

Over dit boek

‘De grootste uitdaging waar we in de toekomst van de zorg voor staan zijn onze zorgprofessionals. Zitten zij goed in hun vel, dan kunnen ze ook de beste zorg leveren aan de patiënt. Het is deze unieke relatie tussen patiënt en zorgverlener die centraal moet blijven staan in de zorg. In dit boek wordt de belangrijkste voorwaarde hiervoor benoemd en dat is de essentie van zelfcompassie, de echte oprechte aandacht voor jezelf. Dit zal de basis moeten zijn om de gezondheidszorg in de toekomst gezond te houden, ook al zijn we dit als zorgprofessionals nog niet zo gewend!’

Carina Hilders, gynaecoloog, directievoorzitter van het Reinier de Graaf ziekenhuis Delft, bijzonder hoogleraar Medisch Management en Leiderschap Erasmus Universiteit Rotterdam

‘Goed voor jezelf zorgen en vooral aardig zijn voor jezelf, compassie hebben met jezelf, blijkt voor veel artsen een forse opgave, die ze lang niet altijd weten te volbrengen. We weten uit onderzoek dat je het werken langer volhoudt, betere zorg levert en een prettiger leven leidt als je ook goed voor jezelf zorgt, en dat dan niet alleen in materiële zin. Maar “weten is nog geen doen”. Na een uitgebreide theoretische inleiding biedt het werkboekdeel van *Hart voor de dokter* veel stof tot nadenken en oefeningen om meer compassie met jezelf te hebben en daardoor met plezier en inzet te kunnen blijven dokteren in een hectische samenleving.’

Henriëtte van der Horst, huisarts, hoogleraar huisartsgeneeskunde Amsterdam UMC

‘Ik wou dat dit boek tien, twintig jaar eerder was verschenen. Omdat ik inmiddels zoveel artsen gesproken heb wier wens om te helpen in de knel raakte door de systeemeisen rond het vak. Ze raakten hun passie kwijt, hun hart deed pijn. *Hart voor de dokter* biedt hier een uitweg. Het boek bevat diepe inzichten vanuit mindfulness en zelfcompassie, maar ook concrete tools waarmee artsen zich in hun praktijk kunnen verrijken. Zodat ze voor iedere nieuwe patiënt weer kunnen klaarstaan met een heldere blik en een open hart – twee noodzakelijke ingrediënten voor helend contact.

Met een lichte toets geschreven, en toch *to the point* en onderbouwd met onderzoek en ervaringen van collega’s. Een aanrader voor iedere dokter.’

Rob Brandsma, directeur Centrum voor Mindfulness, auteur Mindfulness Praktijkboek

‘Het boek *Hart voor de dokter, met zelfcompassie aan het werk* maakt inzichtelijk waarom juist dokters worstelen in hun dagelijks leven en wat daarvan de consequenties zijn. Tijdens het lezen word je al snel geraakt door de persoonlijke verhalen van andere dokters. Dit maakt dat een van de drie elementen van zelfcompassie, de *common humanity*, meteen duidelijk wordt. Want wat jij regelmatig zelf meemaakt en voelt, is iets wat andere dokters ook meemaken en voelen! De uitgebreide wetenschappelijke onderbouwing toont waarom juist zelfcompassie

zo'n krachtig antidotum is tegen de typische dokterseigenschappen en emoties waarmee veel dokters worstelen. Al met al een prachtige combinatie tussen een wetenschappelijk overzicht en een praktische handreiking om het dagelijks leven als dokter te verlichten.'

Melanie Gutteling-van der Heijden, longarts-intensivist in opleiding

'Zoals iedereen weet hoeven dokters niet te slapen of lunchen en worden ze nooit moe. Dat deze mythe uiteindelijk slechte zorg en afgebrande dokters oplevert wordt, onderbouwd met wetenschappelijke feiten, duidelijk geïllustreerd in dit aan-de-slag-boek. En gelukkig is er een alternatief. Het tweede deel van dit boek leert wat zelfcompassie is, maar meer nog: hoe je ermee kunt oefenen. Met als doel een dokter in balans, die betere zorg levert. Beide schrijvers hebben een karrevracht aan ervaring met het onderwerp en leveren een boek af dat eigenlijk voor iedere dokter verplichte literatuur zou moeten zijn!'

Bart Timmers, huisarts(-opleider)

'*Hart voor de dokter* is een waardevol boek dat je achterlaat met een heleboel inzichten, aan de hand van persoonlijke verhalen en wetenschappelijke literatuur, over waarom het artsenvak soms zo stressvol kan zijn en hoe je met zelfcompassie hier op een gezonde wijze mee om kan gaan. Echt een aanrader om al vroeg in de opleiding met dit boek meer te leren over gezonde uitwerking van zelf-compassie.'

Anne Spanjaart, internist-hematoloog in opleiding, mede-oprichter Compassion for Care

'*Hart voor de dokter* voldoet aan een grote behoefte. Dokters weten dat ze voor zichzelf moeten zorgen maar beseffen het te weinig, met ernstige gevolgen. Zelf-compassie is hierbij noodzaak, geen luxe. Ik geloof dat dit werkplezier en geluk zal verhogen en op termijn uitval kan voorkomen. Het kan echter ook stimuleren juiste keuzes te maken en op tijd te stoppen als dit beter is. Uiteindelijk komt dit de zorg voor de patiënt ten goede. Ik beveel *Hart voor de dokter* dan ook van "harte" aan.'

Tristan van Doormaal, neurochirurg

'*Hart voor de dokter* is een helder, praktisch en bijzonder toegankelijk boek. Het is zoals ik mijn dokter het liefst ervaar: met kennis van zaken en een groot hart voor de mens. En met praktische toepassingen om jezelf te versterken.'

Wibo Koole, mindfulnesstrainer en leiderschapsexpert, directeur Centrum voor Mindfulness

'Van hard werken naar met meer hart werken. Ook voor jezelf, juist voor jezelf. Daarover gaat dit superpraktische doe-boek voor dokters. En dat is hart nodig.'

Remke van Staveren, psychiater, auteur HART voor de GGZ

Hart voor de dokter

Met zelfcompassie aan het werk

Marga Gooren en Mila de Koning

Warden Press

ISBN:

Paperback: 978-94-92004-89-5

E-boek: 978-94-92004-90-1

NUR: 770

Vormgeving binnenwerk: Bert Holtkamp, Groningen

Ontwerp omslag: Marga Gooren, Haarlem

Vormgeving omslag: Sander Pinkse Boekproductie, Amsterdam

Foto auteurs: Lisenka l'Ami, Alphen a/d Rijn

Illustraties: Joska van Oosten / Joskaas Worst, Amsterdam

Delen van dit boek zijn gebaseerd op het Mindful Self-Compassion (MSC) programma van Neff & Germer, dat verschenen is als *Werkboek mindful zelfcompassie* (Amsterdam: Uitgeverij Nieuwezijds, 2019).

© Copyright 2020 Marga Gooren en Mila de Koning

Dit is een uitgave van Warden Press, Amsterdam.

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, 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 auteurs.

hartvoordedokter.nl

wardenpress.com

Inhoudsopgave

Voorwoord	9
The making of <i>Hart voor de dokter</i>	11
Inleiding	15
Leeswijzer	17
Tot slot	18
Deel 1 Achtergrond	19
1 Waarom dokters worstelen	21
1.1 Waarom dokters dokter worden	21
1.2 Waarom dokters worstelen	25
De wereld	26
De organisatie	28
De aard van het werk	29
De patiënt	31
De kern van de ui: de arts zelf	32
1.3 De logische consequenties: opnieuw de ui	36
Welzijn van de dokter	37
Welzijn van de patiënt	74
Welzijn van de organisatie, het gezondheidszorgsysteem en de maatschappij	76
1.4 De aanpak: van burn-out-preventie naar <i>wellness promotion</i>	77
Wat is er tot nu toe bekend?	77
Interventies op organisatieniveau	78
Interventies op individueel niveau	80
Onze focus: zelfcompassie	82
2 Zelfcompassie: de theorie	83
2.1 Geschiedenis	83
2.2 Wat is zelfcompassie?	85
2.3 Hoe werkt zelfcompassie?	87
2.4 Bezwaren tegen zelfcompassie	91
2.5 Wat zijn de effecten van zelfcompassie?	93
2.6 Kun je zelfcompassie trainen/leren?	94
2.7 Effecten van zelfcompassie bij zorgverleners	96
Zelfcompassie als eigenschap	97
Zelfcompassie-training	99
2.8 Waarom zelfcompassie voor artsen?	103
Zelfcompassie als antidotum tegen de typische dokterseigenschappen	105
Zelfcompassie als antidotum tegen schaamte	106
Zelfcompassie als antidotum tegen angst	108

Zelfcompassie en zelfzorg	109
Aan de slag!	112
Deel 2 Werkboek	113
Hoe dit deel van het boek te gebruiken	115
3 Zelfcompassie: de praktijk	117
3.1 Het ontdekken van zelfcompassie	117
Oefening: ontdekken van zelfcompassie	118
De componenten van zelfcompassie	120
3.2 Het effect van zelfkritiek en zelfcompassie	122
3.3 Het activeren van het zorgsysteem door middel van zelfcompassie	123
Oefening: geef jezelf een oxytocine-shot	124
Oefening: de selfcare-stop	125
3.4 Zelfcompassie: hoe begin ik?	127
Negatief overtroeft positief	128
Doorbreken van het patroon van zelfkritiek	129
3.5 Mindfulness	130
Oefening: opmerkzaamheid ontwikkelen	130
Verzet tegen het huidige moment	131
Oefening: ongemak opmerken	133
3.6 Het zaadje van zelfcompassie water geven	134
Meditatie-oefening: ademen met compassie	134
Meditatie-oefening: liefdevolle vriendelijkheid voor onszelf	136
Oefening: het vinden van je eigen zinnen	136
3.7 Hard werken en levensgeluk	138
3.8 Meer zelfcompassie brengen in je dagelijks leven	141
Oefening: maak je eigen 'zelfcompassievole activiteiten'-lijst	142
3.9 Zelfcompassie en het ontstaan van moeilijke gevoelens	143
Hoe kan het dat het beoefenen van zelfcompassie moeilijke gevoelens oproept?	143
Oefening: omgaan met <i>backdraft</i>	145
Oefening: voetzoolmeditatie	146
Oefening: zelfcompassie in het dagelijks leven	147
4 Een relatie aangaan met jezelf	151
Naar acceptatie	152
4.1 Jezelf motiveren, hoe doe je dat?	154
4.2 Het nut van zelfkritiek	156
Oefening: jezelf motiveren, kan dat ook anders?	157
4.3 Omgaan met heftige emoties	159
Heftige emoties: de val	160
Omgaan met heftige emoties: de praktijk	161

Bewust omgaan met onze emotionele stormen	162
Oefening: omgaan met heftige emoties	163
Strategieën in het omgaan met heftige emoties	165
4.4 Schaamte, een geval apart	167
Schaamte gaat niet meer over wat er gebeurt is maar over wie je bent	169
Schaamtegevoeligheid	170
Schadelijke schaamte	172
De val van schaamte doorbreken	172
4.5 Omgaan met uitdagende relaties	173
4.6 Hartepijn: de pijn van afwijzing	174
Hartepijn: de gevolgen	176
Oefening: omgaan met de pijn van afwijzing	177
4.7 Hartepijn: de pijn van verbinding	180
Oefening: omgaan met de pijn van verbinding	184
De liggende acht-oefening	185
4.8 Hartepijn: wat te doen op de werkvloer?	187
Zelfcompassie in actie bij de pijn van afwijzing	188
Oefening: reageren met zelfcompassie op de pijn van afwijzing	188
Zelfcompassie in actie bij de pijn van verbinding	189
Oefening: reageren met zelfcompassie op de pijn van verbinding	190
5 Wat heb ik nodig om gelukkig te zijn?	193
Om gelukkig te zijn moet je iets doen waar je gelukkig van wordt	194
Als we niet weten wat ons gelukkig maakt kunnen we het onszelf ook niet geven!	194
Vijf dingen waar mensen het meeste spijt van hebben op hun sterfbed	195
5.1 Wat is voor mij belangrijk om gelukkig te zijn?	195
Oefening: maak contact met wat echt belangrijk voor je is	196
Een voorbeeld uit mijn persoonlijk leven	198
5.2 De zaadjes van geluk water geven	199
Een voorbeeld van de <i>negativity bias</i> in werking	199
Oefening: genieten	200
De kunst van geluk	201
Oefening: dankbaarheid	201
5.3 Blij met mij! :-)	201
Oefening: blij met mij :-)	203
Tot slot	205
Noten	207

Wij zijn zeer vereerd met het voorwoord dat Christopher Germer en Kristin Neff, grondleggers van het Mindful Self-Compassion (MSCM) programma, voor ons boek hebben geschreven. Om hun woorden volledig tot hun recht te laten komen hebben we ervoor gekozen om hun originele Engelse tekst hier op te nemen.

Foreword

It is a pleasure to write a foreword to this delightful, well-researched, and timely book. Self-compassion is quickly going mainstream, mainly due to the burgeoning scientific evidence that supports it, and this book skillfully customizes self-compassion for physicians and other medical professionals. The authors, Marga Gooren and Mila de Koning, are a former general practice physician and a former nurse/social worker, respectively. They have been teaching self-care in medical education for many years and have personally witnessed the transformative power of self-compassion in their professional and personal lives.

In 2016, the Physician Wellness Committee at the Stanford University School of Medicine conducted a survey and concluded that self-compassion was the strongest personal resilience factor that protected doctors against burnout. Unfortunately, as the authors of this book point out, the demands of medical practice leave little room for self-compassion. For example, it is human instinct to pay more attention to the needs of others when their lives are in danger. It is also difficult for doctors to keep an open heart when they are surrounded by suffering, yet the system demands greater efficiency and blames the doctor when things go wrong. The cards are clearly stacked against the doctor. Doctors are also not supposed to suffer from stress or get sick, as humans tend to do.

This is a deeply compassionate book, with more than a little humor added. Simply reading it, without even taking the time to practice the exercises, will allow doctors to breathe more easily and start to take care of themselves. The authors know the territory. They explore why physicians get into medicine in the first place, the conditions in which physicians work, and impact of those conditions on a doctor's wellbeing. Then the authors make the case for self-compassion, showing doctors how to be more self-compassionate without adding to their workload. Remember: *If it's a struggle, it's not self-compassion!* Self-compassion is about letting go of unnecessary stress and allowing ourselves to be more fully human. And this can be learned by anybody.

Fortunately, as the research shows, becoming more self-compassionate usually means that we become *less* selfish, *more* motivated, *less* self-critical, and *more*

emotionally resilient. The evidence overwhelmingly supports the conclusion that self-compassion is good for us: Self-compassion is strongly associated with positive emotional wellbeing; lower levels of stress, anxiety and depression; more resilient coping with life's challenges; healthy habits such as diet and exercise; and more satisfying relationships. It is also an unusually effective antidote to shame and it protects clinicians from caregiver fatigue and burnout.

Self-compassion is a simple U-turn – when things go wrong, we give ourselves the same kindness and understanding as we might give to a dear friend. This can be a revelation, and it's as easy as asking yourself, 'What do I need right now?' This book is full of information to help you decide if self-compassion is for you. If you decide to make self-compassion a habit, it shows you how with quick, simple exercises.

Most of the practices contained in the book are based on the empirically-supported, 8-week *Mindful Self-Compassion (MSC)* program. They have been skillfully adapted and sequenced to meet the needs of busy medical professionals. We are most grateful to the authors, both of whom are talented, highly-trained MSC teachers, for all the hard work they put into making the lives of their medical colleagues easier.

Following your curiosity about this subject is already an act of self-compassion – a sign that you are on your way. We hope you have a chance to read further, try out some of the practices, and enjoy the myriad benefits of self-compassion. It may just change your life.

Christopher Germer, PhD & Kristin Neff, PhD
Co-developers, *Mindful Self-Compassion* program

The making of *Hart voor de dokter*

Onze samenwerking startte in april 2014. We namen beiden deel aan de eerste Mindful Zelfcompassie-training in Nederland, ontwikkeld door de pioniers op dit gebied, Christopher Germer en Kristin Neff. We ontmoetten elkaar hier voor het eerst en kwamen er achter dat we een 'hart voor de zorg' met elkaar deelden. Onze persoonlijke ervaringen met het werken in de zorg hadden er bij ieder van ons toe geleid dat we ons werkgebied hadden verschoven van de patiënt naar de zorgprofessional.

Marga werkte tien jaar als huisarts alvorens in 2010 haar eigen coachpraktijk te starten. Zij begeleidt sindsdien vele artsen op het gebied van werkplezier, veerkracht en zelfzorg. Mila was jarenlang werkzaam in verschillende functies in de GGZ alvorens zich in 2009 te gaan richten op het trainen van artsen en andere zorgprofessionals die gebukt gingen onder de stress en last van het werk en op zoek waren naar een betere balans. Al snel besloten wij onze bevoegdheid en onze kennis en kunde te bundelen. Samen hebben we inmiddels vele workshops en trainingen gegeven waarin we steeds gebruik hebben gemaakt van de tools die we geleerd hebben van Kristin Neff en Christopher Germer. In mei 2017 waren wij de eersten die een geaccrediteerde Mindful Zelfcompassie-training gaven speciaal voor artsen. Dat bleek een groot succes.

Deze mooie samenwerking heeft er uiteindelijk ook toe geleid dat dit boek er is gekomen!

Hart voor de dokter had niet tot stand kunnen komen zonder de inzet en bezieling van Dr. Kristin Neff, hoogleraar Human Development and Culture aan de universiteit van Texas en Dr. Christopher Germer, psychotherapeut en docent aan Harvard Medical School. Hun baanbrekend onderzoek en werk op het gebied van zelfcompassie is van onschatbare waarde. Zij hebben de beschikbare wetenschappelijke kennis rondom de componenten en effecten van zelfcompassie weten om te zetten naar praktisch toepasbare technieken en oefeningen voor het dagelijks leven. Het door hen ontwikkelde programma heeft een wereldwijde zelfcompassie-beweging in gang gezet. Het Center for Mindful Self-Compassion in San Diego werd opgericht om aan de vraag naar training en trainers te voldoen. Momenteel wordt de Mindful Self-Compassion-training in meer dan dertig landen over de hele wereld gegeven. Het werk van Christopher en Kristin is dan ook het fundament van dit boek. Zonder hen hadden wij dit boek niet kunnen schrijven.

Wij zijn beiden persoonlijk geraakt door het effect van zelfcompassie op ons leven.

Mila: Zelfcompassie heeft mij geleerd dat de innerlijke criticus soms geen harde, kritische stem is maar een twijfelend en ondermijnend stemmetje dat zegt: 'Zou je dat nou wel doen?' of 'Ben je daar wel zo zeker van?' Zelfcompassie heeft me in contact gebracht met een diepe bron in mij die zegt: 'Je bent al goed genoeg', waardoor ik mezelf kan steunen en voor mezelf kan opkomen in moeilijke situaties. Het heeft me bewust gemaakt van wat ten diepste belangrijk voor me is en heeft me gesteund om stappen te zetten die essentieel zijn geweest voor mijn levensgeluk.

Marga: Zelfcompassie heeft mij geholpen om er voor mezelf te zijn in moeilijke tijden en steeds meer mijn eigen weg te durven te gaan. Het feit dat ik en mijn man geen kinderen konden krijgen was een van de zwaarste dingen in mijn leven én het begin van bijzondere ontdekkingen en nieuwe avonturen. Door zelfcompassie had ik de moed om te stoppen met mijn werk als huisarts, een praktijk als coach te starten en workshops, trainingen en presentaties te gaan geven. Ik ben veel minder bang geworden om te falen. Het heeft me ook gesterkt datgene te doen waar ik het meest gelukkig van word en waarin ik het beste van mezelf kan geven.

Uiteraard zijn er ook nog andere elementen in ons beider leven en loopbaan die ons hebben geholpen dit boek te schrijven. We hebben ons laten inspireren door vele anderen die onderzoek hebben gedaan naar de effecten van zelfcompassie, die boeiende boeken over dit onderwerp hebben geschreven en bij wie wij zelf in de leer zijn geweest. We hebben dankbaar gebruik gemaakt van de opgedane kennis en ervaring. Onze eigen werkervaring in de gezondheidszorg en in het trainen en coachen van artsen en andere zorgprofessionals hebben we daaraan toegevoegd.

Het zou ondoenlijk zijn iedereen te noemen die ons op ons pad geïnspireerd en gemotiveerd heeft. Toch willen wij wel enkele mensen persoonlijk noemen.

Mila: Ten eerste wil ik Rob Brandsma bedanken, mijn collega met wie ik samen vele stappen op het trainerspad heb gezet en van wie ik veel geleerd heb. Dankzij hem en samen met hem heb ik de kans gekregen om met Christopher Germer en Kristin Neff les te geven en trainers op te leiden. Ook Christopher Germer wil ik bedanken voor zijn waardevolle lessen en zijn geloof in mij. En uiteindelijk was dit boek er echt niet gekomen als Christine Brähler er niet was geweest. Zij is degene bij wie Marga en ik de Mindful Zelfcompassie-training

hebben gevolgd. Met haar heb ik vervolgens zelf vele trainingen gegeven. Haar manier van lesgeven heeft mij enorm geïnspireerd. Zij is bovendien degene die de zaadjes voor dit boek heeft geplant en ze steeds water is blijven geven totdat ik voldoende vertrouwen had om de volgende stap te zetten.

Ik wil Marga bedanken voor onze fijne samenwerking. Het is zeldzaam iemand te vinden met wie je zo makkelijk kunt samenwerken. Al vanaf onze allereerste workshop ging het moeiteloos. We vullen elkaar op verschillende gebieden goed aan en samen staan we daardoor sterk. Het schrijven van dit boek ging net zo moeiteloos. Ik ben heel blij dat zij zo volmondig ja zei toen ik haar vertelde dat we samen een boek moesten schrijven. Dat is kenmerkend voor onze samenwerking. We gooien onszelf erin, eerst met het hart en daarna komt de rest. En het komt altijd goed!

Marga: Ook ik wil op deze plek een aantal mensen persoonlijk bedanken. Lize-lotte Wijn en Cassi Christiansen, beiden coach, die mij ieder op verschillende momenten in mijn leven lieten zien dat ik zelf keuzes heb en die ook mag maken. Robert Dilts, Tim Hallbom en Suzi Smith, allen NLP-ontwikkelaar, -coach en -trainer, die zulke inspirerende voorbeelden zijn als compassievolle coach en van wie ik zoveel heb geleerd. Mijn teamgenoten van Compassion for Care, die ook zoveel hart voor de zorg hebben en mij hebben gesteund in het schrijven van dit boek. En natuurlijk Christine Brähler die het zaadje voor dit boek heeft geplant.

Mila wil ik bedanken voor onze bijzondere samenwerking. Hoewel wij twee heel verschillende persoonlijkheden zijn gaat het inderdaad moeiteloos. We zijn in staat in korte tijd plannen te smeden en uit te voeren. Wij kunnen samen ook heel goed lekker eten en drinken en veel lol hebben. Nu het boek af is moeten we onze eerste zelfcompassie-retraite op Ibiza maar eens gaan regelen.

Tot slot willen we onze grote waardering uitspreken voor alle artsen in onze zelfcompassie-trainingen die de wens hadden om iets goeds voor zichzelf te doen en tijd hebben vrijgemaakt om naar zichzelf te kijken en iets nieuws uit te proberen. Wij hebben heel veel van hen geleerd.

Dank aan alle artsen die de moed hadden hun persoonlijke verhalen en vooral worstelingen met ons te delen en zo de *common humanity* zichtbaar en voelbaar te maken.

En dank aan de artsen die bereid waren hun schaarse en kostbare tijd te besteden aan het meelesen van dit boek. En die hun waardevolle commentaar, aanmoediging en enthousiasme met ons deelden.

Jullie weten wie jullie zijn!

De weg naar dit boek toe heeft ons veel gebracht. We hopen dat het lezen van dit boek jou ook veel zal brengen!

Inleiding

Artsen houden van hun vak. Tussen de 70 en 80% van de dokters is tevreden tot zeer tevreden met zijn of haar carrière. Vooral het persoonlijke contact met patiënten en het steun en begeleiding kunnen bieden geeft energie. Het hebben van een positieve impact op het leven van een ander, het echt verschil kunnen maken, geeft enorme voldoening.¹⁻⁸

Maar toch...

*'Zo veel kennis van het lichaam, en toch onderuit', 'Huisarts stevent af op burn-out', 'Steeds meer collega's burn-out', 'Overbelasting gaat mensenlevens eisen'.*⁹⁻¹² Kranten en vakbladen staan vol met verontrustende verhalen over artsen die overwerkt zijn en opbranden.

Dat merken wij ook in ons werk met artsen. Wij zien ze geregeld voorbijkomen. Dokters met jonge gezinnen die moeite hebben de balans te vinden. Artsen die worstelen met de toenemende werkdruk en onzinnige bureaucratische eisen. Artsen in opleiding die ploeteren om aan alle eisen te voldoen en de juiste keuzes te maken. Oudere artsen die het steeds lastiger vinden om avond- en nachtdiensten te doen.

Dat gaat ons aan het hart.

Want het heeft consequenties voor de dokter zelf. Die heeft minder plezier, minder energie of wordt ziek. Maar ook zijn omgeving ervaart de gevolgen. De dokter is vaak weg of moet thuis nog werken en heeft een korter lontje. En natuurlijk heeft het effect op zijn patiënten! Overwerkte dokters hebben minder aandacht, maken meer fouten en verliezen het contact.

Burn-out is een groeiend probleem in ons land. Het aantal werkenden met burn-outklachten steeg tussen 2007 en 2017 van 11 naar ruim 16 procent.¹³ Met name hoge taakeisen en gebrek aan autonomie zijn hier de oorzaak van. Dat geldt zeker voor artsen. De zorgvraag neemt ieder jaar toe en de zorg wordt complexer. Patiënten zijn mondiger en eisen meer van de dokter. Er is steeds meer inmenging van de overheid, verzekeraars en niet-medisch management, wat leidt tot productie-eisen en bureaucratie. En wat uniek is voor de dokter: elk moment kan het gaan om leven of dood.

Dokters staan dus onder hoge druk en ervaren veel stress. Gelukkig raakt niet iedereen burn-out. Je zou dегenen die omvallen kunnen zien als de kanarie in de

kolenmijn.¹⁴ Vroeger werd een kanarie in een kooitje mee de mijn in genomen. Als er giftige dampen vrijkwamen doodden die eerst het vogeltje zodat de mijnwerkers zich zo snel mogelijk uit de voeten konden maken. Artsen die burn-out raken zijn als een signaal van een ziekmakende, toxische werkomgeving.

Hoewel we wel beschrijven wat de rol is van externe factoren in de organisatie en directe werkomgeving van de dokter in het ontstaan van stress en burn-out, gaat het ons in dit boek niet om het oplossen van deze problemen.

Wij staan stil bij de persoon van de dokter. Hoe blijf je als dokter in deze drukke, veeleisende omgeving overeind? Hoe houd je plezier in je werk? Hoe behoud je je energie om ook nog leuke dingen te doen buiten het werk? Hoe ben je de beste dokter die je kunt zijn? Hoe help je je patiënt op een betrokken manier? Precies die dingen waarom je dokter bent geworden.

Zelfcompassie is een krachtig middel daarbij. Zelfcompassie kun je omschrijven als jezelf behandelen met zorg en vriendelijkheid, net zoals je bij een goede vriend of vriendin zou doen. Het heeft ons in ons persoonlijke leven enorm geholpen (ook bij het schrijven van dit boek!) en we zien dagelijks de effecten van zelfcompassie voor artsen in onze praktijk. Ook belangrijk voor de lezers van dit boek: de effecten van zelfcompassie op het welzijn van artsen zijn wetenschappelijk aangetoond. Juist bij de externe en interne factoren die stress bij artsen veroorzaken blijkt zelfcompassie heel goed te werken.

Wij zijn ervan overtuigd dat als er voldoende artsen met zelfcompassie aan het werk zijn, zij de externe stressgevendende factoren binnen het systeem van de gezondheidszorg op een positieve manier kunnen veranderen. Zelfcompassie geeft je de moed, kracht en energie om ook hier echt een verschil te maken.

Net zoals sommige mensen van nature druk zijn of juist rustig, extrovert of juist introvert, zo zijn sommigen compassievol naar zichzelf toe en anderen juist kritisch. Voor iedereen geldt: zelfcompassie kun je leren. Als arts ben je van nature vaak heel verantwoordelijk en zelfkritisch. Je bent heel betrokken en zorgt graag voor anderen. Je hebt jarenlang hard gestudeerd, hard gewerkt en dingen opzijgezet om anderen beter te kunnen maken. Maar hoe is het ondertussen met jou zelf? Om voor een ander te kunnen zorgen, moet je eerst voor jezelf zorgen. Je kunt niet schenken uit een lege kan. Of zoals je te horen krijgt in het vliegtuig: je moet eerst zelf je zuurstofkapje opzetten voordat je een ander kunt helpen.

Hoewel je in je vak dagelijks voor anderen moet zorgen, leer je tijdens je opleiding niet hoe je goed voor jezelf zorgt. Hoe je omgaat met de pijn, het verdriet, de angst en soms traumatische gebeurtenissen waar je mee te maken krijgt. Integendeel: de boodschap is dat je sterk moet zijn, dat je je moet wapenen tegen emoties en dat je ondanks alles door moet gaan.

Zelfcompassie leert je milder voor jezelf te zijn. De lat niet zo hoog te leggen. Beter om te gaan met moeilijke emoties en lastige relaties. Stil te staan bij je eigen behoeftes en grenzen aan te geven. Keuzes te maken die plezier en voldoening geven. En het leven te vieren.

Zelfcompassie is niet alleen behulpzaam voor dokters die gestrest of burn-out zijn, maar voor elke dokter. Het is gewoon een zwaar vak. Ook al zie je het niet aan de buitenkant of merk je het zelf niet eens op. Je wordt geraakt. Pijn en lijden zijn nu eenmaal onderdeel van het vak. En de druk van buitenaf door de voortdurende veranderingen in de zorg is voor iedereen voelbaar. Zelfcompassie helpt je hier op een gezonde manier mee om te gaan.

Wij hebben dit boek dan ook geschreven voor *alle* dokters.

Leeswijzer

Hoewel wij het boek samen hebben geschreven heeft Marga zich vooral bezig gehouden met de theorie en de wetenschappelijke achtergrond (Deel 1: hoofdstuk 1 en 2) en Mila met de praktijk in de vorm van het werkboek (Deel 2: hoofdstuk 3, 4 en 5).

Afhankelijk van je leerstijl kun je het theoretische gedeelte overslaan en meteen met de zelfcompassieoefeningen aan de slag gaan. Maar de praktijk leert dat artsen het toch vaak fijn vinden eerst enige theoretische, wetenschappelijk onderbouwde achtergrondinformatie te hebben.

Het kan zijn dat je nog niet eerder van zelfcompassie hebt gehoord en dit je eerste kennismaking is met het onderwerp. Het kan ook zijn dat je er al wel over gehoord of gelezen hebt en dat je nieuwsgierigheid is gewekt. Misschien heb je al een mindfulness- of zelfcompassie-training gevolgd en ben je op zoek naar een oprisser. Of je nu beginner of gevorderd bent, dit boek geeft je handvatten om met zelfcompassie aan de slag te gaan en/of bezig te blijven.

In hoofdstuk 1 staan we stil bij de omgeving waarin artsen werken en de persoonlijke eigenschappen die veel artsen met elkaar delen. Wat maakt het beroep van arts zo mooi en wat maakt dat toch zo veel dokters worstelen? Wat zijn de consequenties voor het welzijn van de dokter en ook dat van de patiënt? Welk effect hebben deze factoren op de kwaliteit van zorg en het functioneren van de gezondheidszorg? En hoe kunnen we hier zo goed mogelijk mee omgaan?

In hoofdstuk 2 gaan we in op de wetenschappelijke achtergrond van het werken met zelfcompassie. Wat is het en wat is het niet? Wat is het werkingsmecha-

nisme van zelfcompassie en wat zijn de effecten van zelfcompassie en zelfcompassie-training? Waarom werkt het specifiek goed bij artsen?

In Deel 2 ga je letterlijk met zelfcompassie aan het werk. Hoofdstuk 3 laat je kennismaken met zelfcompassie in de praktijk. Je gaat met behulp van verschillende visualisatie-, meditatie- en reflectie-oefeningen ervaren wat het effect van zelfcompassie is. Je leert zelfcompassie bewust toepassen in je dagelijks leven.

In hoofdstuk 4 ga je een stapje verder. Je gaat oefenen met het inzetten van zelfcompassie in de relatie met jezelf en anderen. Hoe je jezelf op een vriendelijke en effectieve manier kunt motiveren. Hoe je om kunt gaan met de momenten dat je moeilijke gevoelens ervaart, je afgewezen voelt of juist geraakt bent door mensen die je na staan. Zelfcompassie is niet bedoeld om je beter te gaan voelen of die moeilijke gevoelens te laten verdwijnen. Het is wél bedoeld om jezelf te ondersteunen en te bemoedigen omdat een mensenleven nu eenmaal ingewikkeld en heftig kan zijn.

In hoofdstuk 5 leer je in contact te komen met datgene wat je werkelijk gelukkig maakt. Je gaat aan de slag met datgene wat belangrijk voor je is, waar je dankbaar voor bent en waar je blij van wordt. Je leert jezelf te waarderen.

Tot slot

Zelfcompassie is geen *quick fix*. Na het lezen van dit boek zijn niet al je problemen opgelost en ga je niet zonder moeilijke gevoelens door het leven. Zelfcompassie is een proces. Maar met een paar kleine stapjes merk je wel meteen effect. Als je op moeilijke momenten een beetje vriendelijker voor jezelf kunt zijn, kunt voelen dat je niet de enige bent die worstelt en kunt besluiten even iets goeds voor jezelf te doen, dan kan je dag er ineens heel anders uitzien. Of zoals Christopher Germer zegt:

*‘One moment of self-compassion can change your whole day.
A string of those moments can change your entire life.’*

Wij wensen je heel veel plezier met het lezen van dit boek en hopen je te inspireren om met zelfcompassie aan het werk te gaan!

Marga en Mila

Deel 1 Achtergrond

1 Waaron dokters worstelen



Om te begrijpen waarom dokters worstelen, is het belangrijk om eerst te weten waarom dokters eigenlijk dokter worden.

1.1 Waaron dokters dokter worden

'The practice of medicine is an art, not a trade; a calling, not a business; a calling in which your heart will be exercised equally with your head.'

William Osler (1963)¹

'A giver in human exchange gets a lot from giving.'

F. Reissmann (1965)²

Als ik dokters vraag waarom ze dokter zijn geworden dan is het antwoord meestal ietwat beschroomd: 'Om mensen te helpen'. Beschroomd omdat het in hun oren zo cliché klinkt. Maar het is wel wat hen drijft.

Dokters vinden dan ook enorm veel voldoening in hun vak. Ze hebben het gevoel echt verschil te kunnen maken, ook al is het soms maar klein.

Het sprak mij heel erg aan dat je mensen kan helpen om ze gelukkiger te maken. Niet eens zozeer om ze beter te maken. En dat het er echt toe doet, wat je doet. Dat je met soms iets kleins, dat voor hen super-essentieel is, iets wezenlijks kan doen in hun leven.

F. SEH-arts

Ik vind het leuk om mensen verder te helpen in hun leven. Ik heb in mijn vak weinig nodig, alleen mezelf. Ik vind het leuk dat ik met mezelf als instrument patiënten weer op weg kan helpen zonder dat ik foto's of lab-onderzoek of dat soort dingen nodig heb. Ik vind het heel belangrijk om zo mijn steentje bij te dragen aan de maatschappij en echt iets zinnigs te doen.

L. Psychiater

Sommige dokters hebben ouders of familieleden in het medische vak en raken daardoor geïnspireerd.

Mijn vader was huisarts met een praktijk aan huis. Ik werd eigenlijk steeds nieuwsgieriger naar wat er zich allemaal achter die deur afspeelde. Ik heb nooit serieus iets anders overwogen. Het was voor mij duidelijk dat dat het moest worden.

D. Huisarts

Artsen stellen diagnoses, helpen patiënten genezen van ziekte of omgaan met beperkingen. Ze staan mensen bij op hun meest kwetsbare, intieme momenten. Ze zijn getuige van geboorte, ziekte en dood. Ze gebruiken hun medische en menselijke kennis en vaardigheden om het leven van hun patiënten te verbeteren. Ze staan op de eerste rij bij het drama van het menselijk leven en zorgen er geregeld voor dat het drama goed eindigt.³ Het intense contact, de diepe verbinding met mensen, op mooie en moeilijke momenten, wordt als het meest waardevol ervaren. Het 'simpel' aanwezig zijn als mens blijkt een enorme kracht te hebben.⁴

Het leukste is het contact met mensen. Dat er een connectie is, niet van dokter naar patiënt, maar van mens tot mens. Dan is het probleem misschien niet meteen opgelost, maar je merkt wel dat het lichter is geworden.

Y. Huisarts

Het mooiste moment is toch als patiënten teruggeven dat ze zich prettig voelen bij mij. Dat ze het gevoel hebben echt begrepen te worden en dat ze mij vertrouwen. Daarvoor zit ik er, dat is wie ik wil zijn.

W. Gynaecoloog

Een arts leeft vele levens. Hij ziet zoveel mensen met hun persoonlijke verhaal voorbijkomen. Dat geeft een diep inzicht in het menselijk bestaan. Veel dokters ervaren dit als een unieke vorm van persoonlijke groei en ontwikkeling. Ze voelen zich daardoor een wijzer en beter mens.³

Je ziet mensen hoe ze werkelijk zijn. Je kan meteen doordringen tot de kern van iemand. Iemand geeft zich zo bloot. En is daarmee kwetsbaar, maar ook zo mooi.

F. SEH-arts

Soms wordt de keuze ook getriggerd door eigen ziekte of een ziekte van iemand in de omgeving. Zelf besloot ik (Marga) dokter te worden toen ik op mijn elfde met een geperforeerde appendicitis in het ziekenhuis kwam te liggen. Ook al was ik behoorlijk ziek, alles wat daar in het ziekenhuis gebeurde fascineerde me. Dat wilde ik later ook doen.

Wat bij mij heel erg een rol heeft gespeeld is dat mijn opa darmkanker had, geopereerd was en een stoma had. Een paar jaar later lag mijn oma op de intensive care. Dat vond ik allemaal reuze interessant. Daar wilde ik meer van weten.

S. Chirurg

Mijn ouders zijn allebei huisarts. Ik wilde eigenlijk helemaal geen dokter worden. Maar tijdens een les handvaardigheid had ik in mijn vinger gezaagd en er was van alles geraakt. Het was zo erg dat ik geopereerd moest worden. De chirurg was heel erg begaan, hij legde heel veel uit, er stond een lekker muziekje aan. Het was gewoon zo'n fijne sfeer, ik voelde me zo verzorgd en hij was zo enthousiast, dat ik dacht: 'Dit wil ik eigenlijk ook.' Dat je iets voor een ander kunt doen, dat die zich goed voelt, dat die zich veilig voelt.

Y. Huisarts

Naast de diepe emotionele aantrekkingskracht is er ook de fascinerende intellectuele uitdaging en stimulatie. Het ontdekken en onderzoeken van de mysteries van het menselijk lichaam en de menselijke geest geeft energie en plezier.

Ik vond het altijd al heel interessant hoe mensen in elkaar zaten, niet alleen lichamelijk, maar ook hun emoties, hoe ze denken, hoe ze een bepaalde richting in hun leven kiezen.

M. Internist

En ook het technische aspect is voor velen belangrijk. Het goed kunnen uitvoeren van een ingewikkelde ingreep of operatie is een uitdaging en geeft een kick.

De urologie vind ik heel leuk omdat je echt operatief dingen kunt doen. Ik hou van het fijne werk, het reconstructieve, iets opbouwen en niet iets kapot maken.

T. Uroloog

De complexe aard van het doktersvak en de steeds snellere ontwikkelingen in de wetenschap en innovaties vragen om levenslang te blijven leren, waar veel ambitieuze artsen van houden. Het zoeken en vinden van een diagnose bij een cluster aan symptomen is als een ingewikkelde puzzel die opgelost moet worden. Het geeft enorme voldoening als dat lukt.

Ik vind het leuk om te puzzelen. Te kijken wat er nou aan de hand is, juist als het ingewikkeld is. Te kijken of ik daar mijn steentje aan kan bijdragen en een oplossing te zoeken. Liefst samen met de patiënt.

B. Specialist ouderengeneeskunde

Daarnaast biedt het artsenvak grote verantwoordelijkheid, een gevoel van autonomie, vrijheid en onafhankelijkheid en veel afwisseling.

Ik vind ook de afwisseling leuk. De onvoorspelbaarheid. Je weet eigenlijk nooit hoe een gesprek zal verlopen. Ook niet als je iemand al tien keer gezien hebt. Mensen zijn gewoon niet te voorspellen.

L. Psychiater

 **Waarom ben jij dokter geworden?**