

# Hoe een huisarts haar grenzen bewaakt door 30 uur te werken

AUTEUR

Petra Broeders

[www.femma.be](http://www.femma.be)

**Ze weet niet of ze de juiste persoon is voor dit artikel. Want ze is een werkpaard, zegt ze. Aan het woord is Anke Thoen. Ze is én huisarts én stress- & burn-outcoach én ze geeft opleidingen. Werkpaard lijkt in dit geval een understatement. En toch houdt ze de teugels van de tijd strak in handen. Iets wat bij vrije beroepen geen evidentie is. Hoe ze dat doet? Door haar eigen weg uit te tekenen.**

## Atypisch parcours

Die weg is, naar eigen zeggen, atypisch: “Het is een pad met veel zoeken en ontdekken.

Als levenslang lerende en met de oude Chinese wijsheid in het achterhoofd: 'de weg is het doel'.”

“Tussen 2003 en 2011 was ik actief in een Gentse huisartsengroepspraktijk. Maar de vaste structuur lag me niet. Ik wou ervaring opdoen op verschillende plekken. Om bij te leren en om te kijken hoe anderen het doen. Als freelance-arts sprong ik in waar nodig. Een verrijkende periode maar ook vermoeiend want ik moest me telkens aanpassen. Bovendien miste ik de verbondenheid met collega's. Tijdens een wachtdienst ontmoette ik Dr. Jan Schrijvers. Een bondgenoot die als scheepsarts ook een alternatieve koers bevoer. Samen startten we AHA! op, een **netwerk op van atypische huisartsen**. Een online blog waar niet klassieke huisartsen ervaring konden uitwisselen.”

Na haar nomadenbestaan krijgt Anke goesting om zich opnieuw te vestigen als arts. In 2016 richt ze samen met Dr. Kaat Dirckx huisartsenpraktijk Sterre op. Dirckx en zij zitten op dezelfde golflengte. Beiden staan op hun **vrijheid**. De ruimte om zichzelf te ontplooien. Om **meer te zijn dan alleen maar arts**. Voor Anke is dat haar activiteit als coach.

## Afbakenen met een speelveld

En huisarts én stress- en burn-outcoach én opleidingen geven. Een stevig pakket maar het is net de combinatie die ervoor zorgt dat ze als arts **bevlogen** blijft. “Ik baken mijn job als huisarts strikt af”, legt Anke uit. “28,5 uur per week, méér huisarts wil ik niet zijn. Omdat de job zoveel vraagt. De resterende uren, 8 à 12, vul ik in als coach. Ik beschouw dat als mijn **speelveld**. Waarom? Omdat de druk minder hoog is en de verantwoordelijkheid anders ligt.

Het laat ook meer **flexibiliteit** toe. Hebben mijn kinderen me nodig of heb ik zelf nood aan wat tijd voor mezelf, dan knip ik in mijn uren als coach. Op die manier hou ik **mijn balans in evenwicht.**”

### Huisarts, een onderschat beroep

Dat die balans bij huisartsen steeds vaker naar de verkeerde kant overhelt, is een feit. Bijna **één op de vijf dokters heeft een verhoogd risico op burn-out**. Dat blijkt uit cijfers van het Centrum Omgeving en Gezondheid van KU Leuven. Grootste trigger: de **werkdruk** die alsmaar toeneemt en de job die **complexer** wordt.

Anke: “Het beroep van huisarts wordt zwaar onderschat. En zeker het appel dat op ons gedaan wordt. Vaak zitten er patiënten met zware trauma’s in onze wachtzaal. Wij zijn geen therapeuten maar voelen ons dan toch genoodzaakt om aan **therapie** te doen. Want bij ons is het remgeld laag en zijn er geen wachtlijsten. Die verantwoordelijkheid en nieuwe taken waar we niet voor zijn opgeleid maakt de job extra zwaar.”

### Coach en arts, communicerende vaten

Anke loopt niet weg van die verantwoordelijkheid. Haar opleiding als coach geeft haar de tools in handen om ermee om te gaan. Ze is een **coachende arts**, zegt ze. “Mijn geneeskunde-opleiding was vooral gericht op diagnostiek. Wat ik miste was hoe je mensen kunt begeleiden **vanuit hun eigen kracht**, hun waarden. Zo kunnen twee patiënten met exact dezelfde aandoening een compleet andere aanpak vergen. Dankzij mijn coachopleiding kan ik voelen en zoeken naar wat de mens in zijn context nodig heeft om met de huidige realiteit om te gaan. En dat vertrekkend vanuit zijn/haar waarden. Bovendien werkt het in twee richtingen. Mijn wetenschappelijke kennis over het lichaam gebruik ik ook in mijn praktijk als coach. **Beide aspecten voeden elkaar.**”

### Groter draagvlak

Voor Anke is het een grote meerwaarde dat ze die verantwoordelijkheid als arts niet alleen hoeft te dragen. Ze kan altijd terecht bij haar collega. Om te **ventileren** maar ook om te overleggen.

Door een praktijk te delen, delen ze zorg. Noem het een vorm van **zelfzorg**. “De tijd van de solo-huisarts onder de kerktoren is voorbij”, legt Anke uit. “In onze duopraktijk delen we de consultatietijd door twee. Dat maakt het voor ons haalbaar. De patiënten weten dat ook. Bij acute zaken komen ze bij de dokter van dienst. Is het minder dringend, dan wachten ze tot hun eigen arts spreekuur houdt. Ook netwerken met artsenpraktijken in de buurt draagt bij tot een groter draagvlak. Op die manier hou je het vol.”

## Ruimte om jezelf te zijn

Als ik peil naar haar mening over de dertigurenwerkweek bij Femma dan is ze positief. “Maar,” oppert ze, “er is ook zoets als de aard van het beestje. “Mijn cliënten met een burn-out zijn vaak erg perfectionistisch. Ook al schroeven ze de werkweek terug naar 30 uur. Dan nog zullen ze na hun werkuren de tijd volproppen met andere activiteiten die stress bezorgen. Het gaat dus ook over de **attitude** van een persoon. Wat bij mijn coaching en dus ook bij work-life balance essentieel is, zijn deze drie pijlers:

1. **Autonomie:** het gevoel dat je je eigen keuzes maakt.
2. **Verbondenheid:** connectie met andere mensen.
3. **Competentie:** werk je boven je mogelijkheden dan maak je kans op een burn-out, werk je eronder dan loert een bore-out om de hoek.

Het komt erop neer dat je de **regie over je eigen leven in handen neemt**. Ik geloof erg in de definitie van gezondheid van Machtelt Huber, een Nederlands huisarts. Zij ziet gezondheid als het **vermogen om zich aan te passen en een eigen regie te voeren**. Volgens mij gaat de discussie over de dertigurenwerkweek ook daarover: **je moet de ruimte hebben om jezelf te zijn anders word je ziek.**”