

Vrijheid binnen en buiten je vak

Het vak van tandarts heeft niet direct een hoge mate van vrijheid. Dat hoeft geen enkel probleem te zijn, tenzij de kaders gaan knellen. Een aantal van deze – en soms onontkoombaar lijkende – kaders passeert in dit artikel de revue. Welke opties zijn er om vrijheid binnen je werk te ervaren of te hervinden? En is er iets te zeggen over zinnige vrijheidsbesteding buiten je werk?

TEKST: KEES ADOLFSEN, FREELANCE JOURNALIST / BEELD: SHUTTRESTOCK/CURVE

Joke Tacoma heeft zich nooit onvrij gevoeld in haar werk. Interessante switches in haar loopbaan hebben haar geleerd dat je altijd de vrijheid hebt om nieuwe keuzes te maken. Als afgestudeerd chemicus werkte ze voor Philips. Toen haar bedrijfsonderdeel stopte, stapte ze over naar Lloyd's Register en toetste meer dan 300 ondernemingen op kwaliteits- en veiligheidsmanagement volgens de ISO9000-norm. Ze werd vervolgens loopbaancoach en combineert dat, na een voltooide studie psychologie, met personal, oftewel life coaching. Haar promotie-onderzoek naar 'leiderschap en kwetsbaarheid' noemt ze haar hobby.

► Weet wat je wilt

Weten wat je wilt, noemt Tacoma het allerbelangrijkst om vrijheid te kunnen ervaren: "Als je niet weet wat je wilt, laat je je leiden. Dan ga je elke dag naar je werk, maar eigenlijk zonder eigen doel. Dan kun je omstandigheden op je werk veel eerder als knellend gaan ervaren. Terwijl je met een groter geheel voor ogen lastige dingen eerder als details ziet die er niet werkelijk toe doen."

Bij het ontdekken wat je wilt, is het belangrijk om onder-

scheid te maken tussen extrinsieke en intrinsieke motivatie. Bij extrinsieke motivatie spelen factoren als geld en sociale status een bepalende rol. In medische kringen wordt het beroep van pa nogal eens 'doorgegeven' aan kinderen: "Als daar ook nog eens het overnemen van de praktijk bijkomt, kan dat prachtig zijn maar ook als een plicht worden gevoeld. Een extrinsieke motivator, waarmee je goed oud kúnt worden, maar die ook een bron voor een midlife crisis of een burn-out kan zijn. Voor geld en status als motivatoren speelt dat vaak nog sterker. Waarbij bovendien de druk van je omgeving het heel moeilijk kan maken uit het vertrouwde patroon te stappen. Soms leidt dat tot een identiteitscrisis waar mensen meestal minstens een jaar voor nodig hebben om er goed uit te komen. Tacoma begrijpt de druk die kan ontstaan bij het aangaan van forse financiële verplichtingen bij een praktijkovername. Waar nog bij komt dat een hoge levensstandaard voor tandartsen al vroeg binnen bereik is. "Je ziet het ook bij mensen in bedrijven met hoge functies. Ze kunnen niet meer weg vanwege een topsalaris en dito hypotheek. We spreken dan vaak van een gouden kooi en dat beeld is veelbetekend als je het over vrijheid hebt."

► Peter Principle

Dicht blijven bij waar je hart en je competenties liggen, is niet altijd eenvoudig. In grote organisaties zie je vaak een mechanisme dat ook bij de groei van tandartspraktijken kan optreden, meent Tacoma: "Het Peter Principle zegt dat iemand die goed is in z'n vak gemakkelijk promoveert. Mensen maken promotie tot in het management en worden bijvoorbeeld vice-president van een international. Alleen, daar blijken hun competenties helemaal niet te liggen. En dat is slecht voor de organisatie én voor de persoon in kwestie. Ook de tandarts cq praktijkeigenaar gaat vaak managementtaken doen en mogelijk een steeds grotere onderneming leiden. Dan wordt het cruciaal om van jezelf te weten of je daar affiniteit mee hebt en er de competenties voor hebt. Anders wordt het zo'n kader waarvan je denkt dat je er nooit meer uit kunt."

► 3 pijlers

Het je happy voelen in je beroepsuitoefening steunt op 3 pijlers. Volgens Tacoma is daar onder meer door Deci & Ryan al vanaf de jaren tachtig van de vorige eeuw veel onderzoek naar gedaan. De 3 pijlers zijn:

- Autonomie
- Competenties
- Verbondenheid

Over autonomie beschikken tandartsen normaal gesproken voldoende. Behandelingsplannen en de uitvoering ervan zijn gebaseerd op eigen kennis, inzicht en beslissingen. Aan competenties ontbreekt het ook meestal niet. En bijscholing en verdieping in specialisaties zorgen ervoor dat je qua vakbekwaamheid nooit 'op slot' hoeft te raken. "Bij verbondenheid", licht Tacoma toe, "gaat het niet om verbondenheid met patiënten, al is dat mooi meegenomen natuurlijk. Het gaat om verbondenheid met je team. En als daarin iets ontbreekt, doe je er goed aan er iets aan te doen. Want de invloed op je team van hoe jij in je werk staat, moet je niet onderschatten. Neem het voorbeeld van de

3 metselaars die alle 3 hetzelfde werk doen. De eerste vindt dat hij elke dag weer hetzelfde werk moet doen en is blij als hij om 5 uur naar huis mag. De tweede vindt het prachtig dat hij elke dag een mooi muurtje mag maken, en houdt er lol in om dat steeds weer zo mooi mogelijk te doen. De derde is ervan overtuigd dat hij meebouwt aan een kathedraal en gaat elke dag met enorm enthousiasme naar zijn werk.

De tandarts die de overtuiging heeft dat hij werkt aan de mondgezondheid – en daarmee, weten we, steeds meer aan de totale gezondheid – van zijn patiëntenbestand, brengt iets totaal anders over dan diegene die uitstraalt dat hij de zoveelste vulling staat te doen. Dan denken assistenten ook eerder: wat doe ik hier eigenlijk? Het is duidelijk dat die eerste metselaar het gevoel van een onontkoombaar keurslijf heeft. Terwijl de derde zich volkomen vrij zal voelen, omdat hij gedreven wordt door intrinsieke motivatie."

► (Geen) volle agenda

En dan tellen de 'klassieke' vrijheidsbeperkingen van de tandartspraktijk veel minder. Elke dag dezelfde autoriteit. Steeds binnen dezelfde 4 muren. De grenzen van bevoegdheden, wet- en regelgeving, protocollen. En elke dag weer die volle agenda. Overigens, ook die staat niet vast, vindt Tacoma: "Plan een halve dag geen patiënten als die volle agenda op je afkomt. Nergens staat dat je die moet hebben. Je hebt altijd de keuze het in te richten zoals jij het wilt. Als je die keuzemogelijkheden niet meer ziet en de status quo beknecht je, kan het goed zijn om hulp te zoeken buiten je eigen sociale kring."

► Vrije tijd

Uit de hectiek van de mondzorgpraktijk is nog een ontsnapping mogelijk: ontspanning. Zelfs de meest gedreven en ambitieuze tandarts heeft ergens een gaatje voor vrije tijd. Maar hoe vul je die in? Het is misschien veelzeggend dat zowel het NT als Dentz – de 2 tijdschriften die in dit magazine samenkomen – jarenlang een rubriek vulden



Bevrijdende leestip

Het thema vrijheid is breed. Maar dit themanummer komt niet toevallig in mei uit, de nationale bevrijdingsmaand. In dat kader mag deze tip niet ontbreken. Als het over de vrijheid om te kiezen gaat, lees dan *The Choice* van Edith Eger, de inmiddels 93-jarige psychotherapeute die in Auschwitz voor Joseph Mengele moest dansen. Als haar boek iets duidelijk maakt, is het dit: het zijn nooit de omstandigheden die beslissend zijn voor je vrijheid, het is de autonomie van je individuele denken, die niemand je kan afnemen.

waarin de hobby's van tandartsen breed werden uitgemeten. Van galeriehouder tot marathonloper, van violist tot cycloaanspecialist: ze maakten duidelijk dat hun hobby ze niet alleen vrijheid en voldoening geeft, maar ook inspiratie voor hun werk oplevert. Een paar richtingen zijn gemakkelijk aan te geven.

Het verlenen van mondzorg is fysiek belastend en eenzijdig. Gebruik je vrije tijd om voor je lichaam te zorgen. Hardlopen, yoga, bergbeklimmen, zeilen, het zijn maar een paar voorbeelden uit de genoemde rubrieken. Van het stempel van veelverdiener is kennelijk niet makkelijk af te komen. Wie dat belastend vindt, kan zijn vakmanschap eens belangeloos inzetten, bij projecten van Dental Health International Nederland (DHIN) bijvoorbeeld. Het vak van tandarts is nogal specifiek: de mogelijkheden het rigoreus anders in te vullen zijn beperkt. Bijscholing en verdieping in nieuwe behandelmethoden en technieken helpen om je blik te verruimen. Dat geldt ook voor verbreding naar andere (medische) kennisgebieden.

► Balans

Geluksinspirator Thijs Lindhout hield in januari 2000 zijn '100% Inspiratieworkshop' voor een zaal met jonge tandartsen. Hij schroomt niet z'n eigen missers voor het voetlicht te brengen: Lindhout kreeg een burn-out doordat hij elke balans tussen professionele ambitie en vrije tijd uit het oog verloren was. Zijn tips aan de zaal gingen onder meer over 3 manieren om geluksbevorderend met geld om te gaan: Koop vrije tijd en doe daarin dingen waarvan je gelukkig wordt. Voorbeeld: neem als ouders met drukke banen een nanny. Die doet boodschappen, het koken en de rotzooi in de keuken. Jij leest de kids voor en brengt ze met aandacht naar bed.

Investeer in verbinding met mensen en in belevenissen met je dierbaren. Investeer in herinneringen in plaats van bezittingen.

Geef geld weg aan mensen die het harder nodig hebben dan jij. Dat geeft een zeer bevrijdend gevoel. ►