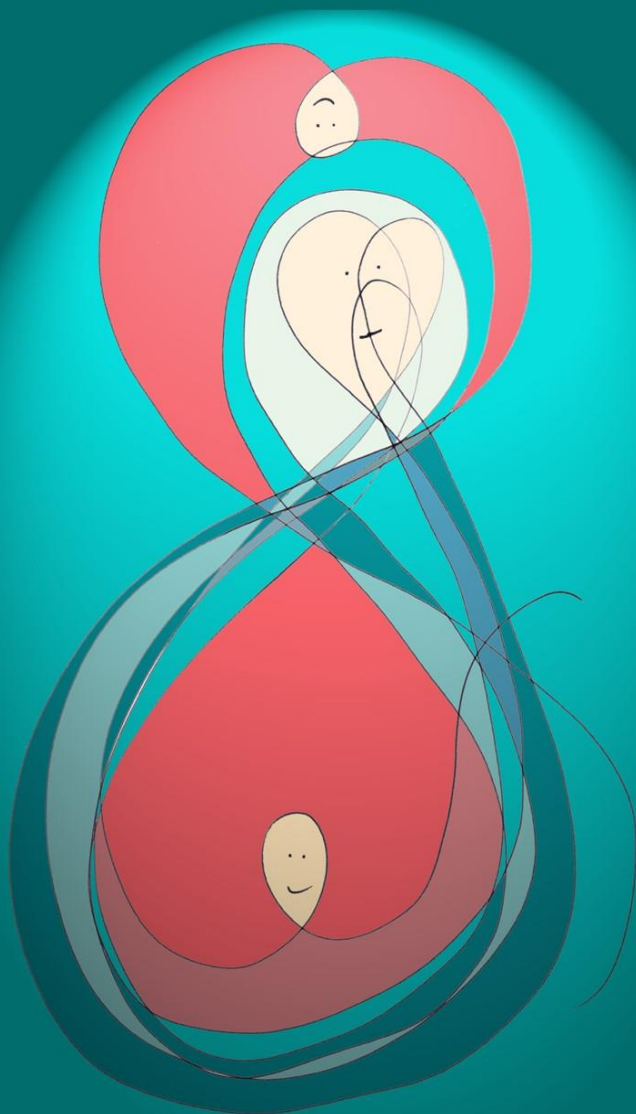


HET JAAR VAN EEN A(N)IOS VAN HOOFD NAAR HART



Moniek de Boer

Het jaar van een a(n)ios
van hoofd naar hart

Moniek de Boer
BoekXpress

Eerste druk ©2021 Moniek de Boer
ISBN: 978-94-643-1511-0
NUR: 770

Ontwerp omslag: Anky Floris, Heerhugowaard, van hoofd naar hart© Moniek de Boer
Foto auteur: Dagmar Krijt, Dagmar Krijt Photography
Illustraties: Eric Holthof
Redactie: Joke Jonkhoff, Metter Tale



Productie BoekXpress Soest
www.boekxpress.nl

Uitgave in eigen beheer

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door printouts, kopieën, of op welke andere manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

www.hetjaarvaneenanios.nl

Voor

*Mijn ouders
Puck, Rijk & Eric
Käthy
Lia
Sam*

En alle andere leraren in mijn leven...

*Zuiver van hart trekken we,
lerend,
de wereld door
en raken in de ban van alles om ons heen.
Je bent steeds ergens naar op zoek,
maar het ontgaat je,
dat je dat wat je zoekt,
al bent.*

Jalal ad-Din Rumi, soefi-dichter

Inhoudsopgave

	Voorwoord	9
1.	Start van een nieuwe baan	13
2.	Interacties	17
3.	Lessen uit feedback	29
4.	Incident	40
5.	De dramadriehoek	53
6.	Een leven lang leren	64
7.	Ontmoeting	75
8.	Wat is echt belangrijk?	86
9.	Hoe leef je je waarden?	98
10.	Perspectiefwisseling	105
11.	En... actie!	118
12.	Stemmen...	128
13.	Opleidingsvergadering	141
14.	De speaker	146
15.	Op de werkvloer	157
16.	Ga in je kracht én in je uitdaging staan	166
17.	Goed nieuws	176
18.	De weg naar leiderschap	180
19.	Afscheid	190
	Woord van dank	193
	Overzicht — lees je wijzer	196
	Bijlage — waardenlijst	200

Voorwoord

Als arts, coach en trainer viel het mij op dat veel a(n)ios met dezelfde problemen worstelen. Ik word daar altijd diep door geraakt.

Een keuze voor het artsenvak wordt vaak vol passie genomen. Vraag maar eens aan een arts, waarom hij of zij ooit voor dit vak koos. De bevlogenheid is voelbaar in het antwoord. En dan is het toch ongelooflijk jammer dat in de eerste paar jaar van het werkzame bestaan deze bevlogenheid soms wordt overschaduwd door twijfel, zelfkritiek, cynisme en emotionele moeheid.

Twee jaar geleden ontbrandde het vlammetje in mij om over dat onderwerp een boek te schrijven. Het moest een boek worden waarmee ik jou kan ondersteunen in jouw weg als a(n)ios.

Veel a(n)ios doorlopen eenzelfde patroon wanneer zij de overstap maken van coassistent naar hun eerste artsbaan, of vanuit een promotietraject. Ik wilde dat verhaal vertellen, zodanig dat iemand zich erin kan herkennen en gaat zien dat hij/zij zeker niet de enige is die soms worstelt met situaties. Zeker met het hoge percentage burn-out onder a(n)ios, moest het boek ook een steun in de rug zijn.

En dat boek ligt nu voor je. Het geeft je een kijkje in het hoofd van een a(n)ios. Het hoofd dat ik beschrijf is niet één hoofd, maar een compilatie van alles wat er in de hoofden van

mijn coachklanten gebeurt – alle gedachten, overtuigingen en hersenspinsels die daar plaatsvinden.

Mocht je jezelf, als een van mijn coachklanten, als specifiek persoon denken te herkennen in een verhaal, wees gerust. De verhalen zijn verzameld gedurende de jaren dat ik nu werkzaam ben als coach. Ik kan je vertellen dat er uniformiteit zit in de worstelingen en vragen van al mijn cliënten. Dus het is nooit alleen jóúw verhaal.

En natuurlijk is de inhoud van het boek ook verweven met mijn eigen verleden, als promovenda, aios en gynaecoloog. Mocht je denken jezelf te herkennen in een opleider of collega, dan zal dit op louter toeval berusten. Mijn verleden maakt wel dat het verhaal gaat over een anios gynaecologie. Was ik een ander soort specialist of huisarts geworden, dan had ik ditzelfde boek geschreven, maar dan vanuit het perspectief van dat vak. Want alle a(n)ios die ik coach vertellen een soortgelijk verhaal, ongeacht hun vakgebied.

Het verhaal gaat over Nienke, anios gynaecologie. Dit boek beschrijft haar eerste jaar, met alle bergen en dalen. Een jaar waarin zij wordt gecoacht door een ouderejaars aios. Vervlochten met het verhaal van Nienke bevat het boek hoofdstukken met daarin:

- Verdieping: theorie en achtergronden
- Verdiep jezelf: verdiepende vragen, om zelf mee aan de slag te gaan
- Lees je wijzer: leestips over het onderwerp

Hoe dan?

Het verhaal van Nienke is verweven met een fictief coachtraject. Het zal duidelijk zijn dat dit een verkorte weergave is van de werkelijkheid.

Ik heb er in dit boek voor gekozen modellen uit te leggen, omdat dit kan ondersteunen in het kaderen van wat er bij jou speelt. Ik doe dat aan de hand van verdiepingen en vragen, die kunnen leiden tot meer bewustzijn. Dit ondersteunt jou in je persoonlijke ontwikkeling en maakt daarmee je professionele ontwikkeling makkelijker. Bij deze verdiepingen zijn leestips opgenomen. Ik wil je aanmoedigen – waar jij het nodig hebt – deze tips te gebruiken, zodat jij zelf kunt bepalen wat voor jou van belang is en waar je je verder in wilt verdiepen. Die focus ligt voor iedereen anders.

Ook voor opleiders

Dit boek is ook bedoeld voor opleiders, om beter te kunnen begrijpen wat er vanbinnen gebeurt bij de a(n)ios, want aan de buitenkant is dit soms niet goed zichtbaar. Ik geef verdiepende theorieën en leestips om meer achtergronden te leren kennen. Dit helpt om a(n)ios effectiever te kunnen begeleiden in persoonlijke en professionele ontwikkeling.

Mijn reis

Tijdens het schrijven verschenen er allerlei momenten, beelden en korte flitsen van gebeurtenissen in mijn hoofd – dingen die ik allang was vergeten zaten nog ergens in een hoekje van mijn geheugen. Ze toverden een glimlach op mijn gezicht. Want ik heb genoten van mijn reis, als student, coassistent, promovenda, aios en gynaecoloog. Ik ben begonnen in 1983 aan de VU met de studie Geneeskunde en in 1991 met mijn promotieonderzoek. In 2001 was ik gepromoveerd gynaecoloog. Een reis van 18 jaar.

Dit boek is er om jóúw reis zo comfortabel mogelijk te laten zijn én om de lessen te leren die jou laten groeien in je persoonlijke en professionele leven. Het leven is te kort om lang met jezelf te worstelen.

Veel leesplezier!

Warme groet,
Moniek

1. Start van een nieuwe baan

Nienke was ruim voor de wekker wakker. Eindelijk ging zij beginnen aan haar eerste echte baan als arts. Ze draaide zich op haar rug en bleef met haar handen onder het hoofd naar het plafond kijken. Marc lag naast haar nog diep te slapen. Na haar promotie had ze vijf weken vakantie genomen. Het was een lang gekoesterde wens om nóg een keer naar India te gaan. Dat was echt weer fantastisch geweest én opnieuw een cultuurschok. De laatste week hadden ze doorgebracht in Goa. Omdat het daar begin van het seizoen was, was het nog lekker rustig en hadden ze een beetje kunnen bijkomen van alle indrukken.

Ze mijmerde voor zich uit, doorliep in haar hoofd het pad dat haar tot vandaag had gebracht. Ze wilde sinds de middelbare school uroloog worden, dat was toen haar grootste droom. Zij had er hard voor gewerkt om cum laude haar middelbare school te halen, want dat vergrootte daarna haar kansen. Ze had redelijk makkelijk en met veel plezier haar studie en coschappen doorlopen. Hard studeren, dat wel. Maar ze wist dan ook altijd veel, en dat vond ze heerlijk.

Tijdens de coschappen ontdekte ze dat ze gynaecologie veel leuker vond dan urologie. Het coschap gynaecologie werd gevolgd door een semi-arts stage op dezelfde afdeling. Het ging heel goed, ze had ervan genoten! Het was uitgemond in een promotietraject en zes weken geleden was de grote dag. Wat een fantastische gebeurtenis. Wat eerst heel spannend was, zeker het moment dat zij achter de Pedel aan door de grote deuren de zaal binnenliep, was één

groot feest geworden. Met familie, vrienden en bekenden. Haar moeder was zo trots! Even ging er een steekje door haar heen, het gemis van haar vader was op dat soort momenten zo voelbaar... Ze zuchtte diep.

En nu, vandaag, begon ze dan echt als arts. Door haar promotietraject had ze potentieel een opleidingsplek. Omdat ze geen klinische ervaring had, leek het iedereen verstandiger als ze gedurende één jaar als anios zou werken. Dit om te zien of dit echt is wat ze wil en om alvast enige ervaring op te doen voordat ze in opleiding zou gaan. Het kwam namelijk steeds vaker voor dat een aios stopte met de opleiding, en dat probeerden ze op deze manier te voorkomen. Ze zou worden ingewerkt op de verloskamers gedurende vier weken, daarna zou ze afdeling en polikliniek doen en meedraaien in de dienstenpool. Ze had er zo'n zin in! Alsof ze haar hele leven had toegewerkt naar deze ene dag. Ze moest er zelf om lachen.

Ze had enkele dagen besteed aan het doornemen van *Heineman*, het standaardwerk voor gynaecologie. Met name het deel over verloskunde. Het was lang geleden dat ze een bevalling had gedaan.

Vandaag zou nog saai zijn: rondleiding door het ziekenhuis, kennismaken met collega's uit het hele ziekenhuis die ook deze maand gaan starten en leren werken in het EPD. Als coassistent had ze met zoveel verschillende EPD's gewerkt dat dit vast een makkie zou zijn. Ze zou zich eerst melden bij de overdracht, dan kon ze vast een beetje kennismaken. De introductie begon pas om 9.00 uur.

*Vergeet niet te vechten voor je dromen.
Je moet weten wat je wilt in het leven.
Er is maar één ding
dat maakt dat je droom onmogelijk wordt:
de angst om te falen.*

Paulo Coelho

De lift zoefde naar de 3^e etage. Daar waren de verloskamers gehuisvest, sinds kort omgevormd tot heel mooie kraamsuites. Dat betekende dat elke kamer niet alleen geschikt was om in te bevallen, maar er daarna ook een kraamtijd in door te brengen. In het midden van de lange gang lag de overdrachtskamer. Nienke stapte een paar minuten voor acht de ruimte binnen. Ze had nog geen witte jas of pasje, dat zou op die dag allemaal worden geregeld. Een paar verpleegkundigen waren bezig met hun administratie achter computers. Nienke wist even niet goed wat te doen, niemand had aandacht voor haar. Toen kwamen er een paar artsen binnen, druk kletsend, bekers koffie in de hand. Nienke herkende geen enkel gezicht van haar sollicitatie. Net toen ze zich wilde voorstellen zei een van de artsen: ‘Ah, jij moet Nienke zijn?’ ‘Ja,’ zei ze lachend en vol trots, ‘Nienke van der Pool, de nieuwe anios.’

Verdieping

Verdiep jezelf

- <https://dejongespecialist.nl/hulp-advies/start-als-basisarts/aio-checklist/>
- Verdiep je in een basishandboek over het vak dat je gaat doen.

Lees je wijzer

- ❖ **Handboek van basisarts naar medisch specialist – Martine Timmermans**
Timmermans geeft praktische tips over het starten van een baan als basisarts en wat je hierin kunt tegenkomen.

2. Interacties

Nienke begon aan haar avonddienst. Ze was nu twee maanden bezig en ze voelde zich goed. De afdeling verloskunde en gynaecologie was erg prettig om te werken. De artsen waren fijne mensen en de verpleging was hartelijk. Er waren negen gynaecologen; drie mannen en zes vrouwen. Twee van de mannen waren wat ouder, tegen de zestig. Je kon aan hen merken dat ze soms moe waren en ook afwachtend. Zij waren minder proactief in de verloskunde dan hun jongere collega's. Een van hen, Bert, zei meestal 'ach, zo'n vaart loopt het meestal niet' wanneer je hem belde over iets waarvan jij dacht dat het echt spoed was. Gelukkig had Nienke ontdekt dat hij dat tegen iedereen zei, want in het begin dacht ze dat hij vond dat ze te snel belde. Het was, wanneer hij niet in de buurt was, een standaard zinnetje geworden tussen de assistenten, een oneliner die ze overal konden gebruiken. Manuel was de jongste van de drie, hij was de opleider.

Van de vrouwen was er één 'het haantje'. Christa had altijd iets te zeggen, altijd een mening, die ze graag met luid snerpemde stem verkondigde. Ze was vaak ongeduldig en viel anderen snel in de rede wanneer ze het met hen oneens was. Ze bepaalde hierdoor vaak de sfeer op de overdracht. Ze kon heel rake dingen zeggen, want ze wist in de breedte veel van het vak, al was haar aandachtsgebied minimaal invasieve chirurgie. Iedereen, in ieder geval de a(n)ios, was een beetje op zijn hoede als zij er was. Op de OK liep het personeel met haar weg, omdat ze handig was, meedacht wanneer er een probleem speelde en altijd op tijd begon met haar programma.

Daar voelde iedereen wel dat ze het hart op de goede plaats had en accepteerde men haar onhandige manier van communiceren. Ook de verpleging vond het fijn als zij er was: ze was de hele dag in het ziekenhuis wanneer ze dienst had, was makkelijk benaderbaar en niet te beroerd een verloskamer te soppen als dat echt nodig was om de patiëntenstroom optimaal te houden. Voor de assistenten echter bleek het moeilijker om met haar samen te werken. Altijd had ze wel ergens iets op aan te merken en complimenten waren schaars. In de assistentenkamer werd vaak op haar gemopperd en werden grappen over haar gemaakt, met name omdat het leek of zij geen leven had buiten het ziekenhuis.

En vanavond had Nienke dienst met Christa als achterwacht. In de gezamenlijke overdracht met de verpleging namen ze door welke patiënten er waren opgenomen. Eerst de vrouwen die aan het bevallen waren, dan bijzonderheden bij de zwangeren en kraamvrouwen en daarna de afdeling met gynaecologische patiënten. De assistent die overdag dienst had gedaan op de verloskamers droeg de patiënten voor. Voordat ze haar eerste drie zinnen had uitgesproken viel Christa haar al in de rede. 'Wie heeft deze patiënt opgenomen?' Christa tikte driftig met de muis op tafel, omdat het EPD niet snel genoeg reageerde. 'Ik mis hier de reden van opname.' Anneloes, een tweedejaars aios, kreeg rode vlekken in haar nek en staaarde in de richting van het grote overzichtsscherm. 'Ik weet het niet, misschien staat dat apart in het zwangerendossier,' zei ze zacht. Ze had er al een dag opzitten met Christa en was blij dat ze straks van

deze dienst verlost was. Alsof ze niets goeds had kunnen doen. Nienke keek op, ze voelde de spanning in de ruimte. Hoe kon het toch dat Christa dit effect had? Anneloes was een aardige, lieve collega, een arts uit volle overtuiging. En een goede arts, met hart voor de patiënten. ‘Laat maar,’ zei Christa, ‘ga maar verder...’ Anneloes droeg haperend en onder gezucht van Christa de opgenomen patiënten voor. Christa keek ondertussen zonder het verhaal van Anneloes echt te volgen steeds in het EPD, ze klikte op de labuitslagen, ze klikte op de CTG’s.¹ Af en toe zei ze: ‘Hmm hmm.’ Toen Anneloes klaar was, zei Christa: ‘Zo, nu ja Nienke, dit is dus wat we te doen hebben.’ Ze keek Anneloes niet aan, maar bleef in het dossier heen en weer klikken.

Anneloes pakte haar spullen bij elkaar. Haar nek nog steeds rood en het huilen stond haar nader dan het lachen. Ze was zichtbaar opgelucht dat de overdracht erop zat. Ze keek Nienke aan en zei terwijl ze naar de deur liep: ‘Zal ik je nog wat kleine dingen overdragen?’ Nienke knikte, ze keek even naar Christa en zei: ‘Ik ben zo terug.’ Christa knikte vaag dat het goed was. Samen liepen ze naar de artsenkamer die op dit moment leeg was. Daar begon Anneloes hard te huilen. ‘Ik kan echt niets goed doen, het begon vanmorgen al bij de overdracht. Ik moest nog even één bericht versturen aan de oppas, waardoor ik niet helemaal meteen bij de overdracht was. En precies dat pikt zij eruit. Dat ik mijn kind met koorts bij de oppas heb achtergelaten interesseert haar helemaal niet.

¹ Cardiotocogram, registratie hartslag foetus.

Zij begrijpt niet dat er nog een leven buiten dit ziekenhuis is...’ Ze snoot luid haar neus. ‘Ik begrijp er niets van, met alle andere gynaecologen kan ik heel goed werken, zij zijn altijd positief, maar bij Christa voel ik mij een net beginnende anios zonder ervaring.’

Nienke kon een lachje niet onderdrukken, ging dit over haar? Anneloes kreeg weer vlekken en zei: ‘Oh sorry, dat bedoel ik niet zo,’ alsof ze gedachten kon lezen, ‘ik heb het niet over jou, jij doet het hartstikke goed.’ En ze begon nog eens te huilen. ‘Ik begrijp het gewoon niet, hoe kan het dat ze altijd zó doet tegen mij? Ik loop hier de hele dag met een steen op mijn borst.’ ‘Tja, ik weet het niet, jij bent niet de enige op wie ze dat effect heeft,’ zei Nienke. ‘Ik denk dat het meer zegt over haar dan over jou, of over een ander. En het is wel zo dat ze bij sommigen eerder ongeduldig is dan bij anderen. Ach, misschien heeft ze zorgen die wij niet kennen die maken dat ze soms zo is.’

Anneloes keek haar weifelend aan. ‘Het haalt wel mijn zelfvertrouwen naar beneden,’ zei ze, ‘en daar ben ik heel gevoelig voor.’ Nienke keek verbaasd: ‘Echt? Jij bent altijd zo rustig en zeker.’ ‘Daar heb ik hard voor moeten werken,’ vertelde Anneloes. ‘Zelfvertrouwen is bij mij altijd een wankel evenwicht geweest. Ik ben ontzettend trots dat ik in opleiding tot gynaecoloog ben gekomen. En daarom komt het extra hard aan dat zij de stoelpoten onder mij vandaan zaagt. Nog even en ik ben weer net zo onzeker als in het eerste jaar van mijn studie.’ Weer moest ze huilen. Nienke klopte haar zachtjes op haar rug. ‘Joh, volgens mij moet je naar huis, je zieke kind knuffelen en Christa gewoon even vergeten. Eerst slapen en

dan ziet het er morgen weer beter uit. Ik moet echt terug naar de verloskamers. En volgens mij heb jij geen enkele reden om je zelfvertrouwen teloor te laten gaan, je bent een hartstikke goede arts.’ Nienke draaide zich om en verliet de artsenkamer.

*No one can make you feel inferior without your
consent.*

Eleanor Roosevelt

Op de gang mijmerde Nienke er wat over door. Hoe kan het toch dat we als artsen soms zo raar met elkaar omgaan? Waarom benoemen we niet gewoon wat er is en in ons gebeurt, waarom vertellen we niet waar we last van hebben? Hoe kan het dat zoveel goede artsen gebrek aan zelfvertrouwen hebben? Ze had dat ook van vriendinnen gehoord.

In de overdrachtsruimte was niemand meer aanwezig. Ze nam alle patiënten nog even door in het EPD. Ze bekeek labuitslagen en scrolde terug in CTG’s. Ze hield van deze sfeer. De stilte van de kamer, de schermen waarop de verschillende CTG’s te zien waren, een zacht alarm dat af en toe klonk, omdat het signaal mogelijk niet betrouwbaar was. Ze pakte haar thee en zuchtte tevreden. Dit is wat ze wil doen, hier is ze op haar plek.

‘Ja, goed zo, pers maar door, nog een klein stukje deze wee... toe maar... toe maar... en uitrusten weer. Dit voelt nu heel vervelend, het hoofdje zit nu heel diep. Bij de volgende wee ga ik je inknippen en dan wordt de baby snel geboren.’ Nienke zei

het met overtuiging en ondertussen vroeg ze zich af of het wel echt zo zou lukken. Ze hield de vacuümpomp precies zo vast als dat haar was geleerd, ze had het al verschillende keren gedaan. Ze vond het nu alleen wel extra spannend: Christa stond achter haar, Nienke hoorde haar zuchten. Deze patiënte had een enorm overgewicht; Nienke was bang dat er een schouderdystocie zou optreden. In haar hoofd nam ze nog eens alle stappen door... Ze zuchtte ook even, wat kon dit toch spannend zijn! In de boeken leek het altijd zo makkelijk, maar als je er dan voor staat is het echt anders. 'Ja, probeer je benen maar weer goed naar je toe te trekken, ik zet nu de knip, pers nog maar even... en NU zuchten, zuchten...' Nienke begeleidde heel rustig de geboorte van het hoofdje, cup los, ze bewoog het hoofdje heel diep naar achter en liet mevrouw weer persen. Gelukkig werd de voorste schouder snel geboren, de achterste volgde en Nienke kon de baby op de buik van de nieuwe moeder leggen. 'Een jongen,' riep ze blij uit. Vaak was dat al bekend, maar bij deze mevrouw was het met de echo steeds niet goed zichtbaar geweest. De baby werd afgenaveld en wat hoger bij de moeder op de borst gelegd. De verpleegkundige boog zich over de baby, gaf de moeder oxytocine en keek Nienke blij aan. Ook de verpleegkundige was bang geweest voor een schouderdystocie, dus zij was ook opgelucht.

Christa stond nog steeds achter Nienke. 'Je redt het hier wel, hè, placenta en hechten kun je wel, hè,' klonk het kortaf. Nienke voelde even een steek. Was Christa ontevreden, had ze haar niet voor supervisie van de vacuüm mogen bellen? Ze wilde Christa nog even aankijken, maar die was al

verdwenen. Zo'n leuke partus en nu kwam daar ineens een laagje overheen. De placenta kwam spontaan. Het hechten was wat ingewikkeld, Nienke deed er lang over, maar ze durfde Christa er niet goed bij te vragen. Ze wist dat het wel goed was wat ze deed, maar met wat extra hulp was het vast sneller gegaan.

Terwijl ze haar instrumenten opruimde, haar handen waste en een consult voor de kinderarts schreef, dacht ze ook na over Christa. Zou die haar straks opwachten? Had ze het goed gedaan? Ze voelde zich wat gespannen. Het kwam ook door wat Anneloes had gezegd over zelfvertrouwen. Doordat Nienke al zo lang wist dat ze arts wilde worden, had ze er nooit bij stilgestaan hoe het met haar eigen zelfvertrouwen zat. Alles was bij haar altijd goed gegaan.

Verdieping

Hoe mensen op elkaar reageren wordt eerder bepaald door de ervaren energie die in de interactie zit dan door hetgeen letterlijk wordt gezegd. Dit fenomeen wordt beschreven in de Transactionele Analyse (TA). TA geeft een beeld van hoe mensen psychologisch gestructureerd zijn. Daarnaast vormt de TA een communicatietheorie en een methode voor het analyseren van systemen en organisaties. In de TA wordt gebruikgemaakt van een model van ego-toestanden. Een ego-toestand is een samenhangend geheel van gedragingen, gedachten en gevoelens. Het model beschrijft drie ego-toestanden.



OUDER EGO - TOESTAND

GEDRAG, GEDACHTEN EN GEVOELENS
OVERGENOMEN VAN OUDERS OF OUDERFIGUREN



VOLWASSENE EGO - TOESTAND

GEDRAG, GEDACHTEN EN GEVOELENS DIE EEN
DIRECTE RESPONS ZIJN OP HET HIER-EN-NU

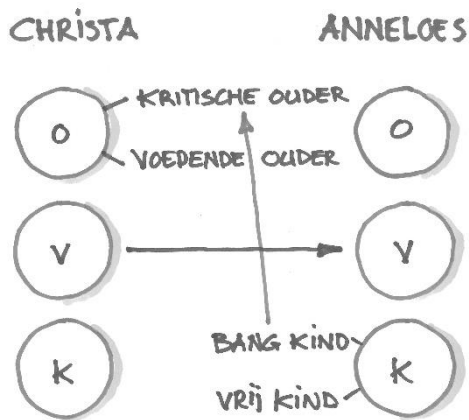


KIND EGO - TOESTAND

GEDRAG, GEDACHTEN EN GEVOELENS
VANUIT DE KINDERJAREN HERHAALD

De ouder ego-toestand wordt onderverdeeld in een kritische ouder en een voedende ouder. De kind ego-toestand wordt onderverdeeld in een bang kind en een vrij kind.

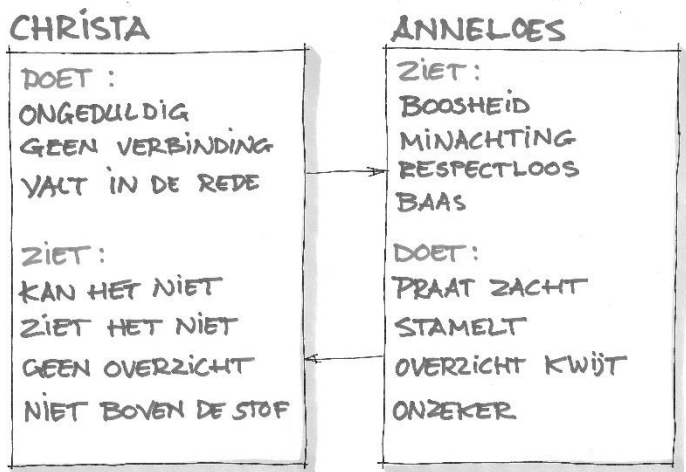
In het voorbeeld van Christa en Anneloes spreekt Christa op de overdracht vanuit een volwassen ego-positie. Misschien niet erg tactvol, maar wel vanuit het hier-en-nu. Bij Anneloes haakt iets in wat Christa zegt – haar stemvolume of stemhoogte, haar houding, haar oogopslag, of de energie die ze uitstraalt – aan iets wat zij kent vanuit haar jeugd en wat haar doet reageren vanuit een bang kind ego-toestand. Dan ziet de communicatie er zo uit.



Anneloes reageert vanuit de ego-toestand van een bang kind. Daardoor ontstaat er een kruis in de communicatielijnen, wat hen allebei een gek gevoel geeft. Iedereen voelt dat er iets gek gebeurt; maar als je niet bekend bent met deze theorie, kun je er geen woorden aan geven. De kans is groot dat Christa op de reactie van Anneloes reageert vanuit een kritische ouder ego-positie. Dit zijn niet de verhouding en communicatie die gewenst zijn in een opleidingssituatie. En juist in een

opleidingssituatie ontstaat een dergelijke situatie makkelijk. Er bestaat een hiërarchie en soms is er zelfs sprake van (gevoelde) onveiligheid.

Veel van mijn coachklanten krijgen vanuit een voortgangsgesprek het advies 'meer zichtbaar te worden'. Onbedoeld heeft dit een averechts effect, doordat de a(n)ios in kwestie gaat reageren vanuit een bang kind, zich nog meer bekeken voelt en zich daarmee juist terugtrekt. Sommige mensen houden niet zo van op de voorgrond staan en zijn toch heel goede artsen! Het volgende laat zien dat er vanuit deze ego-posities een selffulfilling prophecy kan ontstaan – het Collusion Diagram.



Anneloes ziet het gedrag van Christa vanuit haar eigen perspectief. Doordat het haar vanuit een bang kind ego-toestand laat reageren, ziet Christa precies het deel van

Anneloes dat Anneloes juist níét wil laten zien. Je kunt je voorstellen dat iemand als Christa daar heel ongeduldig van wordt. Als geen van beiden zich er bewust van wordt wat er precies gebeurt, blijft deze situatie bestaan en zal ze zich alleen maar uitbreiden.

Verdiep jezelf

- Welke gedachten en gevoelens over jezelf heb jij meegenomen uit je jeugd?
- Welke gedachten en gevoelens heb jij overgenomen van je ouders?
- Als je kijkt naar de situatie van Anneloes: voor welke gedragingen van een ander ben jij gevoelig?
- In welke ego-toestand brengen ze jou?
- Welke situaties binnen je opleiding vind je heel moeilijk mee om te gaan? Als je dit beziet vanuit ego-toestanden, wat weet je er dan nu van?
- Hoe zou je in elke situatie die je hierboven hebt beschreven vanuit volwassen ego-positie reageren? Wat is daar voor nodig?

Lees je wijzer

❖ Transactionele analyse. Het handboek – Ian Stewart & Vann Joines

Een uitgebreide inleiding op de Transactionele Analyse. Met veel voorbeelden van hoe situaties te interpreteren vanuit de TA. Het boek geeft veel

zelfinzicht: waarom je op een bepaalde manier reageert in interacties met anderen.

❖ **The anatomy of peace. How to resolve the heart of conflict – The Arbinger Institute**

In dit boek wordt het collusion diagram uitgelegd. De basis hiervan is dat je elkaar als 'object' gaat zien in plaats van als mens; je gaat reageren op elkaar vanuit aannames over de ander. Dit creëert afstand en voelt onveilig. Bovendien geeft het aanleiding tot een patroon van selffulfilling prophecy.

3. Lessen uit feedback

Nienke zat op een kruk, met haar hoofd achterover geleund tegen een locker. Op het krukje stond: ‘alleen voor zwangeren en ouderen, laten staan!!!’ Ze was het beide niet, ze was alleen ontzettend moe en op dit moment zaten de tranen dicht achter haar ogen. Ze was nu vier maanden aan het werk en had net geassisteerd bij een sectio, bijna aan het einde van haar nachtdienst. Nog even en het team dat dagdienst had op de OK zou binnendruppelen, allen net wakker en druk kletsend over van alles. Nienke moest zich voorbereiden op de overdracht van haar dienst, maar ze had het gevoel dat ze zichzelf eerst bij elkaar moest rapen. Waar was ze nu zo van slag van? Het ging toch allemaal goed? Na vier weken had ze haar eerste beoordelingsgesprek gehad en iedereen was lovend, over haar kennis, over haar vaardigheden en vooral over haar inzet. Ook kwam ter sprake dat ze misschien iets te hard werkte; ze ging altijd als laatste naar huis. Ze moest toen lachen en had blij uitgeroepen dat ze het niet erg vond, ze voelde zich zo fijn op deze afdeling.

En nu zat ze hier. Uitgeblust. In haar hartstreek verscheen een naar, zwaar gevoel. Was Bert altijd al zo geweest? Dat kon ze zich niet herinneren. Of kwam het door de nachtdienst? Hij was zo bot uit de hoek gekomen. Nienke voelde zich boos worden. De druk in haar hartstreek werd er niet minder van. Zij kon er toch niets aan doen dat ze het van de anderen anders had geleerd! Toen de baby gezond was geboren, de placenta spontaan kwam en Bert de uterus had gesloten, mocht Nienke de fascie en de huid sluiten. Bert bleef

natuurlijk aan de OK-tafel staan en had aan het eind over elk steekje wel iets te zeggen. Over hoe ze het instrumentarium vasthield, hoe ze de draad beter uit haar gezichtsveld moest houden, en wel tien keer had hij 'rechttop staan' geroepen, alsof ze een klein kind was. Ze voelde zich steeds bozer worden.

Terwijl de eerste tranen nu echt kwamen opzetten, hoorde Nienke ineens geluid in de kleedkamer. Ze schrok, ze dacht dat ze alleen was en had helemaal geen deur gehoord. Was ze zo opgegaan in haar eigen gedachten? Achter de rij lockers die de ruimte in tweeën deelde kwam een vriendelijk gezicht tevoorschijn. Een lange slanke vrouw, met helderblauwe ogen en heel lichtblond lang haar, dat slordig in een lage knot was opgestoken. Ze droeg OK-kleding en witte klompen. Zij had haar OK-muts in de hand. 'Sorry, het was niet de bedoeling je te laten schrikken.' Een uitgestrekte hand. 'Ik ben Pallas, aios gynaecologie.' Nienke keek verbaasd op, ze was hier toch al vier maanden en ze had nog niet van haar gehoord. 'Ja,' zei Pallas, alsof ze haar gedachten kon raden, 'ik doe mijn differentiatiejaar, ik verdiep mij nu in onderwijs geven, naast dat ik nog klinisch werk doe. En ik doe dat verspreid over een aantal ziekenhuizen.'

Pallas hield stil en keek Nienke onderzoekend aan. 'Je ziet eruit alsof het niet lekker met je gaat.' Dit kwam zo oprecht en warm over dat Nienke haar tranen niet meer kon bedwingen, wat ook nog maakte dat ze zich schaamde. Pallas hurkte voor haar neer en keek haar aan. 'Tja, zo'n nachtdienst haalt je echt uit je balans, hè. Dan komt alles drie keer zo hard binnen. Wat is er gebeurd, hadden jullie een slecht kind?'

Nienke schaamde zich zo mogelijk nog meer, het ging helemaal niet over een patiënt, het ging alleen maar over haarzelf. De tranen stroomden harder. Haar ongemakkelijkheid en boosheid groeiden. Luid haalde ze haar neus op. 'Is Bert altijd zo?' vroeg Nienke, 'zo kortaf, zo kritisch? Ik heb nog nooit zóveel commentaar gehad.' En ze snoof nog een keer hard. Nu voelde ze haar boosheid weer, dat voelde toch fijner dan zielig zitten zijn.

Pallas ging op de grond zitten, naast Nienke, met haar rug tegen de lockers. 'Ach, elk uur wakker gebeld worden en dan om halfzeven toch nog eruit voor die sectio, dat maakt een humeur er niet altijd beter op. Als je net begint als gynaecoloog doe je het allemaal nog lachend, omdat je jong bent, en bevlogen. Maar als je, zoals hij, 58 bent en al 30 jaar diensten doet, beginnen de jaren te tellen en heb je er gewoon meer last van. Bert is normaal heel opleidings-minded, het komt uit een goed hart.' Nienke had echter alleen het eerste deel gehoord en ging licht in de aanval: 'Ik mag hem toch bellen elk uur, ik ben hier de anios, ik moet met hem kunnen overleggen.' Pallas draaide haar hoofd naar Nienke, keek haar aan, en zei: 'Je bent echt moe, hè. Je hebt niet alles gehoord wat ik zei, alleen wel waar je tegen kunt ageren. Als je moe bent, of aangeslagen, kan het ingewikkeld zijn om open te luisteren, of om perspectief te zien, of te blijven voelen dat de ander het goed bedoelt... Kun je het ook zien als feedback, juist gegeven uit betrokkenheid? Vanuit de wens jou te laten groeien?'

Pallas was zo warm, zo veilig. Nienke voelde zich rustig en loom worden. Ze had feedback altijd heel makkelijk in ontvangst kunnen nemen, ze groeide ervan, werd er

zelfverzekerd van. Direct kwam daar een stemmetje doorheen: positieve feedback is ook makkelijker te ontvangen, makkelijker om open en zonder oordeel naar te luisteren. ‘Yes, ze vinden me goed’ zong het dan altijd een beetje door haar heen. Negatieve feedback had ze eigenlijk nog nooit gehad, zo makkelijk was ze overal doorheen gerold. Kinderachtig eigenlijk dat ze zo reageerde. Wat zou Bert wel niet denken, ze was stil geworden aan het einde van de ingreep en had ook niet gezegd dat zij het OK-verslag ging maken. Toen ze klaar was, was ze gewoon van tafel weggelopen, had haar kleding in de wasmand gegooid, handschoenen in de prullenbak, snoetje erbij. Ze had het nog net kunnen opbrengen de verse ouders te feliciteren en iets uit te roepen over hoe mooi de baby was. Daarna had ze zich redelijk stuurs achter de laptop teruggetrokken om het OK-verslag te schrijven. Gedachten tolden rond in haar hoofd. Pas nu herinnerde ze zich weer dat hij iets had geroepen van ‘mooi gedaan, tot zo bij de overdracht’. Daar had ze niet meer op gereageerd.

Ze voelde weer een steek, ze moest hem straks weer onder ogen komen en had misschien toch wel een beetje raar gereageerd. Ze slaakte een diepe zucht.

*It takes humility to seek feedback.
It takes wisdom to understand it, analyze it
and appropriately act on it.*

Stephen R. Covey

Ineens herinnerde ze zich dat ze niet alleen was, ze keek opzij, waar Pallas haar verwachtingsvol aankeek. ‘Sorry,’ zei Nienke,

‘wat vroeg je ook al weer?’ ‘Over feedback, hoe ermee om te gaan.’ ‘Ja,’ mompelde Nienke, ‘sandwichmodel, positief negatief positief, of zoiets. Of de 4 G’s.’ ‘Inderdaad,’ zei Pallas, ‘en wat dan ook belangrijk is, is hoe je feedback ontvangt, hoe je ermee omgaat. Feedback ontvangen kent eigenlijk een aantal basisregels, waarvan de belangrijkste is dat het vraagt om een open luisterhouding, dat je de feedback ‘voor je neerzet’ en er eens naar kijkt. Het gaat om een mening over gedrag, het gaat niet om jou als mens. Dus dat zou wel eens interessant zijn,’ vervolgde Pallas, ‘wat maakt dat dit er zo bij je inhakte, dat je er zo aangeslagen van bent? Is het alleen je nachtdienst, of komt het door iets anders?’ Nienke voelde zich door deze vragen nog kleiner worden. Het bleef even stil. Ze snoof opnieuw hard en ademde luid uit, om de druk in haar borst wat ruimte te geven.

‘Volgens mij moet je even je gezicht opfrissen, je klaarmaken voor de overdracht en dan eerst maar slapen. Als je weer wakker bent, lukt het je vast om er met een frisse blik naar te kijken.’ Pallas gaf haar een vriendelijk klopje op de arm. Ze deed haar OK-muts op, stopte haar lange haar eronder en liep richting de OK’s. Bij de deur keek ze nog even om, glimlachte bemoedigend naar Nienke en verdween uit zicht. Op datzelfde moment druppelde het team van de OK-dagdienst binnen. Luid geklets en gelach. Nienke haastte zich naar het toilet, friste zichzelf op en schoof stilletjes het OK-complex af.