

Alle ballen in de lucht; tips uit de praktijk.

Interview met Serge Zweers

Serge Zweers is in 2013 begonnen als AIOS maag-, darm- en leverziekten. In mei 2017 is hij gepromoveerd in de basale hepatologie. Serge is ook echtgenoot en vader van 3 zoons (7, 5 en 3 jaar). En daarnaast werkt hij als coach voor Touch, training en coaching.



We interviewen Serge over zijn ervaringen met het combineren van opleiding, werk en privé. Ofwel: (hoe) heeft hij 'alle ballen in de lucht' gehouden?

Je bent dus in 2013 met je opleiding gestart, in welke fase zit je nu?

Na 2 jaar vooropleiding Interne Geneeskunde en het nodige MDL-zaalwerk, leg ik me sinds twee jaar met name toe op poliklinische stages en endoscopie (o.a. gastro- en coloscopie, binnenkort ook ERCP).

Vanuit wat voor situatie startte je?

Toen ik begon aan mijn opleiding had ik 4 jaar labonderzoek achter de rug en moest mijn beoogde proefschrift nog uitgebreid gestalte gaan krijgen. Thuis hadden we net onze tweede telg gekregen.

Welke elementen waren een uitdaging om met je studie en werk te combineren?

Het vaderschap is naast de klinische-/opleidingswerkzaamheden vaak een behoorlijke inspanning. De grootste uitdaging zat hem er wat mij betreft echter in dat ik ook buiten het ziekenhuis nooit helemaal vrij kon zijn, vanwege het nog af te ronden proefschrift.

Hoe ben je omgegaan met het balanceren van privé, studie (promotie) en werk?

Achteraf was de balans eerlijk gezegd vaak ver te zoeken. Om alle ballen in de lucht te houden moest ik ongewenst flink bezuinigen op slaap, sociale contacten en sport. Gelukkig heb ik een sterke intrinsieke motivatie. Ik merkte dat het ook goed was voor de moraal om stil te staan bij het tijdelijke aspect van deze tropenjaren. Daarnaast hielp het om regelmatig stil te staan bij waar ik het allemaal voor doe, wat ik bereik met m'n inspanningen.

Sinds een jaar heb ik een praktische aanpassing gedaan door tijdelijk een parttime dag te nemen, waardoor ik sneller progressie heb kunnen maken met het proefschrift. Daardoor kon ik me soms ook permitteren een dag helemaal niets te doen in het weekend, wat gek genoeg als een enorme luxe voelde.

Natuurlijk heeft daarnaast 'elk nadeel z'n voordeel', zoals aansluitend aan een nachtdienstweek de nacht erop klaarwakker naar Italië rijden met een slapend gezin in de auto.

Welke drie tips zou je aan alle AIOS willen meegeven? (Wat zou elke AIOS aan het begin van zijn opleiding moeten weten?)

Zorg dat je gepassioneerd bent over je keuze. Er gaat veel van je gevraagd worden, wat je alleen kunt opbrengen als je heel graag wilt. En vergeet daarna niet af en toe stil te staan bij je uitzicht: hoe bevoorrecht ben je om je specialisatie te kunnen doen?

Alle begin is moeilijk, voor iedereen: denk tijdens je eerste diensten niet dat het allemaal aan jou ligt. Mocht er onverhoopt een supervisor zijn die je dat gevoel toch weet te geven, dan is die kennelijk diens eigen start in het ziekenhuis vergeten. Weet dat je niet de enige bent die het zwaar heeft, iedere AIOS wordt continu uitgedaagd. Trek op tijd aan de bel als het toch niet gaat, wellicht kan je in overleg met je opleider een (tijdelijke) aanpassing doen aan je werkzaamheden of werkweek.

En tot slot een praktische: zorg dat je proefschrift af is of bij de drukker ligt voordat je begint. Maak op tijd afspraken hierover met je promotor(es). De ene situatie leent zich daar beter voor dan de andere, weet ik uit ervaring. Maar de combinatie van proefschrift en fulltime opleiding kan ik iedereen van harte afraden.

Heb je zelf wel eens een coach bezocht? Wat was je ervaring?

Zelf heb ik nooit een coach bezocht, hoewel ik me door bepaalde supervisoren in het ziekenhuis zeker wel gecoacht heb gevoeld. Zij hebben al zo vaak jonge AIOS na een onwennige start zien uitgroeien tot capabele collega's. Een reflectie, schouderklopje, kleine wijsheid kan dan vaak een groot verschil maken. Sommige supervisoren doen dit heel natuurlijk (en andere niet).

Hoe benut jij je ervaring in je werk voor Touch?

Ik kan me natuurlijk goed inleven in de situaties waar mijn (aanstaande) klinische collega's mee te maken krijgen: sollicitaties, beslissingen over carrière, omgang met veeleisende collega's, onderhandelen, etc. Vanuit dat perspectief kan ik laagdrempelig meedenken en coachen.

Tot slot: is er nog iets anders wat je aan alle AIOS wilt meegeven/vertellen?

Neem de tijd voor het maken van een goede keuze, zodat je je daar vol overtuiging op kunt storten. En zet daarna door, want niemand krijgt de opleiding cadeau, maar wel wordt het steeds leuker naarmate je verder komt!

INTERVIEW MET: [Serge Zweers](#), AIOS EN COACH (EN ZOVEEL MEER). *Gepubliceerd in december 2017.*

Wil je meer weten over het behouden van focus en balans? Of heb je interesse in het coachtraject '[Alle ballen in de lucht](#)'?

Neem contact met ons op via info@touch-coaching.nl.

Dit document is eigendom van Touch, training en coaching. Vond je het een waardevol artikel? En wil je het graag gebruiken of delen? Graag, uiteraard wel met bronvermelding! Wij delen graag onze kennis.

