

Kritisch naar jezelf kijken

Zelfreflectie juist voor artsen cruciaal

Als je aan de slag gaat in de praktijk, draait het niet meer alleen om kennis en kunde. Ook 'zachte vaardigheden' als communicatie en samenwerking spelen een rol. Zelfreflectie is een goede manier om deze bekwaamheden te ontwikkelen. **Saskia Oostveen**

Met zelfreflectie neem je de tijd om jezelf een spiegel voor te houden, om te zien hoe je bijvoorbeeld werkt, welke keuzes je maakt, welke vaardigheden je inzet en hoe dat voelt. Kritisch kijken naar je eigen handelen leidt tot meer zelfkennis. Op basis daarvan kun je je acties bijstellen en de kwaliteit van je werk verbeteren. Regelmatig bekijkt Liesbeth Dijkstra (27) zichzelf met een kritische blik. De zesdejaars geneeskundestudente aan de Universiteit van Amsterdam hoopt over twee maanden haar artsenbul te halen. 'Zelfreflectie helpt me bij het bewaken van mijn leerproces. Zo haal ik zo veel mogelijk uit mijn studie en coschappen om uiteindelijk een goede arts te worden.'

Liesbeth stelt leerdoelen, maakt actieplannen en kijkt

*'Ik begin nu met meer
zelfvertrouwen
een slechtnieuwsgesprek'*

naderhand in hoeverre ze haar doelen heeft gehaald. 'Een leerdoel van mij was beter worden in het voeren van slechtnieuwsgesprekken. Tijdens mijn coschap heb ik gepraat met een aantal patiënten met wie het slecht ging. Daarvan heb ik veel geleerd. Ik begin nu met meer zelfvertrouwen een slechtnieuwsgesprek.' Hoe bewust de coassistent met zelfreflectie bezig is, hangt af van het moment. 'Soms denk ik tussen de bedrijven door na over wat wel en wat niet goed gaat. Maar liever neem ik een vast tijdstip, waarbij ik mijn bedenksels opschrijf. Door ideeën op papier te zetten, worden ze concreter en blijven ze beter hangen. Hierdoor kun je makkelijker veranderen.'

Intuïtie

Liesbeth houdt er niet van om blind te varen op haar intuïtie. 'Wanneer je niet goed nadenkt over je gevoelens blijf je hangen in vaagheden.'

Jaargenoot Ken Masdjedi (24) vult aan: 'In de medische wereld kunnen fouten fatale gevolgen hebben. Regelmatig moet je cruciale beslissingen nemen. Daarom is het belangrijk niet alleen van je onderbuikgevoel uit te gaan. Neem ook de tijd om, voor zover mogelijk, objectief te kijken naar hoe iets gaat. Anders kun je geen fouten ontdekken.' Ken studeert aan de Erasmus Universiteit en is op de helft van zijn coschappen. In augustus verwacht hij zijn studie af te ronden. Regelmatig vraagt hij feedback om een beter beeld van zijn eigen handelen te krijgen. 'Als ik tijdens mijn coschappen met een specialist, arts-assistent of verpleegkundige meeloop, informeer ik naar hoe ze vinden dat het gaat en wat er beter kan. Wanneer ik twijfel of ik de juiste diagnose heb gesteld, vraag ik om een second opinion. Soms bespreken we elkaars handelen tijdens de lunchpauze. Daarnaast woon ik in een huis met drie coassistenten waar we ook kritisch naar elkaar kijken. Al deze terugkoppelingen schrijf ik op en neem ik mee in mijn reflectie.'

Als hij een onderwerp belangrijk of interessant vindt, reflecteert hij meer. 'Maar ik let wel op dat ik niet door-draaf. Je constant afvragen of je het goed doet, is niet bevorderlijk voor je zelfvertrouwen.' Basisarts Wouter Raven (27) beaamt dit. Hij werkt nu bijna een jaar op de



beeld: iStockphoto/MC

afdeling Interne Geneeskunde in het Maasstad Ziekenhuis in Rotterdam en merkt dat hij meer groeit door kritisch naar zichzelf te kijken. 'Voor goede zelfreflectie moet je kunnen relativiseren. Kijk je te veel naar wat je niet kunt, dan word je onzeker en functioneer je niet goed. Maar jezelf constant op de borst kloppen, werkt ook averechts.' Reflecteren gaat bij hem vanzelf. Hij gaat er niet echt voor zitten. Wanneer zijn gevoel zegt dat iets goed of juist slecht gaat, denkt hij erover na of bespreekt hij het met een collega. 'Ik denk dat iedereen in meer of mindere mate kijkt naar zijn eigen handelen. De één bewust, de ander meer intuïtief. Je kunt het niet uitschakelen.' Wouter adviseert zelfreflectie vooral tijdens de coschappen te behandelen. 'Studenten kunnen het dan meteen in de praktijk toepassen. Daar hebben ze meer aan dan verplicht nietszeggende bergen papier produceren.'

Portfolio

De Universiteiten Utrecht en Maastricht introduceerden in 2001 zelfreflectieonderwijs binnen de geneeskunde-faculteiten. Zij maken hiervoor gebruik van het portfolio. Dit is een map met verslagen, beoordelingen, zelfanalyses, plannen van aanpak en evaluaties. Het portfolio is sinds 2005 verplicht voor artsen in opleiding tot specialist (aios). Inmiddels hebben alle acht geneeskundestudies in

Nederland een vorm van zelfreflectie in het curriculum opgenomen. Per universiteit verschilt de manier waarop ze het onderwerp behandelen.

Als universitair docent aan de Universiteit Maastricht is Erik Driessen betrokken bij de ontwikkeling van het portfolio. Daarnaast doet hij onderzoek naar reflectie. Hij is 25 juni gepromoveerd op zijn onderzoek naar het nut en de werking van portfolio's onder geneeskundestudenten. Volgens Driessen maakt een portfolio studenten kritischer. 'Het is belangrijk dat artsen regelmatig hun eigen functioneren beoordelen. Dit blijkt niet alleen uit wetenschappelijk onderzoek, maar ook uit 'missers' van artsen en ziekenhuisafdelingen. Goede zorg vraagt om artsen met een realistisch beeld van eigen kennen en kunnen, die nadenken over hun communicatie met collega's en patiënten.'

Bij de huidige portfolio's van aios wordt volgens Driessen het onderdeel zelfreflectie het minst gebruikt. 'Veel arts-assistenten hebben een hekel aan reflecteren. Het is best lastig om kritisch naar jezelf te kijken, want iedereen heeft zo zijn blinde vlekken. Daarom is het van belang dat je zelfreflectie op een bewuste en methodische manier inzet. Bijvoorbeeld door een docent die, zonder alles voor te kauwen, vragen stelt en een spiegel voorhoudt. Je kunt de basisbeginselen van zelfreflectie in een jaar leren en het

vervolgens tijdens coschappen in de praktijk oefenen. Dit is het meest functioneel en werkt het prettigst. Je merkt bijvoorbeeld dat coassistenten positiever zijn over zelfreflectie dan studenten met weinig praktijkervaring.'

Braaf

Michiel de Graaf (20) is ook niet zo'n voorstander van zelfreflectie. Hij is derdejaarsstudent geneeskunde aan de Universiteit Leiden en heeft nog geen coschappen gelopen. Wel liep hij een zorgstage van drie weken in een verpleeghuis. Hij moest tijdens deze stage een feedback-formulier invullen. Daarop noteerde hij wat hij had gedaan (beschrijven), hoe het ging (evalueren), hoe het voelde (analyseren), hoe hij het in het vervolg aanpakt (plannen) en hoe hij het geleerde kan toepassen op andere situaties (generaliseren). 'Om mijn studiepunten te krijgen, heb ik het braaf gedaan, maar ik vind deze manier van reflecteren totaal onzinnig. Het is belangrijk om naar aanleiding van je gevoel bij jezelf na te gaan hoe het gaat en hoe het beter zou kunnen.



Maar laat zelfreflectie geen onderdeel in de opleiding zijn, waarbij je verplicht van alles moet opschrijven in een vast format. Dan schrijf je iets op omdat het moet en soms verzin je dan zelfs dingen.' Vierdejaars geneeskunde aan de Universiteit Maastricht Meike Elferink (22 jaar) doet aan zelfreflectie. Maar ze is net als Michiel en Wouter niet gek op de 'schoolse' aanpak.

In het begin van haar studie hield Meike een portfolio bij, waarin ze onder meer de verschillende rollen van een arts (als medisch expert, wetenschapper, mens et cetera) besprak. Ze beschreef hoe ze zich in deze rollen zag en

'Veel doktoren hebben een "helpersgen"'

wat ze goede en minder goede punten van zichzelf vond. Aan de hand hiervan formuleerde ze leerdoelen. Na een aantal maanden moest ze bewijzen dat ze aan de leerdoelen had gewerkt. Haar mentor en een onafhankelijke docent beoordeelden dat vervolgens. 'Het is nuttig om te weten dat je als arts verschillende rollen vervult. Maar het is lastig om daar in het eerste jaar mee bezig te zijn. Je hebt er dan nog te weinig affiniteit mee. Het is beter om er later in de studie aandacht aan te besteden, als je contact met patiënten hebt en wetenschappelijker werkt.'

Onthaasten

Ken en Liesbeth beseffen welke verschillende rollen ze als arts hebben. Ken: 'Het gaat in ons vak om het leveren van goede zorg. Dat lukt alleen door goede samenwerking. Ik merk bijvoorbeeld dat ik anders omga met verpleegkundigen dan met specialisten. Het contact met een specialist is door de heersende hiërarchie vaak afstandelijker. Je houding naar patiënten is weer heel anders, en ook afhankelijk van wat een patiënt mankeert. Zo heb je een andere relatie met iemand die ernstig ziek is, dan met een patiënt die voor controle van zijn gebroken pols komt. Het is goed om je hiervan bewust te zijn.'

Tijdens haar eerste coschappen dacht Liesbeth vooral na over haar contact met patiënten. Naarmate ze meer coschappen had gelopen, werd ze zich bewuster van het contact met collega's, opleiders en leidinggevendenden. Onlangs heeft ze haar keuzecoschap gelopen op de revalidatieafdeling van Verpleeghuis Meerstaete in Heemskerk. 'Ik let nu vooral op welke werkomgeving het beste bij me past. Zo heb ik bijvoorbeeld gemerkt dat een verpleeghuis minder hiërarchisch is gestructureerd dan een ziekenhuis. Dat spreekt me aan.'

Volgens coach Jim van der Zanden is zelfreflectie juist voor artsen cruciaal. Jim geeft de VVAA-workshop 'Bewust handelen door zelfreflectie'. 'Als medicus heb je een grote verantwoordelijkheid. Niet alleen voor patiënten en collega's, maar ook voor jezelf. Veel doktoren hebben een 'helpersgen'. Ik zie regelmatig dat ze vooral voor anderen zorgen en ondertussen zichzelf voorbijlopen. Om dit te voorkomen, kun je reflecteren. Even een moment gaan zitten en bedenken waar je mee bezig bent en waarom. Het is een prima manier van onthaasten en het geeft veel rust en helderheid in je hoofd. Kijk niet alleen naar je doel. Geniet ook van de reis!'

Workshop

Ook enthousiast geworden over zelfreflectie? VVAA houdt 3 december voor haar student-leden de workshop 'Bewust handelen door zelfreflectie' aan de Universiteit van Amsterdam.

In de workshop krijg je handvatten om bewust te kijken naar je eigen handelen en wie je wilt zijn. Leer hoe zelfreflectie werkt, wat het met je doet en hoe je feedback aan anderen kunt geven of zelf ontvangt. Laat je inspireren door deze praktische en interactieve workshop om het beste uit jezelf naar boven te halen. Door bewust te handelen sta je sterker en creëer je voor jezelf meer mogelijkheden. Als persoon en als arts in spe!

De bijeenkomst wordt gegeven door Jim van der Zanden. Kijk voor meer informatie of opgave op www.vvaa.nl/studeren.