmg.nl/beroepskeuze).

## 6 VERGEET FEESTJES EN VRIENDEN NIET

‘Er is meer in het leven dan je carrière. Natuurlijk weet ik in wat voor tijd we leven, hoe weinig opleidingsplaatsen er zijn en hoe studenten nu al onder druk worden gezet om allerlei nevenfuncties te bekleden, om zoveel mogelijk aan cv-building te doen. Dat begrijp ik, maar ik ontmoet zo vaak artsen die zich alleen hebben gefocust op verwachtingen van anderen en zichzelf volledig gaven voor studie en werk. Daarom druk ik studenten op het hart: verdeel je tijd en doe ook nu de dingen die jij privé belangrijk vindt, zoals feestjes, hobby's, vrienden. Parkeer niet alles tot na je opleiding. Dan bestaat de kans dat je tegen die tijd je vrienden of jezelf bent kwijtgeraakt.’

## 7 MAAK EEN PLAN B

‘Niet te veel denken, op een gegeven moment moet je het dóén. Heb je eenmaal in kaart gebracht welk vak bij je past, maak dan een plan van aanpak en een plan B. Welke stappen moet je zetten om je doel te bereiken? Wanneer switch je naar plan B? Een coach kan je daar goed bij helpen. Een aantal faculteiten beschikt over coaches die studenten tijdens hun opleiding begeleiden. Daarnaast is er ondersteuning vanuit de KNMG. Hier krijg je informatie en tips om de juiste beroepskeuze te maken.’ *knmg*

## ABS-ARTSEN

Sta jij gezond in je carrière? Zo niet, schakel dan tijdig de juiste hulpverleners in. ABS-artsen heeft ervaring met het helpen en behandelen van artsen en studenten geneeskunde en richt zich specifiek op problemen op het gebied van alcohol- of ander middelengebruik. Heb jij deze problemen of ken jij iemand bij wie dit speelt? Het team van ABS-artsen luistert, geeft advies en verwijst door naar behandeling. Kijk voor meer informatie op [abs-artsen.nl](http://abs-artsen.nl).