


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](mailto:redactie@medischcontact.nl).

**nieuwe  
rubriek**

# ‘Continu een soort oerstress’

**Judith Cohen:** huisarts en docent aan de huisartsen-opleiding, alleenstaande moeder, wil drie keer per week sporten, zingt in een band, zit in het bestuur van een theatergroep én heeft een nieuwe relatie.





**Leeftijd:** 36

**Aantal uren betaald werk:** 36

**Soort werk:** Waarnemend huisarts en docent aan de huisartsenopleiding van het AMC/UvA.

**Gezinssituatie:** Alleenstaande moeder van zoon van 5 jaar. Heeft een latrelatie en een stiefdochter.

## WERK

‘Ik werk 20 uur per week als waarnemer in een huisartsenpraktijk in Heemstede en 16 uur als docent aan de huisartsenopleiding in Amsterdam. Ik vind het te intensief om vijf dagen per week alleen maar met patiëntenzorg bezig te zijn. Het werken als huisarts is voor mij adrenaline-werk, hoge tijdsdruk, constant scherp blijven en hoge eisen van patiënten. Ik zou een overprikkeld brein krijgen als ik dat fulltime zou doen. De combinatie met lesgeven is goed voor mijn mentale balans – ik vind lesgeven heel leuk –, maar het geeft ook disbalans, omdat beide banen veel piekbelasting geven en je snel meer werkt dan je officiële aantal uren.’

## KIND

‘Drieënhalve jaar geleden ben ik gescheiden. Mijn ex-man woont in Groot-Brittannië en zorgt om de week in Amsterdam een weekend voor onze zoon. In alle keuzes die ik maak, staat mijn zoon voorop. Dat ik een kind heb, maakt het voor mij makkelijker om mijn prioriteiten te bepalen; mijn carrière bijvoorbeeld is niet meer allesbepalend. Ik werk 36 uur en zoveel mogelijk onder schooltijd. Hij gaat twee dagen per week naar de naschoolse opvang. Meer wil ik niet, want ik heb hem niet op de wereld gezet om altijd in de opvang te zitten. Nadat ik hem in Haarlem naar school heb gebracht, race ik naar mijn werk – ik vreet mezelf op als ik weer in de file sta. Ik haat het om te laat te komen, maar ik kom geregeld te laat op een vergadering in het AMC. Ik heb moeten leren dat los te laten.’

## RELATIE

‘Sinds anderhalf jaar heb ik een nieuwe relatie. Hij heeft zelf ook een kind van 5 uit een eerdere relatie. Door de week kunnen we elkaar nauwelijks zien en de weekenden moeten op elkaar afgestemd worden met de andere ouders, die op hun beurt ook weer nieuwe partners met kinderen hebben. Het is niet makkelijk, maar gelukkig compenseert de liefde.’

## ONTSPANNING

‘Eens in de maand repeteer ik met mijn band, we spelen onze “guilty pleasures”. Daarnaast is zingen en spelen in een theatergroep mijn grote hobby. Zingen is voor mij een soort *quick fix*. Als ik een slecht humeur heb, ga ik zingen, want daar knap ik van op. Ik ben een expressief type, toneelspelen levert me veel energie op en helpt me vrij te denken, heerlijk vind ik dat. Maar de afgelopen twee jaar speel ik weinig, doordat ik in het bestuur van de theatergroep zit. Ik houd me nu vooral bezig met subsidieaanvragen, belastingen en contributies van de leden. Dat kost me ook wel eens energie en nu ik twee jaar niet meer speel, merk ik dat mijn creativiteit op slot gaat.’

## BALANS?

‘Daar mankeert nog wel wat aan. Ik ben nog niet helemaal in balans. Ik heb wél veel goed voor elkaar, maar ik ben nog niet “zen”. Ik vind dat ik nog te veel doe voor anderen en te weinig voor mezelf. Mijn creativiteit komt zowel in mijn werk als privé te weinig aan bod. Ik heb continu een soort oerstress in me, ben ook te vaak aan het racen en zit soms te vast in een heel serieus leven. Er zou meer ruimte moeten komen voor reflectie, voor ontspanning, voor een ongepland leven, voor zingen, dansen, spelen, sporten, voor de liefde en gewoon even “zijn”, even niets hoeven.’ **SP**