



'T IS NOOIT GOED GENOEG

BRAM TJADEN, OPLEIDER EN MINDFULNESSTRAINER VOOR ARTSEN

Ik was een jaar of tien gevestigd als huisarts toen ik op een nacht een bijzonder verontrustende droom had. Ik droomde dat ik in een sneeuwlandschap een heuvel opliep. Ik liep daar heel tevreden, want ik had een klein kind op mijn arm. Ik voelde me trots en wees het kind op de ondergaande zon en de rijzende maan in de hemel. Opeens stond er naast de weg een grote, loodgrijze gestalte. Ik zal de ijzige blik daarvan nooit vergeten. Die blik rustte eerst op mij en vervolgens op het kind. Volkomen onverwacht verscheen er een revolver die langzaam op het kind gericht werd. Een schot in de stilte van de avond, het kind dood in mijn armen. Badend in het zweet werd ik wakker.

De binnenkant van de burn-outepidemie waar we in de zorg in verzeild zijn geraakt, krijgt te weinig aandacht. Natuurlijk, praktijkverkleining en het doelmatiger organiseren van de zorg zijn belangrijk. Maar als je niks doet aan de houding waarmee veel artsen in hun werk staan, zal burn-out vooral jongere artsen (in spe) blijven achtervolgen. Ik ben tot dit inzicht gekomen toen ik een aantal jaar geleden zelf uit de bocht vloog. De droom schudde me wakker. De volgende dag heb ik me bij de HAGRO ziek gemeld en ben er een maand tussenuit gegaan.

Mensen begonnen me massaal te vragen hoe het met me ging. Pas door die vraag werd het me duidelijk hoe moe ik was. Ik zocht een therapeut op en langzaam drong de betekenis van de droom tot me door. Die nare ademloze lood-man ging ik zien als de nietsontziende eiser in mijzelf, de kritische ouder voor wie het nooit genoeg is. Die uiteindelijk het kind in zichzelf om zeep hielp. En daarmee het creatieve en vreugdevolle deel van zijn persoonlijkheid. Dit laatste was helemaal uit zicht geraakt. Ondergesneeuwd door de hoge eisen die ik aan mezelf in mijn werk en gezin met opgroeiende kinderen stelde.

Inmiddels heb ik van de nood een deugd gemaakt en ben ik mindfulnesstrainer geworden. En geef ik met een collega met veel voldoening trainingen en interviews aan collega's voor wie de genoemde thema's heel herkenbaar blijken te zijn. In deze trainingen leer je om met meer aandacht in het hier en nu te zijn en met compassie naar jezelf en de wereld te kijken. En dat blijkt erg te helpen om met de eiser in jezelf om te gaan en met meer ontspanning en plezier in het werk te staan. Waar een nare droom niet al toe kan leiden ... ●