

Froukje Verdam

ZELFZ RG

voor de

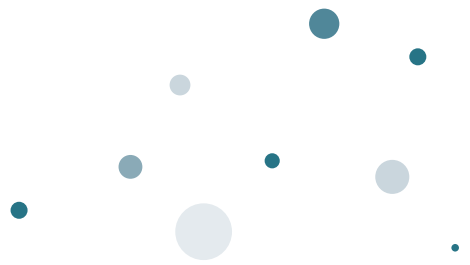
JONGE DOKTER

Over veerkracht, geneesplezier
en persoonlijk leiderschap



Lannoo
Campus





ZELFZORG voor de **JONGE** **DOKTER**

Over veerkracht, geneesplezier
en persoonlijk leiderschap

Froukje Verdam



LANNOO
CAMPUS

D/2020/45/640 – isbn 9789401473453 – nur 870

Vormgeving omslag: Studio Jan de Boer, Utrecht

Vormgeving binnenwerk: Adept vormgeving, Velsbroek

© Uitgeverij Lannoo nv, Tielt, 2020

Dit boek is een uitgave van Uitgeverij LannooCampus (Amsterdam en Leuven).

LannooCampus maakt deel uit van Uitgeverij Lannoo nv.

Eerste druk, 2020

Alle rechten voorbehouden. Behoudens de uitdrukkelijk bij de wet bepaalde uitzonderingen mag niets van deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, door middel van druk, fotokopie, microfilm, of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Uitgeverij LannooCampus:

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam (Nederland)

www.lannoocampus.nl

Vaartkom 41

3000 Leuven (België)

www.lannoocampus.be

INHOUD

VOORWOORD CLAIRE LOOTS	8
INLEIDING	10
1. WERKEN EN ZORGEN VANUIT JOUW EIGEN WAARDEN	13
1. Terug naar de basis	14
2. Jouw talenten	19
3. Jouw waarden	21
Overzicht hoofdstuk 1: Werken en zorgen vanuit jouw eigen waarden	26
Achtergrondinformatie	27
2. HET VERANDERENDE ZORGLANDSCHAP EN WAT JIJ KUNT BEÏNVLOEDEN	29
1. Het veranderende zorglandschap	30
2. Burn, burning up, burning out	31
3. Tegengif tegen burn-out?	35
4. Erken je beperkingen en laat los	39
5. Focus op dat wat je kunt beïnvloeden	44
Overzicht hoofdstuk 2: Het veranderende zorglandschap en wat jij kunt beïnvloeden	52
Achtergrondinformatie	53
3. HET CADEAU VAN FRUSTRATIE EN HET EFFECT VAN ‘DOE EENS LIEF’	55
1. Frustratie: de shit uit je verleden is de mest voor je toekomst	56
2. Wat er op je afkomt en hoe je je opstelt	60
3. Het gesprek aangaan met jezelf	63
4. Doe eens lief	64
5. Medemenselijkheid	65
6. Tijd en aandacht voor jezelf	66
Overzicht hoofdstuk 3: Het cadeau van frustratie en het effect van ‘doe eens lief’	71
Achtergrondinformatie	72

4. IDENTITEIT; WAAR GA JE VAN 'AAN', WAAR GA JE VAN 'UIT'?	73
1. Van buiten naar binnen	74
2. Waar ga je van aan?	75
3. Waar ga je van uit?	78
4. Van uit naar aan	84
5. Medezeggenschap en autonomie	87
6. Ruimte creëren voor stilte en reflectie	89
Overzicht hoofdstuk 4: Identiteit; waar ga je van 'aan', waar ga je van 'uit'?	94
Achtergrondinformatie	95
5. VOOR JEZELF ZORGEN EN DE SIGNALLEN VAN JE LIJF HERKENNEN	97
1. Zet jezelf voorop	98
2. Gezond egoïsme	99
3. Gezondheid	100
4. Plaspauze	103
5. Gereedschapskist en de signalen van je lijf	105
6. Een cadeautje voor jezelf	112
7. Je eigen slingers ophangen	115
Overzicht hoofdstuk 5: Voor jezelf zorgen en de signalen van je lijf herkennen	116
Achtergrondinformatie	117
6. DE RELATIE MET JEZELF EN MET ANDEREN	119
1. Je eerste indruk	120
2. Persoonlijk leiderschap	121
3. Wie staan er naast jou?	122
4. Naar elkaar uitreiken; een helpende hand	127
5. Durf je uit te spreken en vind jouw tribe	130
Overzicht hoofdstuk 6: De relatie met jezelf en met anderen	136
Achtergrondinformatie	137

7. AAN DE SLAG: BETER VOOR JEZELF ZORGEN IN TIEN STAPPEN	139
1. Ken je lichaam en koester je lijf	140
2. Ontwikkel persoonlijk leiderschap en visualiseer je doel	140
3. Begin en eindig de dag met je eigen ritueel	141
5. Benoem je eigen persoonlijke cheerleader	142
6. Verzamel de juiste mensen om je heen	143
7. Ontwikkel (zelf)compassie	144
8. Geniet van kleine momenten en geloof in overvloed	144
9. Heb vertrouwen en wees bereid te struikelen	145
10. Neem je verantwoordelijkheid, kies voor wat jij wilt	146
<i>Achtergrondinformatie</i>	148
DANKWOORD	149



VOORWOORD

Je hebt een boek in handen dat een verschil kan maken in jouw leven als jonge dokter. Het kan een klein verschil maken, bijvoorbeeld in de manier waarop je jouw dag als arts van uur tot uur beleeft. Het kan ook een groot verschil maken, omdat je je bewust wordt van de dingen die echt belangrijk zijn in jouw leven en zelf aan het roer gaat staan. En het meest waardevolle van dit boek? Het biedt concrete stappen om door reflectie en bewustwording verandering in gedrag op de werkvloer te bewerkstelligen.

Dit is het boek dat ik graag had willen lezen toen ik als jonge dokter mijn hoofd boven water probeerde te houden. Dan had ik geweten dat ik niet de enige was die daar hard voor moest trappelen. Misschien had ik dan beter om hulp durven vragen, en had ik meer tijd genomen voor een gesprek met terecht verontruste familie. Bovendien was ik naar alle waarschijnlijkheid na het lezen van dit boek iets liever voor mezelf geweest.

Ik vind dat wij het mooiste vak hebben dat bestaat. Het is een voorrecht om betrokken te zijn bij het leven van een ander op mooie, ingrijpende, normale, menselijke, verdrietige en grappige momenten. Tegelijk vraagt het vak veel van ons als mens, helaas soms teveel. Iemand beschreef het vak eens als topsport en ik ben het daar gedeeltelijk mee eens. Het grote verschil is alleen dat topsporters begrijpen dat zij goed voor zichzelf moeten zorgen om op hoog niveau te kunnen presteren. Daar kunnen wij nog wat van leren.

En daar gaat dit boek jou bij helpen.

Froukje schrijft op een no-nonsense manier, in een tempo dat een snij-dend specialist past. Zij put uit haar uitgebreide ervaring als mens, als kno-arts en haar weg daar naar toe, als coach, en als oprichter van *Zorg voor de dokter*. Daarmee geeft zij 'zweminstructies' aan de (jonge) dokter. In duidelijke taal verweeft zij grondige kennis van menselijke psyche en gedrag met oude en nieuwe wijsheden, eigen ervaringen, praktijkvoorbeelden en concrete oefeningen. Zij schuwt het niet om haar eigen kwets-

baarheid te tonen. Daarmee is zij een voorbeeld in de artsenwereld waarin kwetsbaarheid niet bovenaan de lijst met veel geziene eigenschappen staat. Het wordt meteen duidelijk, *she walks her talk*, dat maakt dit boek authentiek en krachtig.

De oefeningen waarmee dit boek doorspekt is, maken het bijna tot een werkboek, of misschien beter een doe-boek. Het nodigt je uit om in actie te komen. De eerste stap heb je al genomen door dit boek te kopen. Ik hoop dat er nog vele stappen zullen volgen en dat die stappen je ondersteunen om *in the lead* te zijn als arts.

Zo kunnen we samen het verschil maken.

Zorg goed voor jezelf.

Claire Loots, huisarts, PhD, oprichter Geneeskeuze en Stichting Leading Doctors.

INLEIDING

Dit boek heb ik geschreven dankzij mijn ontmoeting met de Dalai Lama in 2012 in India. Hij was te gast als spreker op een medisch congres. Stel je voor, we zitten in een grote zaal in spanning op zijn komst te wachten.

Als hij in zijn oranje gewaad de zaal betreedt, wordt het stil en er gaat een golf van bewondering door het publiek. Eenmaal op het podium vertelt hij over zijn persoonlijke ervaringen met de medische zorg, zijn levensmissie en zijn visie op een betere wereld. Hij geeft ons de gelegenheid om hem schriftelijk vragen te stellen en er loopt iemand door de zaal om onze briefjes op te halen. Dan wordt mijn vraag uitgekozen en aan de Dalai Lama voorgelezen:

‘How could we as doctors contribute to your vision of a better world?’

De Dalai Lama is even stil en antwoordt glimlachend:

‘The most pivotal thing is that you as doctors take care of yourself first, just as well as you wish to take care of your patients.’

Je kunt een speld horen vallen in de zaal en daardoor dragen zijn woorden nog verder. Natuurlijk heeft hij gelijk. Vaak zorg je als arts in een gedreven team voor de patiënt, maar wie zorgt er voor jou als dokter?

Zoals over relaties gezegd wordt – dat je pas van een ander kunt houden als je van jezelf houdt – kun je pas goed zorg dragen voor een ander als je eerst voor jezelf zorgt. Ter plekke besluit ik om te onderzoeken hoe je dat doet, goed voor jezelf zorgen. En die kennis wil ik met al mijn (aanstaande) collega's delen, vandaar dit boek.

Niemand heeft de universele waarheid in pacht, ik ook niet, maar ik neem je mee in wat ik gaandeweg heb geleerd. Met dit boek kun je onderzoeken hoe jij als aanstormend talent goed voor jezelf kunt zorgen; waarom dat soms lastig is; waar je tegenaan kunt lopen; wat je lichaam jou vertelt; en wat voor jou van waarde is. Dit boek bevat praktische oefeningen en tips waar je direct mee aan de slag kunt. Het is om te lezen en te gebruiken.

Het neemt je mee op reis, het geeft je inzicht in waar jij energie van krijgt, waar jij op leegloopt, en hoe je jezelf en de wereld om je heen kunt beïnvloeden. Lees het in één ruk uit, of blader er af en toe in. Doe eens een oefening, onderstreep dat wat voor jou belangrijk is, of vouw een pagina om. Gebruik het naar behoefte.

Stel je voor dat dit boek over zelfzorg jou zou kunnen helpen zoals je favoriete kookboek in de keuken; als je even niet weet wat je wilt koken, heb je dat ene kookboek waarvan je weet dat je daarmee altijd slaagt. Een kookboek vol lekkere recepten, met ingrediënten die je tot je beschikking hebt, zodat je eenvoudig iets lekkers kunt maken, dat ook nog eens gezond en snel klaar is.

Net zoals je met die recepten uit je favoriete kookboek altijd slaagt, kun je met de ingrediënten in dit boek toegankelijke oefeningen doen en effectieve tips vinden om voor jezelf te zorgen, op weg in je carrière als gezonde, vrolijke, vitale en flexibele arts. Hopelijk krijg je steeds meer zin om het waardevolle beroep dat je hebt gekozen op een duurzame manier uit te oefenen, ook als het intensief is of even tegenvalt.

Natuurlijk betreft het thema zelfzorg zeker niet alleen jou als individuele jonge arts, maar moet de cultuur en het systeem waarin we functioneren ook verder ontwikkeld worden. Desondanks begint verandering bij onszelf als (jonge) dokters. In dit boek krijg je daarom praktische tips aangereikt over jezelf, wat jij kunt doen, vanuit je eigen perspectief, alsook over je omgeving, en over de interactie tussen beide.

Je zult in je werkende leven heel veel mensen zien, spreken en behandelen. Het is je van harte gegund dat jij als jonge dokter langdurig plezier blijft hebben in je werk als arts. Daarvoor moet de wijze waarop jij specifiek jouw vak uitoefent bij je passen, en voor jou en voor de mensen om je heen goed voelen. Want goed voor jezelf zorgen werkt als een olievlek; we dokteren beter en we kunnen ons beter afstemmen op onze patiënten als we eerst goed voor onszelf zorgen. En meer artsen in de zorg die beter voor zichzelf zorgen, betekent betere medische zorg!

Froukje Verdam

5

VOOR JEZELF ZORGEN EN DE SIGNALEN VAN JE LIJF HERKENNEN

'At first, I called this healthy egoism.

Today, I know it as love of oneself.'

Charlie Chaplin



1. ZET JEZELF VOOROP

Een goede dokter zijn, en op een duurzame manier zorg dragen voor je patiënten, begint met goed voor jezelf zorgen. Denk bijvoorbeeld aan de stewardess in het gangpad van het vliegtuig vlak voor het opstijgen. Ze demonstreert, een beetje verveeld, wat je te doen staat als het zuurstofmasker boven je hoofd in geval van nood naar beneden komt vallen. Als je met een kind reist, bijvoorbeeld je zoontje, instrueert ze je om eerst zelf je zuurstofmasker op zetten, en daarna pas het masker bij je zoon. Hij heeft er namelijk niks aan als je eerst probeert om het zuurstofmasker op zijn gezichtje te zetten, wat mogelijk niet lukt aangezien hij tegenstribbelt, en jij halverwege zelf in ademnood komt. Dan zijn er twee slachtoffers te betreuren: je zoontje en jijzelf. Kortom, zelfzorg kun je zien als 'gezond egoïsme', waarbij jezelf voorop zetten ook iets positiefs oplevert voor de ander.



Zelfzorg is de kunst om voor jezelf te zorgen. De Engelse term *selfcare* wordt uitgelegd als *'the practice of taking an active role in protecting one's own well-being and happiness, to preserve or improve one's own health'*. Die definitie verwijst naar het belang van een actieve houding; als we goed voor onszelf willen zorgen staat ons iets te doen! Daar zullen de meesten van ons niets tegen hebben, maar in de dagelijkse realiteit is zelfzorg niet een standaardonderdeel van je werkdag of werkweek. En juist in de medische sector zijn er altijd mensen met een zorgbehoefte, patiënten die onze aandacht vragen of nodig hebben. Op het eerste gezicht lijken die mensen meer zorgbehoefte te hebben dan wijzelf als artsen. Maar op de lange termijn raken veel artsen vermoeid, overspannen, of erger nog, burn-

out. Daarom is juist voor artsen die het tot een kunst willen verheffen om primair voor anderen te zorgen, zelfzorg essentieel. Je kunt dit vergelijken met wat er gezegd wordt over een gezonde relatie; pas als je van jezelf kunt houden, ben je echt in staat om van de ander te houden.

2. GEZOND EGOÏSME

Gezond egoïsme betekent dat je rekening houdt met zowel de wensen van mensen in je omgeving als die van jezelf. Volgens de psycholoog Jeffrey Wijnberg krijgt een egoïst uiteindelijk een conflict met zijn omgeving, en krijgt een altruïst uiteindelijk een conflict met zichzelf. Gezond egoïsme staat daar ergens tussenin. We staan dagelijks voor allerlei keuzes waarbij het belangrijk is je bewust te zijn van wat je nodig hebt. Daarbij is van belang om op een gezonde manier egoïstisch te kunnen zijn. Als je bewust voor jezelf kunt kiezen, heeft dat een duurzaam positief effect op jezelf en op je omgeving. Besef wel dat de mensen in je naaste omgeving wellicht een mening hebben over het feit dat je even voor jezelf kiest. Misschien heb je daar zelf ook wel een oordeel over. Maar let wel: zelfverzorgend is niet hetzelfde als zelfzuchtig.

Ook ik vraag me soms even af of ik goed voor mezelf zorg of zelfzuchtig ben. Als ik bijvoorbeeld om 12.30 uur gebeld word dat ik iemand op de spoedeisende hulp moet beoordelen, terwijl ik lunchpauze heb van 12.30 tot 13.00 uur, ontstaat het dilemma of ik meteen naar de patiënt toe zal rennen, of dat ik eerst even lunch zal halen. En dan heb ik het er nog niet eens over of ik mijn lunch ook eerst op zal eten. Het medische arbeids-ethos, in combinatie met het feit dat we voortdurend geconfronteerd worden met patiënten die meer zorg of aandacht nodig hebben dan onze eigen knorrende maag, maakt het al dan niet kiezen voor zelfzorg een terugkerende vraag.

Op dit soort momenten denk ik even terug aan de stewardess en het zuurstofmasker. In dit geval besluit ik eerst mijn lunch op te halen en vervolgens meteen naar de spoedeisende hulp te lopen. Daar aangekomen neem ik poolshoogte van de situatie van de patiënt, en kan ik bepalen of ik nu of

straks ga eten. Door mijn lunch te halen, voorkom ik in ieder geval dat de kantine straks dicht is en ik de rest van de middag op water, koffie en thee moet leven. Natuurlijk doen dit soort dilemma's zich dagelijks voor, en dan is dit is nog een simpel, weinig beladen voorbeeld. Ook als het complexer wordt, helpt het als je een mindset hebt waarbij je ervan uitgaat dat het allebei kan. Je kunt en goed voor jezelf zorgen en goed voor je patiënten, 'en-en' in plaats van 'of-of'.

3. GEZONDHEID

Als arts weten we redelijk goed te definiëren wat ziekte is. De meeste artsen houden zich bezig met het begeleiden of behandelen van mensen die ziek zijn. Het doel is dan om iemand weer gezond te krijgen. Maar wat is gezond precies? En zijn we als arts zelf wel gezond? En wat is gezondheid?

Tot een paar jaar geleden gold internationaal de definitie uit 1948 van de World Health Organization (WHO); gezondheid is 'een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet slechts het ontbreken van ziekte of gebrek'. Zoals je ongetwijfeld uit eigen ervaring weet, kun je je met bijvoorbeeld een enkelblessure, nog steeds heel gezond voelen. Deze definitie is inmiddels aangepast, mede dankzij Machteld Huber, voormalig huisarts, onderzoeker, en oprichter van het Institute for Positive Health. In 2009 organiseerde ze samen met de Gezondheidsraad en ZonMw een tweedaagse internationale conferentie waarbij experts zich bogen over de definitie van gezondheid. Hun inzichten leidden tot het nieuwe concept van gezondheid; 'het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.'

En nu komen we bij jou als jonge dokter. Vraag jezelf eens af: hoe staat het met jouw vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren? Wat zijn jouw persoonlijke sociale, fysieke en emotionele uitdagingen? Kun je je bijvoorbeeld voldoende redden? Voel je je gelukkig of misschien eenzaam? Voel jij je gezond en energiek, op de manier die bij jou past?

Volgens het model van de zogenoemde ‘Positieve Gezondheid’ beslaat gezondheid zes aspecten:

1. hoe het lichamelijk gaat – lichaamsfuncties;
2. hoe het mentaal gaat – mentaal welbevinden;
3. of je je leven als zinvol ervaart – zingeving;
4. of je een prettig leven hebt – kwaliteit van leven;
5. of je meedoet in de maatschappij – meedoen;
6. hoe je dagelijks leven eruitziet – dagelijks functioneren.

Als artsen kunnen we over het algemeen, denk ik, antwoorden dat we een zinvol leven hebben en dat we meedoen in de maatschappij. Om jouw eigen zingeving te doorgronden kun je terug bladeren naar hoofdstuk 1; waarom ben je ooit geneeskunde gaan studeren? Wat maakt voor jou jouw leven zinvol? Daar gaat het derde punt over. Ook de eerste twee punten, onze lichamelijke en mentale status, zijn heel persoonlijk. Vraag je eens af hoe jij vindt dat het lichamelijk en mentaal met je gaat. En hoe waardeer jij je eigen leven? Vind je dat je onderdeel bent van een groter geheel? Ben je blij met je sociale netwerk? En je dagelijks functioneren; ben je daar tevreden over? En vul jij je dag in zoals je dat het liefst zou willen? Hieronder staat het diagram van positieve gezondheid afgebeeld. Daar waar we normaal gesproken als artsen vooral met de gezondheid van onze patiënten bezig zijn, nodig ik je uit om even aan de slag te gaan met je eigen (positieve) gezondheid. Door het invullen van dit zogenaamde ‘spinnenwebdiagram’ maak je je eigen positieve gezondheid inzichtelijk. Zo wordt het voor jezelf duidelijk over welke aspecten van je eigen gezondheid je heel tevreden bent, en over welke aspecten wat minder, kortom waar nog kansen liggen voor verdere ontwikkeling. Geef jezelf voor elk van de aspecten van positieve gezondheid een cijfer, en omcirkel de termen waar je nog meer aandacht op zou willen vestigen. Voel je vrij om je eventuele persoonlijke voornemens of aspecten toe te voegen. Zo breng je voor jezelf jouw eigen positieve gezondheid en focus in beeld.

QUOTES UIT HET VELD

'Dit is een boek dat elke dokter na het artsexamen moet lezen. Het bevat uitstekende adviezen hoe om te gaan met alle moeilijke situaties waar je als beginnende lerende dokter tegen aan loopt met veel tips om vooral bij jezelf te blijven. Juist dat is in mijn ogen een voorwaarde om een goede dokter te zijn en te blijven!'

**Dr. Christiaan Keijzer, anesthesioloog,
opleider van het jaar 2019, voorzitter LAD**

'Who's gonna save the hero? is een fundamentele vraag voor iedereen die voor anderen zorgt. Als je je leven besteedt aan het helpen van anderen, wie zorgt er dan voor jou? Gelukkig is er nu dit boek. Froukje leert je stap voor stap de keuzes en gewoontes die je helpen naar een betere balans, gezondheid en energie. Het maakt je niet alleen een effectievere professional, maar bovenal een gelukkiger mens. Fijn dat dit boek er is, het kan zomaar je leven veranderen...'

**Arjan Vergeer, spreker, bestseller auteur in Nederland en België,
bekend van 365 dagen succesvol**

'Froukje gaat op een prettig leesbare, heldere manier in op hoe artsen aan het begin van hun loopbaan een omgeving kunnen creëren waardoor ze als professional kunnen floreren. Een aanrader voor beginnende (en wellicht ook voor gevorderde) artsen.'

**Prof. Dr. Marcel Levi, internist,
Chief Executive University College London Hospitals**

‘De boodschap van dit boek is ‘spot on’. Om goede zorg te kunnen leveren hebben we bevlogen artsen nodig, in goede conditie, die lol in hun vak hebben.

Wat mij betreft gaat het om de combinatie van geneeskunde, geneeskunst en geneesplezier. Geneeskunde is de wetenschap, Geneeskunst de compassie en Geneesplezier (lol in je vak) wordt bepaald door je bevlogenheid en je primaire en secundaire arbeidsvoorwaarden. Die drie aspecten zijn nodig voor optimale zelfzorg en patiëntenzorg!’

**Dr. Huib Cense, chirurg en opleider,
initiator van het Visiedocument Medisch Specialist 2025**

‘Goed voor jezelf zorgen betekent je professionaliteit en je menselijkheid serieus nemen. Met dit praktische boek doe je inzichten op en krijg je vele handvatten.’

Ilse Ganzeboom, directeur opleidingsinstituut De Hele Dokter

*‘Ik ben het zó eens met Froukje haar boodschap!
Onze zelfzorg hoort op de eerste plaats te komen. Want als ik niet goed voor mezelf zorg, kan ik ook niet goed voor mijn patiënten zorgen.’*

Dr. Shirin Bemelmans-Lalezari, Cardiothoracaal chirurg en coach

WAAR GA JE VAN 'AAN', WAAR GA JE VAN 'UIT'?

KUN JE TACHTIG UUR PER WEEK WERKEN EN TOCH GEZOND BLIJVEN?

Dokters zijn enorm betrokken en bevlogen. Ze maken lange dagen in een hiërarchische, veeleisende omgeving. Juist als jonge zorgprofessional wil je je hoofd koel houden en duurzaam dokteren met een warm hart. Om goed voor je patiënten te kunnen zorgen, is het van belang eerst goed voor jezelf te zorgen. Dit handzame boek met praktische tips en oefeningen helpt je om te ontdekken wat jij in je vak echt van waarde vindt en hoe je veerkracht ontwikkelt om met plezier naar je werk te blijven gaan.

'Dit boek moet elke dokter na het artsexamen lezen. Het bevat uitstekende adviezen hoe om te gaan met alle moeilijke situaties waar je als beginnende dokter tegen aan loopt.' **Dr. Christiaan Keijzer, anesthesioloog, opleider van het jaar 2019, voorzitter LAD**

'Fijn dat dit boek er is, het kan zomaar je leven veranderen... Froukje leert je keuzes maken en gewoontes creëren die je helpen op weg naar een betere balans, gezondheid en energie. Zo word je niet alleen een effectievere professional, maar bovenal een gelukkiger mens.' **Arjan Vergeer, spreker, bestseller auteur in Nederland en België, bekend van 365 dagen succesvol**

'Froukje gaat op een prettig leesbare, heldere manier in op hoe artsen aan het begin van hun loopbaan een omgeving kunnen creëren waardoor ze als professional kunnen floreren. Een aanrader voor beginnende (en wellicht ook voor gevorderde) artsen.' **Prof. Dr. Marcel Levi, internist, Chief Executive University College London Hospitals**

'Dit boek is 'spot on'. Als bevlogen artsen wil je goed voor jezelf zorgen, in goede conditie zijn, en lol in je vak hebben. Het gaat om die combinatie van geneeskunde, geneeskunst en geneesplezier.' **Dr. Huib Cense, chirurg en opleider, initiator van het Visiedocument Medisch Specialist 2025**

Froukje Verdam is coach en KNO-arts.



www.lannoocampus.nl/be

