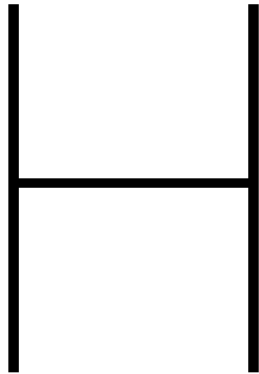


# 'Mijn armen mogen verder reiken dan alleen mijn ziekenhuis'

Kinderarts in opleiding **Hanaâ Benjeddi** werkte voor de Wereldgezondheidsorganisatie en zet zich in voor vluchtelingenkinderen op Lesbos. Ze is ervan overtuigd dat de zorg beter wordt als artsen hun eigen authentieke pad kiezen. 'Blijf dicht bij jezelf. Dat is de beste manier om gezondheid te dienen.'

Tekst **Marieke van Twillert** Beeld **Harmen de Jong**





et is een 'nachtweek' voor kinderarts in opleiding Hanaâ Benjeddi (31). We treffen elkaar om half tien 's avonds, vlak voordat ze haar dienst op de afdeling Kinderintensivatie ingaat. Het licht is gedempt in het AMC-gebouw van Amsterdam UMC, de koffiebar gesloten, de sfeer kalm – er zijn alleen mensen die hier écht moeten zijn. Benjeddi is vier jaar in opleiding, ze kent de nachtdiensten

goed. 'In de nacht gebeurt veel. Je krijgt meer verantwoordelijkheid, je leercurve gaat steil omhoog. Overdag lopen er zo veel mensen rond, af en toe krijg je bijna het gevoel dat je vervangbaar bent. 's Nachts kun je met een kleiner clubje soms nét wat meer comfort bieden. Je hebt nét iets meer tijd om vragen van ouders te beantwoorden.'

### **Je werkt met zieke kinderen, die lijden en soms sterven, hoe ga jij om met verdriet?**

'Gaandeweg kun je je inlevingsvermogen vergroten, terwijl het toch niet met je op de loop gaat. Als ouders boos zijn, kan ik dat begrijpen. Ik probeer dan naast ze te staan in plaats van tegenover ze. Het is goed om verdriet aandacht te geven. Anders komt het als een boemerang terug, tenminste bij mij.

Ik denk tijdens mijn werk in het ziekenhuis vaak aan een citaat van schrijfster Maya Angelou "Ik ben mens, niets menselijks kan mij vreemd zijn". Je werkt continu met mensen, het is krachtig om jezelf te leren kennen. Dan kun je beter met anderen werken en beter met mensen communiceren.'

### **Was van meet af aan duidelijk dat je arts zou worden, had je dokters in de familie?**

'Nee, mijn ouders zaten in het onderwijs. Ik ben hier in het AMC geboren, op de derde verdieping van de H-toren. Die toren staat er nog, de muren hebben dezelfde kleur – verschrikkelijk oud-geel. Mijn moeder herkende het.

Dat ik kinderarts wilde worden, was voor mij als jong meisje een gegeven. "Ik heb bruin haar, ik heb donkere ogen, ik wil kinder-dokter worden." Later kon ik beter beredeneren waarom. Het heeft te maken met de onbevangenheid van kinderen, de onrechtvaardigheid als zij ziek zijn. Ze horen geen pijn te hebben.'

### **Heb je daarin bepaalde rolmodellen?**

'Nog steeds kom ik mensen tegen, boven mij in het systeem, van wie ik denk: ik hoop dat ik dát kan behouden. Mensen die hun eigen pad gaan, authentiek zijn. Kinderarts Inès von Rosenstiel bijvoorbeeld, die holistische gezondheid vooropstelt en een grote organisatie heeft opgezet voor medische missies voor kinderen, Medical Checks for Children. Zij laat zich niet vertellen hoe dingen horen, ze doet het gewoon. Haar organisatie is gigantisch geworden. In eigen huis kijk ik met bewondering naar

Annemarie van Bellegem, expert op het gebied van eetstoornissen en Mariken Gruppen, die elk kind behandelt alsof het haar eerste patiënt is. Allemaal sterke vrouwen die zacht zijn gebleven in een systeem dat soms hard kan zijn.'

Momenteel is Benjeddi namens het Emma Kinderziekenhuis betrokken bij onderzoek naar de gezondheid van vluchtelingenkinderen in het grootste kamp op het Griekse eiland Lesbos. 'We hebben er eigenlijk geen zicht op. Zijn ze ondervoed, hebben ze een slechte kwaliteit van leven? We kunnen het wel invullen, maar we weten het niet. Daarover is weinig gepubliceerd, de wetenschap was lange tijd geen prioriteit. Voor dat onderzoek ga ik er af en toe heen, komende maand opnieuw.'

### **Hoe raakte je daarbij betrokken?**

'Ik ben altijd internationaal geïnteresseerd geweest en wilde in andere landen een kijkje in de keuken nemen. Ook tijdens mijn studie heb ik op andere plekken gewerkt: in de Verenigde Staten, in Zuid-Afrika, bij de Wereldgezondheidsorganisatie. Dat was fantastisch. Je wordt je bewust van wat werkt, wat hiér werkt en hoe je dingen anders kunt doen. Na mijn afstuderen heb ik anderhalf jaar als anios gewerkt in het Flevoziekenhuis, waarna ik naar Londen verhuisde voor een master public health. Ik wilde op een academische manier meer leren over internationale gezondheid. Tegelijk werkte ik op een kinder-SEH als senior house officer, een soort aniosfunctie. In London daalde het inzicht in dat de vluchtelingencrisis een van de grootste crises is waarmee we te maken hebben. Nooit waren er zo veel mensen op de vlucht als nu.'

### **Wat heeft het je gebracht om naar toenmalig kamp Moria te gaan?**

'Vroeger leerde ik op school over de Tweede Wereldoorlog en vroeg ik me af wat ik zou hebben gedaan. Had ik iemand geholpen? Toen ik besepte dat dit de crisis van nu is, was het een no-brainer. Ja, ik ga, ik wil bijdragen.

Voor een deel komt het ook voort uit hoe ik ben opgegroeid en het verhaal van mijn familie. Mijn grootvader is hier ooit naartoe gekomen met het idee dat zijn kinderen het beter zouden hebben dan hij. Zijn kinderen, onder wie mijn vader, en hetzelfde geldt voor mijn moeder, zijn ook opgegroeid met het idee dat hun kinderen het beter zouden hebben. Ik ben inmiddels moeder en natuurlijk wil ik dat mijn kind het goed heeft. Maar mijn kind heeft het goed. Ik voel dat ik vergeleken met andere plekken in de wereld met zo veel welvaart mag opgroeien, dat ik ook wat meer mag doen. Dat mijn armen verder mogen reiken. Het voelt alsof ik daarmee ook al die generaties vóór mij eer.'

### **Iets anders waar je je mee bezighoudt is het thema persoonlijk leiderschap. Al vroeg in je studie kwam je erachter dat het belangrijk is om te werken aan je persoonlijke ontwikkeling. Hoe ging dat?**

'Ik deed veel als student, iets te veel – en mijn bordje liep over. In mijn derde jaar leerde ik veel over mezelf: dat ik bepaalde dingen deed om anderen te pleasen of tevreden te houden, of om te laten zien dat ik het góéd deed. Ik denk dat ik me toen realiseerde: ik wil dingen doen waarin ik geloof. Dingen die bij me passen omdat ik er energie van krijg, niet omdat ik voel dat ik ze hóór te doen.'



**'Ik beseft  
dat de  
vluchtelingen-  
crisis dé crisis  
van nu is'**

'Het is goed om verdriet aandacht te geven, anders komt het als een boemerang terug'



**'Laat je niet  
afleiden door  
oude definities  
van succes'**

### **Deed je dingen waar je niet achter stond, of was het gewoon te hard werken?**

'Ik weet niet of ik het een burn-out kan noemen, maar er was een moment dat het allemaal overliep. Ik deed bijvoorbeeld het honoursprogramma. Dat deed ik omdat ik ervoor in aanmerking kwam. Gaandeweg vroeg ik me af: dit is mooi, maar wil ik dit echt, of doe ik het vanwege externe drijfveren?'

### **Omdat het goed staat op je cv...**

Bijvoorbeeld. En zo deed ik meer dingen waarvan ik me afvroeg: waarom eigenlijk? Projecten bij mijn internationale studentenorganisatie, verschillende bijbaantjes. Achteraf gezien is dat het begin geweest van een bewustwordingsproces. Ik kwam erachter dat dit de grootste kracht is die je uit jezelf kunt halen: dat je kiest waar je aandacht aan schenkt, dat je leert investeren in de dingen die je echt wilt en in vrede andere dingen kunt laten.'

### **Wat heb je zelf gelaten en gekozen?**

'De keuze om als arts-assistent naar Londen te gaan, dat was een bewuste keuze. Het is niet per se standaard om als anios een master te doen. Ik deed het omdat het me leuk en interessant leek, het paste bij me. Als ik iets had gedaan vanuit externe motieven, dan was ik misschien voor een promotie gegaan.'

### **Dus dat heb je gelaten, geen promotietraject voor jou.**

'Ja, dat heb ik op dat moment niet gedaan. Ik wil graag benadrukken dat er niets mis is met promoveren. Als het op je pad komt en het past bij je - ga ervoor. Maar voor mij paste het niet. Ik was in die tijd betrokken bij het opzetten van de Healthcare Leadership Summerschool, waarin we aandacht besteedden aan persoonlijk leiderschap. Alles draait om de vraag: hoe blijf je jezelf in een wereld die aan alle kanten aan je trekt? Ik dacht: hoe sterk kan ons gezondheidssysteem zijn als je dokters hebt die vanuit hun eigen kracht werken? Dokters die zich niet laten afleiden door oude definities van succes. Mijn advies: blijf dicht bij jezelf. Ik geloof dat dat de beste manier is om gezondheid te dienen.'

### **Wat versta je onder 'oude definities' van succes?**

'Dat je zo snel mogelijk opklimt, één of twee mooie auto's voor de deur hebt, huisje-boompje-beestje - en dat alles zo snel mogelijk. Dat is, simpel gezegd, een oude definitie van succes. Ik denk dat de generatie waarin ik ben opgegroeid, de millennials, daar vraagt tekenen bij zet. "Is dat succes? Of is succes het gevoel dat je het leven leeft dat bij jou past?" Ik denk toch het laatste. Tegelijk valt me op dat het ziekenhuisleven soms vrij traditioneel is. Dan lijkt het bijna rebels om vanuit jezelf die keuzes te maken.'

### **Jij hebt bewuste keuzes gemaakt, wat zou je geneeskundestudenten en jonge artsen adviseren die aan het begin van hun loopbaan staan? Hoe luister je naar jezelf?**

'Mijn korte antwoord zou zijn: onderzoek jezelf, ken jezelf en maak op basis daarvan keuzes. Probeer erachter te komen wat jij nodig hebt om op te laden. Wat geeft je energie en wat kost je energie? En hoe kun je bepaalde keuzes maken zodat je als arts duurzaam kunt leven? Daar word je een betere arts van. Ik kan niet specifieker zijn, omdat het voor iedereen verschillend

is. De één heeft het nodig om dagelijks te hardlopen, de ander moet praten met mensen, en de derde wil mediteren in de natuur.'

### **Hoe laad jij jezelf op?**

'Tijd met mijn dierbaren vind ik belangrijk, en ik doe aan yoga en meditatie. Daarnaast is iets simpels als goed slapen cruciaal voor mij. En natuurlijk doe ik werk waar ik achter sta, dat is ontzettend vervullend.'

### **Je bent nu vierdejaars, straks ben je klaar - hoe ziet de toekomst eruit?**

'Ik wil graag kinderintensivist worden, en een wereldkundige arts. Daarmee bedoel ik iemand die met beide benen in de wereld staat en de grote thema's die daar spelen. Daarbij is "duurzaam" een belangrijk woord met veel betekenissen, die allemaal met elkaar te maken hebben. Voor mij omvat het ook je persoonlijke ontwikkeling als arts. Dan gaat het niet alleen over hoe je duurzaam leeft als arts, maar ook over hoe we gezondheidszorg kunnen bedrijven op een manier die iedereen dient, ook internationaal. Ik zie het allemaal als één.' ◀



**Hanaâ Benjeddi** (Amsterdam, 1990) is kinderarts in opleiding aan Amsterdam UMC en studeerde geneeskunde aan VUmc. Tijdens haar opleiding oriënteerde ze zich over de grens. Zo volgde ze een minor in Los Angeles, liep ze beleidsstage bij de Wereldgezondheidsorganisatie en coschappen in Zuid-Afrika. Ze lanceerde met buitenlandse medestudenten bovendien een zomerschool, met als thema zelfzorg voor jonge dokters. Tijdens een master (2017-2018) aan de London School of Hygiene and Tropical Medicine ging ze voor het eerst naar Lesbos, voor vrijwilligerswerk onder vluchtelingkinderen bij Stichting Bootvluchteling.