

## Zoeken naar verbinding

**Wat is het belangrijkste in het huisartsen vak? Huisarts Kim Knobbe vindt de connectie met de patiënten een essentieel onderdeel van haar werk. Door verbinding is het zo leuk en kan het contact met de patiënt bijzonder zijn. Een huisarts is vaak op zoek naar een verbinding met de patiënt. “Als er verbinding is kan je ook geraakt worden.” Kim vertelt.**

“Nieuwsgierigheid naar de patiënt is nodig om verbinding te kunnen maken. En ik denk dat die verbinding nodig is om goede zorg aan de patiënt te kunnen geven. Door nieuwsgierig te zijn verandert de anonieme patiënt in een persoon waar je compassie voor kan hebben.

Die nieuwsgierigheid en mede daardoor verbinding levert veel op voor patiënt en dokter.

Voor de patiënt is het natuurlijk prettig als hij zich gehoord voelt. Daarnaast is de anamnese completer, waardoor een diagnose beter gesteld kan worden. En als laatste kan het beleid beter op de patiënt worden afgestemd, waardoor dit beter wordt opgevolgd.

Voor de dokter leidt de nieuwsgierigheid mogelijk tot iets minder onzekerheid bij het stellen van de diagnose. Maar wat de nieuwsgierigheid en verbinding mij als huisarts met name oplevert zijn prachtige en boeiende verhalen van patiënten, waardoor ik geraakt word. En daaraan heb ik mooie en bijzondere herinneringen.

## Verbinding maken

Iemand komt met een simpel wratje op zijn arm. Dan blijkt dat hij bang is voor een melanoom omdat iemand in de familie dat heeft gehad. Dan kan je opeens een gesprek daarover krijgen, waardoor het contact anders wordt. Verbinding ontstaat dan in het moment, mede omdat de patiënt de vrijheid voelt om wat te zeggen. Ik word vaak geraakt door hoe mensen omgaan met ziekte, verlies-ervaringen en/of hun beperkingen. Soms merken patiënten dat.

Dat vond ik 17 jaar geleden toen ik begon als huisarts vreselijk en niet professioneel. Ik was er toen goed in om niet te laten zien en merken dat ik geraakt was. De laatste jaren heb ik gemerkt en geleerd dat het vrijwel nooit erg is als je laat merken dat iets je raakt en dat geeft vaak meer verbinding met de patiënt en meer rust bij mij zelf.

In deze periode in de coronatijd is het moeilijker om met patiënten contact te maken. Er zijn minder fysieke spreekuren, en veel wordt telefonisch behandeld. Telefonisch contact is lastig omdat je de verbinding met de patiënt dan minder hebt en minder voelt. Zeker met patiënten die je niet zo goed kent. Je bent meer aan het zoeken: wat zegt de patiënt nou eigenlijk? Hoe kan ik toch laten merken dat ik de patiënt hoor. Ik mis het oogcontact en de non-verbale signalen.



## Zoeken naar verbinding

Inhoudelijk vind ik het moeilijker om een diagnose te stellen via een telefonisch spreekuur. Maar ook het plezier en de voldoening om je werk te doen is minder, omdat ik de patiënten veel minder zie en die momenten van verbinding veel minder voel.

Toch ervaren patiënten het soms anders. Een voorbeeld hiervan is een patiënte uit de praktijk die ik al 15 jaar goed ken. Voor mijn gevoel verloopt het contact altijd soepel. Zij heeft allerlei ziektes gehad, waaronder een mammacarcinoom, waarbij het noodzakelijk was om haar borst te verwijderen. Zij praatte altijd vrij makkelijk tegen mij over al deze dingen en wat het met haar deed. Totdat ik haar laatst voor iets anders belde. Ze zei: “Kim, ik wil je toch iets vertellen waar ik al 2 jaar last van heb en me voor schaam. Ik durfde het eerder niet te vertellen, maar nu ik je niet zie durf ik het eindelijk.” Dus ook al denk je als huisarts verbinding te hebben met een patiënt, weet je niet of een patiënt dit ook zo voelt.

Het is een uitdaging om als huisarts het gevoel van verbinding te hebben met je patiënten. Je kunt op één dag wel 30 patiënten op je spreekuur krijgen, met ieder een andere klacht. Je maakt met iedereen contact, maar je kunt niet op één dag met alle 30 patiënten die verbinding aangaan. Anders wordt dit voor jezelf ook te veel en te belastend. Over het algemeen heb je op een dag een aantal patiënten waar je de verbinding op dat moment ervaart.

## Humor

Humor is voor mij ook een belangrijke factor. Als ik tijdens een spreekuur niet gelachen heb met een patiënt, is het voor mij niet een lekker spreekuur geweest. Ook humor moet je natuurlijk wel afstemmen op de patiënt. Sommige grappen kunnen bij de ene wel en bij de andere niet. Daar moet je soms wel een beetje mee uitkijken. Maar op het moment dat zowel de patiënt als ik echt gemeend hebben gelachen, heb ik ook het gevoel dat die verbinding er is.

Als ik naar de volgende patiënt ga, laat ik de verbinding met de vorige patiënt vallen. Als iets mij geraakt heeft doe ik dat soms heel bewust door een micromomentje langer te blijven zitten voordat ik de volgende patiënt uit de wachtkamer haal. Op deze manier ben ik dan echt bezig met de volgende patiënt.

Ik ben met de patiënt bezig die op dat moment in mijn spreekkamer zit. Ik ben niet bezig met die 3 die nog in de wachtkamer zitten en wat er verder nog gaat komen. Ik vind het belangrijk om er op dat moment echt voor de patiënt te zijn. Om verbinding te kunnen maken is tijd, rust en ook wat ervaring nodig.

## Delen met elkaar

Soms is de verbinding heel intens, bijvoorbeeld bij een euthanasietraject. Na het overlijden van de patiënt is die verbinding weg en nadien is ook de verbinding met de nabestaanden minder intensief. Dat is een natuurlijke cyclus.

Soms ‘val’ je doordat je een fout maakt en iemand geen vertrouwen meer in je heeft en naar een andere praktijk gaat. De verbinding wordt dan verbroken. Na het vallen kun je hier van leren en kun je ook weer opstaan. Eerder in mijn carrière probeerde ik te leren door te zoeken wat ik fout had gedaan en mij zelf daarvoor de schuld te geven en mij zelf te schamen. En mijzelf toe te spreken dat ik deze fout niet meer zou maken in het vervolg. Dit traject deed ik vaak alleen. Tegenwoordig lukt het om meer te delen en weet ik dat ik daar nog veel meer door kan leren. Hoe meer je deelt, hoe meer het echt bestaat en hoe meer je weer leert om iets bijvoorbeeld niet nog een keer te doen.

Als huisarts ben je veel alleen aan het doen. Hierin is het ook belangrijk om dingen te delen met bijvoorbeeld je collega's. Als ik bijvoorbeeld iets vervelends meemaak merk ik dat het voor mij belangrijk en prettig is als ik het kan delen."

Als huisarts blijken er dus diverse manieren om je te verbinden; zowel met je patiënten, als met je collega's.