

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).

# ‘Yoga bracht mij ontspanning’

**Siamak Zahmat** is nét klaar met zijn opleiding huisartsgeneeskunde in Nijmegen. In zijn vrijwilligerswerk komen zijn achtergrond als vluchteling en zijn passie voor sport samen.





**Leeftijd:** 31

**Werk:** waarnemend huisarts  
(drie vaste dagen plus  
diensten)

**Vrijwilligerswerk:** Stichting  
Topsport for Life, Medical  
Committee Afghanistan  
Netherlands, Nacht van de  
Vluchteling, gemiddeld één  
dagdeel per week

**Sport:** dagelijks 15 minuten  
yoga, één à twee keer per week  
hardlopen

**Persoonlijk:** single

## VLUCHTELING

'Ik was 5 jaar en midden in de nacht maakte mijn moeder me wakker. Mijn broers en ik moesten ons aankleden en daarna zijn we vertrokken. Ik herinner me het geluid van bommen en schieten in de verte. Voor mij begon een avontuurlijke, opwindende reis. Mijn vader zat in de politiek, maar er was een nieuw bewind aan de macht in Afghanistan. Mijn vader, ons gezin, was in gevaar, maar ik heb dat niet zo ervaren. Ik denk dat mijn ouders hun best hebben gedaan ons niet bang te laten worden. Na een lange reis kwamen we terecht in Nederland.'

## FAMILIE

'Ik leerde Nederlands en met 10 jaar oud al hielp ik mijn ouders, hun vrienden en familieleden met allerlei papieren en tolkwerk. Daar ging veel tijd in zitten, maar ik vond het ook leuk. Het was voor mij een intellectuele uitdaging en ik was nieuwsgierig aangelegd. Mijn ouders vonden het een mooie gedachte dat ik geneeskunde zou gaan studeren; we hebben meer artsen in de familie. Geneeskunde was ook mijn eerste en enige keuze. Inmiddels heb ik een mooi gezegde geleerd: "Geef me een vis, dan heb ik eten. Geef me een hengel, dan kan ik vissen." Mijn familie kan altijd op mij rekenen, maar ik leer ze ook hoe ze dingen zélf kunnen oplossen.'

## LICHAAM EN GEEST

'Nadat ik voor mijn coschappen op kamers ging, heb ik het sporten ontdekt. Sport bleek voor mij een geweldige uitlaatklep, waar ik veel energie van krijg. Ik merk dat als ik lichamelijk lekker in mijn vel zit, ik mentaal ook meer aankan. Na veel sporten verkend te hebben, kwam ik toevallig op een yogamat terecht. Niet alleen aandacht voor het lichamelijke, maar juist de relatie met de adem en de geest, gaven mij ontspanning. Omdat ik meer diepgang wilde, ben ik een yogaopleiding gaan combineren met de huisartsenopleiding. Toen die combinatie te veel werd, ben ik de huisartsenopleiding in deeltijd gaan doen. Dat voelde in het begin als falen. Maar uiteindelijk denk ik dat het mijn opleiding juist ten goede is gekomen.'

## GOEDE DOELEN

'Ik ontdekte dat je door letterlijk je beste beentje voor te zetten iets goeds kunt doen. Ik doe veel aan fundraising door sport. Ieder jaar loop ik met een team de Nacht van de Vluchteling en de Nijmeegse Vierdaagse en daarmee haal ik onder meer geld op voor vluchtelingen. Ook ben ik teamarts bij Stichting Topsport for Life, die activiteiten organiseert voor mensen met een ernstige ziekte, en ik ben actief voor het Medical Committee Afghanistan Netherlands (MCAN), dat medische projecten in beide landen organiseert. In mijn vrijwilligerswerk komen veel dingen die ik belangrijk vind bij elkaar; dat vind ik mooi.'

## BALANS?

'Ik denk dat ik meer dan voorheen balans heb gevonden tussen ontspanning en inspanning, tussen zorg voor mezelf en anderen en tussen werk en plezier. Ik denk dat vooral yoga mijn denkwijze hierover heeft veranderd.'

**Simone Paauw**

MARC BOLSIUS