

DE BALANS

De balans portretteert artsen en hun drukke leven. Hoe combineren zij werk en privé? Heeft u hierover zelf een verhaal dat het vertellen waard is? Mail dan naar redactie@medischcontact.nl.

Naomi Dongelmans (37) is huisarts en runt daarnaast met haar partner Khalid een salsadansschool in Maastricht.

‘Soms komen patiënten bij ons dansen’

DANSLES

'Al tijdens mijn eerste salsadansles in 2004 leerde ik Khalid kennen. Ik was meteen onder de indruk van zijn danskunsten, maar het duurde drie jaar voordat we een relatie kregen. In die tijd reisde ik veel voor mijn coschappen. Als ik weer even in Nederland was, vroeg Khalid mij steeds of ik danslessen wilde geven. Zo ben ik erin gerold. Een aantal jaar hebben we dansles gegeven in het centrum van Maastricht, tot we vier jaar geleden ons eigen pand kochten in een buitenwijk.'

EVENEMENTEN

'Naast de salsadanslessen organiseren we in binnen- en buitenland allerlei evenementen die met salsadans te maken hebben: festivals, beachparty's, dansshows, workshops. Op dit moment is het vrij extreem, zeker één week per maand zijn we in het buitenland; Italië, Frankrijk, Polen, Duitsland, Zweden, Wit-Rusland, et cetera. We hebben daar niet veel verdiensten aan, wel draaien we meestal quitte, omdat het een soort Europese ruilhandel is. Geven wij ergens een show, dan sturen zij een dj.'

HUISARTS

'Tussen het dansen en mijn werk als huisarts zit een wereld van verschil. Gelukkig kan ik snel schakelen. Maar als ik een heftige dag heb gehad, bijvoorbeeld na een euthanasie, dan is het moeilijker loslaten. Soms merken mensen op de dansschool dat wel, dan ben ik bijvoorbeeld wat stiller. De werelden lopen soms ook wel in elkaar over. Dan komen patiënten bij ons dansen of dansers willen mij als huisarts. Ik heb daar geen moeite mee. Om de balans te bewaken, ben ik een paar jaar geleden gestopt met full-time werken als huisarts. En ben ik bewust waarnemer gebleven.'

VRIJHEID

'Khalid en ik houden van reizen en we spreken veel talen. In juni trekken we altijd een maand rond in Azië, bijvoorbeeld in Vietnam, Maleisië. Reizen geeft me een gevoel van vrijheid, dat je kunt doen en laten wat je wilt. Ik houd van nieuwe mensen en nieuwe culturen leren kennen. Vrijheid is ook wat ik voel als ik zelf dans. Ik kan mijn verstand op nul zetten en echt even genieten. Dansen is mijn geluukmomentje.'

REGELWERK

'Zowel mijn werk als huisarts als het werk voor de dansschool voelt niet als werk, maar als passie. Al word ik soms moe van het regelwerk als huisarts. Maar dat is trouwens niet anders in de dansschool: wat je daar al niet moet regelen voor vergunningen! Op dit moment ben ik ook druk met mijn boek over omgaan met naasten met dementie, dat in oktober verschijnt. Na oktober zal het nog drukker zijn, omdat ik het boek dan aan de man moet brengen. Andere bezigheden staan op een laag pitje. Ik speel bijvoorbeeld nauwelijks meer viool.'

BALANS?

'Ik denk dat ik in balans ben, zolang ik er goed aan denk dat als ik tijd besteed aan het een, ik minder tijd heb voor het ander. De disbalans sluipt er vooral in in de relatie met Khalid; soms gaan we maar door als een kip zonder kop. Wij moeten voldoende tijd reserveren voor elkaar. Onze agenda's blokken om echt met z'n tweetjes te zijn. Wat we bewust doen is samen wakker worden, even knuffelen, samen ontbijten en samen avondeten. Daardoor verliezen we elkaar niet uit het oog.' **Simone Paauw**



Werk: huisarts 20 tot 30 uur per week, dansschool minimaal 60 uur per week
Nevenactiviteiten: diverse activiteiten gericht op (na)scholing huisartsen: 6-12 uur per maand, promotie eigen boek: minimaal 10 uur per week
Persoonlijk: relatie met Khalid (47), bewust kindertoos