



DETAS VAN ...

ERIK DE BRUIJN

TEKST: SASKIA RIDDER | FOTO: EDWIN WEERS

‘MENSEN ZIJN NIET ONWILLIG OM TE WERKEN, WEL ONMACHTIG’

Wat hoort er bij een dokter? Een dokterstas natuurlijk. In *GENIET* elke keer een arts die vertelt waarom zijn of haar tas zo bijzonder is. Dit keer de rolkoffer van Erik de Bruijn. ‘Een wel heel praktisch cadeau voor mijn vijftigste verjaardag.’

Zo’n tien jaar geleden had bedrijfsarts Erik de Bruijn diverse klanten op Schiphol. ‘Moet je eens bedenken hoeveel kilometers je dan loopt vanaf P1, met zo’n zware tas in je handen. Mijn vrouw Irma, praktisch als ze is, kocht voor mijn verjaardag een rolkoffer. Wat een uitkomst! Ik had hem alleen al na vijf jaar helemaal stuk gerold, dus dit is alweer nieuwe koffer.’

Contact

En wat rolt hij dan zoal mee op een werkdag? Erik ritst een van de vele vakjes open en showt de inhoud. ‘Ik ben een fanatiek brillenpoetser, dus ik heb altijd een poetsdoekje en spray bij me. Schone brillenglazen geven me helder zicht op mensen,’ zegt hij met een knipoog. Het is ook om vergelijkbare redenen dat er altijd kladpapier in zijn koffer zit. ‘Ik wil me niet verstopen achter een scherm, dus ik werk mijn aantekeningen pas later uit. Misschien dubbel werk, maar goed persoonlijk contact tijdens het consult vind ik belangrijker.’ Dat persoonlijke contact begint voor Erik al in de wachtkamer. ‘Ik haal mensen zelf op, maak een praatje, probeer het ijs te breken. Niemand komt voor zijn lol bij de dokter en een bezoek aan de bedrijfsarts is ook nog eens anders spannend. Het is namelijk zelden op eigen verzoek.’ Een bloeddrukmeter zit ook in de rolkoffer. Volgens Erik geen standaarduitrusting voor een bedrijfsarts, maar voor hem onmisbaar. ‘Mijn docenten adviseerden het veertig jaar geleden al: “Hang de bloeddrukmeter er maar aan.” Ook dat is een manier van contact maken.’

Kopietjes

Daarnaast herbergt de rolkoffer een dikke map met eindeloos veel paperassen, zoals briefpapier van zijn werkgever HumanCapitalCare, zodat Erik – met de hand geschreven – direct een ondertekende brief mee kan geven. In zijn map

zitten ook talloze kopietjes van interessante artikelen voor zijn patiënten. In alle hoeken en gaten van de map tovert Erik ook visitekaartjes, folders en kaartjes tevoorschijn. ‘Curiosa als *visitor-rules* en *safety-instructions* fascineren me mateloos. Wat wel en niet te doen, waar te melden, hoe te gedragen; ontzettend grappig en bij elk bedrijf weten ze weer andere regels te bedenken.’

Liever luisteren

In de koffer zit ook het proefschrift van zijn collega en een boek over socratisch motiveren. ‘Dokters hebben de neiging om oplossingen te bieden, zeker mannen. Ik praat graag, heel graag zelfs, maar als arts is het beter om meer te luisteren dan te praten. Samenvatten, teruggeven, mensen zelf het antwoord laten vinden.’ Erik heeft een prachtig beroep, al zegt hij het zelf. ‘Het is enorm dynamisch, je komt overal en ik vind het smullen om die gesprekken met mensen aan te mogen gaan. Je komt heel dichtbij. En weet je, bijna iedereen wil gewoon graag werken. Mensen zijn niet onwillig om te werken, wel onmachtig. Ik zie veel patiënten met burn-out-klachten. Vooral veel vrouwen en dat bevreemdt me niet. Vrouwen verzetten veel werk en voelen zich verantwoordelijk om alle bordjes hoog te houden. Ook is er vaak sprake van levensfaseproblematiek: jong gezin, zorg voor ouders, de overgang met alle hormonale kermis van dien. Rust en aandacht voor zichzelf schieten er dan al snel bij in, terwijl dat juist zo essentieel is. Een mooi citaat dat ik onlangs tegenkwam, verwoordt dit prachtig: “Wat we als verloren tijd zien, is werktijd voor het brein.” Het brein moet hard werken om overzicht te krijgen, het systeem tot rust te brengen. Gun het brein die werktijd, gun jezelf de rust. Werk hard, sport hard, zorg hard. Maar rust ook hard. Je hebt het keihard nodig.’