

# *Je moet niet alles willen*



Volledige naam: **Jan Louis Runhaar**

Geboortejaar: 1953

Geboorteplaats: Amersfoort

### 1. Wie ben je, wat doe je?

'Ik ben Jan Runhaar, sinds 1 januari 1983 huisarts in Harderwijk. Eerst met een praktijk aan huis, aan de rand van de oude binnenstad en sinds acht jaar in een medisch centrum aan de Johanniterlaan. Ik werk samen met huisartsen Cor Roubos, Pieter Buis en sinds dit jaar Sander van der Plas. Eind dit jaar hoop ik 67 te worden. Daarom doe ik vanaf 1 januari de praktijk over aan een collega. Als de gezondheid het toelaat blijf ik nog wat doorwerken. Met een nieuwe registratie kan ik zelfs tot mijn 74e vooruit. De jaren gaan nu wel tellen, merk ik. De energie wordt minder. Maar ja, dat vak hè. Dat laat je niet gemakkelijk los. Het is dankbaar werk.'

'Ik ben getrouwd met Anneke en we hebben zes kinderen en vier kleinkinderen. Zeker die eerste jaren als huisarts kwam er veel werk op de schouders van mijn vrouw. Je was bij nacht en ontij op pad en zij nam dan de telefoon op. Want dat was nog niet centraal geregeld. Zelfs tijdens mijn opleidingsjaar moest ze onvoorbereid en zonder protocollen achterwacht zijn. Alles klonk in haar oren als foute boel. Begrijpelijk, want daar moet je ingroeien. Ook al had ze best veel kennis, omdat ze zelf verpleegkundige was. Maar zo ging dat toen: zonder inzet van de partner kon je geen huisarts zijn. Sinds de huisartsenpost er is heeft Anneke een heel andere rol gekregen. Na afronding van de opleiding HBO-V heeft ze, twaalf jaar geleden, in mijn praktijk de ouderenzorg structureel opgezet.'

'Echte hobby's heb ik niet. Geen spectaculaire dingen. Ik mag graag lezen. Dat deed ik als kind al. Dan riep mijn moeder: Jan, wil je even naar de winkel? Dan zei ik ja, maar een kwartier later zat ik nog te lezen. Ik ben het tiende kind uit een gezin met elf en vernoemd naar twee ooms; Jan en Louis. Een groot gezin is gezellig, maar ook druk. Al jong leerde ik mij zo nu en dan even af te sluiten. Ik kan dat nog steeds.'

### 2. Wat vind je fijn aan je werk?

'Er is veel veranderd in de organisatie, maar de essentie blijft overeind. Een arts wil goed zorgen voor mensen. Net als in dat gedicht van Phil Bosmans: Menslief, ik hou van je. Dat is mijn motto. Mensen zijn heerlijke wezens, ook

*Mensen zijn heerlijke wezens, ook als ze eigenzinnig en onaangepast zijn. Een arts hoort zich eerst te verdiepen in wie hij voor zich heeft.*

als ze eigenzinnig en onaangepast zijn. Een arts hoort zich eerst te verdiepen in wie hij voor zich heeft. De hele context speelt mee. Er hoort altijd een uniek verhaal bij. Daarom moet je ook van zoveel zaken iets weten.'

'Indertijd deed ik de eenjarige huisartsenopleiding. Het stagejaar was in Vianen. Daarvoor heb ik nog twee jaar in een ziekenhuis als algemeen assistent gewerkt. Ik wilde ervaring opdoen, want ik voelde wel aan: als arts krijg je veel op je bordje. Ik ben blij dat ik die stap heb gezet. Je moet niet te jong beginnen.'

'In de jaren zeventig kreeg het sociale aspect veel aandacht. Een huisarts was vooral een medisch maatschappelijk werker en het gesprek stond voorop. Door al dat praten waren er huisartsen die niet meer wisten hoe ze een injectie moesten geven. Ik weet dat specialisten in het ziekenhuis vaak neer keken op dat softe gedoe. Een huisarts kan niets en weet niets. Een beetje in die sfeer. Nu zijn we juist een soort eerstelijns internisten. Gechargeerd: We weten alles en kunnen alles.'

### 3. Wat vraagt onnodig veel energie?

'Toch de haperende ICT. Die geeft veel frustratie. Vanochtend deed ik drie kwartier over een brief omdat het systeem vier keer was vastgelopen. Kon ik opnieuw beginnen. Gelukkig komt er snel iets nieuws. Sinds 1989 pakken we die automatisering samen op in de regio. Fijn. Heel fijn. Toch verzandt het altijd in iets dat niet werkt. Assistentes zijn de helft van de tijd bezig met systeemfouten oplossen. We willen te veel. We knopen alle communicatie aan elkaar; van contact met ziekenhuis, apotheek en patiënt tot noem maar op. Dat maakt ons kwetsbaar. Er hoeft maar één schakel niet te werken en...'

## *Als een huisarts niet zichzelf kan zijn, dan haal je het hart uit het vak.'*

'Het huisartsenwerk vraagt veel energie en ook veel denkwerk, maar ik word daar niet snel moe van. Juist niet. Ik kan enorm opleven van een lastig vraagstuk. Mijn praktijk is groot. Ik begon met 3200 patiënten en zit nog altijd op 2700. De werkdagen zijn natuurlijk wel veranderd. In het begin zei ik: het is geen vak maar een bestaan. Ik vond het gewoon dat er nachten bij waren waarin ik maar een paar uur rust had. Dan werd ik uit bed geroepen vanwege een vechtpartij bij een horecazaak. Mensen onder het bloed. Als ik maar wist dat de politie er al was, dan ging ik overal op af.'

#### **4. Hoe houd je jezelf gezond?**

'Actief sporten is niet aan mij besteed. Zelfs als ik een marathon voorbij zie komen op tv word ik al moe. Ik houd wel van beweging. Wandelen over het strand, bijvoorbeeld. Ik heb ook regelmatig gezeild. Die wind en wapperende vaantjes – alleen maar hoeven focussen op de koers. Ja, dan kom ik los van alles. Geldt ook voor skiën. Een dagje op de latten en ik ben helemaal ontspannen. Dan gaat mijn wereld open.'

'Gezond leven is natuurlijk belangrijk. Maar ik maak daar nuchtere keuzes in. Ik houd wel van gevarieerd eten en ben een flexitariër. Maar zo nu en dan iets Bourgondisch moet ook kunnen. Niet al te moeilijk doen, niet al te strak. Dat is in mijn beleving beter dan extreme keuzes maken.'

'Het geloof is voor mij een innerlijke motivatie om het goede te doen, om je afhankelijk te weten. Het maakt ook dat je beter kunt leven met kwetsbaarheid en onvolkomenheid. Ik beschouw mijzelf als een orthodox-christen. Ook patiënten weten dat. Maar ik evangeliseer niet en het staat ook niet prominent vermeld bij de voordeur. Tegen artsen in opleiding zeg ik vaak: denk eerst na over wat jij zelf vindt en bepaal je eigen grenzen. Die ruimte is er. En als je dat niet zo ervaart, claim dan die ruimte. Enorm belangrijk, want als een huisarts niet zichzelf kan zijn, dan haal je het hart uit het vak.'

#### **5. Wat betekent Medicamus voor je?**

'Je kunt dit vak niet meer als solist uitoefenen. Vroeger draaide ik overdag spreekuur en stond ik soms 's nachts in mijn kamerjas beneden in de behandelkamer wonden te hechten. Het is nostalgie, ik wil zeker niet terug, maar even voor het beeld. Het takenpakket binnen de eerstelijnszorg is fors. Regionale samenwerking was er ook al voor Medicamus, maar deze organisatie regelt het écht op een intelligente manier. Het zit vooral ook in de mensen. Hier werken goede mensen die oog hebben voor de achterban; de organisatie zelf staat niet voorop. Het is organisch. Die balans vind ik prettig en zorgt voor een warme, betrokken houding van artsen.'

#### **6. Wat weet bijna niemand over jou?**

'Ik ben in feite een heel lui mens. Het komt er niet zo vaak van, omdat je daar in dit vak geen tijd voor hebt. Maar ik kan alles heel goed loslaten zonder mij schuldig te voelen. Zoals gezegd ben ik zeker geen boeddhist, maar ik lig regelmatig horizontaal te mediteren. Als ik op bed lig kan ik goed voor mij uit denken. Mensen zien vaak mijn werkende kant, maar niksen vind ik heerlijk.'

'We leggen de lat ook veel te hoog. Een huisarts die perfect wil zijn, kan beter stoppen met zijn vak. Er zijn nu eenmaal veel te veel taken. Dat houdt geen mens vol. Het lastige is dat de maatschappij die perfectie wel van ons eist. Je leest wekelijks in de krant dat de huisarts meer oog voor dit of voor dat zou moeten hebben. Zoveel eisen stellen is niet realistisch. Specialisten doen veel op routine, maar huisartsen zien alles voorbij komen. Je moet dus alle protocollen kennen. Ergens houdt het op. Niet voor niets zie je ook veel jonge artsen met burn-out klachten. Dit moet nog, en dat ook, en dit ook. We zwemmen in een fuik. Niet alles wat kan, moet je ook willen. Ik vind die oude uitspraak zo treffend: goed is beter dan perfect. Laten we die maakbaarheid een beetje loslaten. Besef vooral dat we moeten dealen met onvolkomenheden.'



### 7. Laat zien, wat heb je meegenomen?

‘Een paar kleinigheidjes uit de spreekkamer. Op dit kopje staat mijn woonhuis, aan de Friese gracht. Bijna antiek. Ik kreeg het van een patiënt, die het in de kast had staan. Daarnaast ligt een islamitische gebedsketting. Ook een bijzonder geschenk van een patiënt, een kennelijk blijk van respect. Dat vind ik dan mooi. Ik hoef geen grote trofeeënkast, maar het is toch een stuk bevestiging.’

‘De helikopter kreeg ik van een huisarts in opleiding die af zwaaide. Een heli omdat ik altijd probeer boven een situatie te hangen. Niet ingraven in stellingen, niet

vanuit emotie reageren. Dat is voor een arts heel belangrijk. Goed kijken en vragen stellen; wat is hier nou gaande? Zo kan je snel de diepte in. Dat heeft privé ook een keerzijde, want je bent al snel een tikkeltje te serieus. Een arts blijft makkelijk in die professionele rol hangen. Dat is ook mijn valkuil. Okay, nu even gewoon doen, zeg ik dan tegen mezelf. Dat moet je dan afleren. Humor vind ik ook enorm belangrijk in de communicatie. Laten we het vooral niet te zwaar maken. Ook in de spreekkamer. Twee op de drie patiënten verlaat de ruimte met een glimlach op het gezicht. Ja, als het kan, dan houd ik het graag luchtig.’

*Goed is beter dan perfect.  
Laten we die maakbaarheid een beetje  
loslaten. Besef vooral dat we moeten  
dealen met onvolkomenheden.’*