



Interview loopbaankeuzes:

## Loopbaanverandering op je 64<sup>e</sup>

Bram Tjaden. 64 jaar. Werkt als huisarts, deels in wat vroeger zijn eigen praktijk was, deels in de gevangenis. Is daarnaast mindfulnessstrainer voor huisartsen, begeleidt intervisiegroepen en heeft een eigen coaching praktijk en schrijft blogs voor het Medisch Contact. En staat op het punt om het werken vanuit een praktijk te verruilen voor het werken vanuit een gevangenis.

### 1. In welke fase van je loopbaan en je leven kwam je de keuze tegen? En wat voelde je?

Ik ben nu 64 en stop eind dit jaar in de huisartsenpraktijk waar ik nu werk en ik ga als huisarts meer uren in de gevangenis werken, en voor het Pieterbaan centrum. Dit brengt een eigen doelgroep met eigen problematieken met zich mee: veel verslavingszorg, complexe fysieke problemen, psychische problemen. Ik werkt daar veel meer in een team, meer dan in een huisartsenpraktijk.

### 2. Hoe ben je de keuze aangegaan? Welke stappen heb je genomen?

Bij deze keuze was het moeilijkste onderdeel om me los te maken van het Gezondheidscentrum waar ik 17 jaar actief ben geweest. Samen met een loopbaancoach heb ik diverse toekomstscenario's opgesteld en doorgerekend. Ik moest de scenario's gaan onderzoeken en kijken 'wat er vonkt'; kijken of wat ik wil ook vonken oproept bij anderen, en past in de energie die er op dat moment is.

Ik heb me ook afgevraagd of ik op mijn 64<sup>e</sup> nog een loopbaanverandering moest aangaan; maar hoewel sommige van mijn (vroegere) ambities inderdaad in de herfst of winter van hun bloei verkeren, is deze ambitie juist nog volop in groei en bloei.

### 3. Wat of wie is van hulp geweest bij de keuze?

Het inzetten van een loopbaancoach, met wie ik verschillende loopbaanscenario's opstelde en besprak. En ook mijn eerdere coachgesprekken met Desiré van Teeffelen hielpen daarbij. Zo kon ik inzien dat er scenario's in de winter zitten, en dat het goed kan zijn om een vrucht los te laten.

### 4. Welke tips heb je voor anderen?

Neem vooral de tijd voor de keuzes die je maakt. Er zitten veel lagen in keuzes, het is niet goed om bijvoorbeeld vanuit emotie voor de bovenste laag te kiezen. Verzorg het slachtoffer in jezelf, maar ga er niet vanuit werken. En let niet alleen op je innerlijke vonken/drive, maar ook op hoe de wereld erop reageert; of er ook een vonk/bevestiging terugkomt, en doe daar iets mee.

### 5. Wat heeft de loopbaankeuze jou gebracht? Wat is je huidige situatie?

Eind dit jaar stop ik in de huisartsenpraktijk en ga ik, ook als huisarts, meer uren in de gevangenis werken, en ook in het Pieterbaan centrum. Ik ben nog steeds senang als dokter.