

## PORTRET

**Huisarts Zohra Moallemzadeh** gebruikt technieken uit de mindfulness én haar geloof om haar drukke werkzaamheden aan te kunnen.

**I**k ben de liefde gevolgd naar het noorden. Sinds een paar maanden werk ik in Leeuwarden als huisarts. We wonen in de stad Groningen, waar mijn man thoraxchirurg in opleiding is. Ik kende niemand, maar de mensen hier vind ik uitzonderlijk vriendelijk. Hiervoor zaten we omwille van mijn mans opleiding in Enschede, waar ik werkte in een overvolle praktijk. Vanwege huisartsentekort in die wijk had ik plots de zorg voor vijfduizend en één dag per week zeventienduizend patiënten. Ik ben iemand die zich verantwoordelijk voelt; je wilt het goed doen en dat was lastig. Het was een stressvolle tijd. Toch heeft die periode me veel gebracht. Zelfinzicht en het belang van zelfzorg; soms moet je dingen loslaten. Ik kon terugvallen op technieken die ik uit mindfulness had opgedaan en op mijn geloof.'

### SPIRITUALITEIT

'Ik ben van huis uit spiritueel. Mijn ouders zijn met ons gevlucht uit Afghanistan; ik kwam in Nederland toen ik 11 was. Na Leerdam, Delft en verschillende asielzoekerscentra belandden we in Zoetermeer. Mijn moeder is slim, maar mocht niet studeren. Mijn vader wilde rechten doen, maar kon alleen islamoloog worden. Wij, de kinderen, kunnen alleen recht doen aan hun opofferingen door alles zo goed mogelijk te doen. Ze zeiden altijd: *go for it*. Wees een onafhankelijke vrouw, zorg dat je iets nalaat in de wereld. Bepaalde dingen neem je over, zoals bidden en mediteren – ik vind dat goed te combineren met mindfulness. Sommige moslims vroegen me: waarom heb je niet genoeg aan je religie? Maar ik vind het juist goed bij elkaar passen, het helpt mij om in het hier en nu te blijven. Daardoor kan ik beter voor mijzelf zorgen en daarmee voor mijn patiënten. Momenteel is het ramadan. Mijn man en ik waren net begonnen met een ketogeen dieet, ook omdat ik wilde afvallen na de bevalling. Het vasten met ramadan kost ons minder moeite, en het helpt bij bezinning. Juist in deze tijd van corona.'

### EIGEN PRAKTIJK

'Hoe de toekomst eruitziet weten we niet, door de specialisatie van mijn man. Later zou ik graag mijn eigen huisartsenpraktijk willen. Ik heb inmiddels zo'n veertig praktijken van binnen gezien, overal neem je wat van mee. Straks, als de coronamaatregelen versoepelen, pak ik het coachen en het onderwijs weer op, en zal ik me inzetten voor illegale vluchtelingen. Vaak hebben zij een Afghaanse achtergrond en kan ik iets betekenen.'

### IN BALANS?

'In de middagpauze mediteer ik op een gebedskleed – met de deur open voor spoedgevallen. Daarnaast probeer ik vier dagen per week tienduizend stappen te lopen. Dat, samen met spelen met mijn zoontje, houdt mij in evenwicht.'

**Marieke van Twillert**



Om de week portretteert Medisch Contact een arts: over het doktersvak én het leven daarnaast. Wat doet u buiten uw werk? Bent u wel in balans? Of beleefde u iets bijzonders of aangrijpends? Doe mee en mail ons: [redactie@medischcontact.nl](mailto:redactie@medischcontact.nl)

# ‘Door mindfulness kan ik beter voor mijn patiënten zorgen’

**Naam:** Zohra Moallemzadeh (34)  
**Werk:** drie dagen als waarnemend huisarts, vrijwilligerswerk voor ongedocumenteerde migranten.  
**Privé:** Getrouwd met Arash Khamooshian (34). Zoontje Danial is 9 maanden.