



*Die witte jas voelde
als een keurslif*

Volledige naam: **Pauline Sep**

Geboortjaar: 1982

Geboorteplaats: Zeist

1. Wie ben je, wat doe je?

“Ik ben nu zes jaar huisarts en sinds 2016 in loondienst bij Cees Ruiter en Henriëtte van Waaij. Dat zijn praktijkhouders in de wijk Drielanden, in Harderwijk. Daarnaast ben ik moeder van drie kinderen - in de leeftijd van 7, 4 en bijna 2 jaar. Ik woon in Amersfoort, ben getrouwd met Mattijs. Hij is ook huisarts en werkt als waarnemer. Misschien dat ik ooit een praktijk overneem, maar in onze situatie werkt flexibiliteit het beste. Dan blijft er balans en houd je het leuk.”

“Van oudsher is praktijkhouderschap de norm. De praktijken zijn echter hele bedrijven geworden, zoiets overnemen voelt als een grote stap. Met personeel, vastgoed en hoge financiële lasten. Daar moet je vol voor gaan. De laatste tijd denk ik er vaker over na. Nu de kinderen groter worden, groei ik daar naartoe. Het is niet onze ambitie om samen een praktijk over te nemen. Het lijkt ons lastig om dan werk en privé gescheiden te houden.”

Neurochirurgie

“Ik ben geboren in Zeist, opgegroeid in Doorn en woonde ook enige tijd in Italië. Na de middelbare school ging ik in Amsterdam studeren, aan het AMC. Daar leerde ik Mattijs kennen. Ik twijfelde over het ziekenhuis. Die witte jas voelde als een keurslijf. Ik vond neurologie leuk en wilde ook wel snijden. Daarom verhuisde ik naar Utrecht en werkte ik een jaar in het UMC bij neurochirurgie. Mooi, maar pittig. Kinderen met kanker, al die emoties... Ik wilde mij er niet voor afsluiten. Juist niet, want zo'n dokter wilde ik niet worden.”

“Het was te heftig voor mij. Daarom liever huisarts. Iets dat beter paste bij mijn persoon. Maar voordat ik met de opleiding begon, heb ik nog op de eerste hulp en in de psychiatrie gewerkt. Ik vind die verbreding belangrijk. Het geeft basis. Als huisarts kijk je ook naar het hele verhaal. Je behandelt de persoon, niet alleen een klacht. Heel anders dan in een ziekenhuis. Er zit altijd weer een ander verhaal achter. Mensen vertrouwen je ook van alles toe. Ik probeer daarin niet teveel te sturen, ik coach liever. De patiënt is probleemeigenaar.”

Als huisarts kijk je ook naar het hele verhaal. Je behandelt de persoon, niet alleen een klacht.

2. Waar krijg je energie van?

“Vooral van die mooie gesprekken. Dat je iemand op weg helpt. Een consult van tien minuten is kort, maar als je elkaar kent en snel tot de kern komt, hoeft 't ook niet altijd lang te duren. Ik ben ook opener geworden. Ik herinner mij een jonge vrouw met een ziek kindje. Ik was nog maar net zelf moeder geworden en begon spontaan mee te huilen. Ik schrok en baalde even. Maar die moeder vond het juist prettig. En nee, ik was niet opeens een slechte dokter omdat ik mijn emoties uitte...”

“*Burn out* is een groot probleem. Ik spreek soms meerdere mensen na elkaar die dreigen om te vallen. Waar zijn we mee bezig? Ook jongeren moeten veel. Toetsen op school, ook nog een bijbaantje, sporten op niveau. Ik denk: *even niets doen mag ook hoor*. Als mijn dochter zich verveelt, zeg ik meestal: *Geeft niet, dat is goed voor je hoofd*. Ik heb het zelfs zo vaak gezegd, dat ze al weet wat er komt. Haha.”

3. Wat vraagt onnodig veel energie?

“Dingen waar ik geen grip op heb. Laatst moest ik een brief schrijven, een doorverwijzing voor een orthodontist. Huh? Maar ik heb daar totaál geen verstand van. Alleen maar om een beugel vergoed te krijgen. Wat een onzin. Overal formulieren. Alsof dingen beter en veiliger gaan als je het maar op papier zet. Dat systeem is te ver doorgeslagen.”

“Het werk vraagt veel energie. Een gemiddelde Nederlander werkt met 36 uur per week al fulltime. Een huisarts met een voltijdbaan tikt al snel de 60 uur aan. Vijf dagen keer negen uur, met daarbij alle diensten en administratie. Ik denk ook: mijn generatie kan pas laat met pensioen. En ik heb geen hekel aan werken, maar je moet 't wel volhouden. Ook dat weegt mee in alle keuzes.”

“Kleinere kwaaltjes behandelen vind ik niet zo vervelend. Zo spreek je een patiënt nog weer eens. Goed voor de balans. Na een paar patiënten met snotneuzen kan ik heftige gevallen beter aan. Bij een huisartsenpost ligt dat iets anders. Als je daar tijdens een weekend alleen maar onschuldige probleempjes verhelpt, voelt dat niet goed. Zijn we hier nou keihard voor aan het werk?”

4. Hoe houd je jezelf gezond?

“Ik doe aan bootcamp in het park. Lekker buiten. Ik zit in een groep met vrouwen. Je traint buik- en rugspieren. Ik ben niet zo gecharmeerd van apparaten en halters, maar ik fiets wel door Amersfoort op een bakfiets zónder hulpmotor. Beweging genoeg. Ook prettig om het hoofd leeg te maken. Want dat gaat altijd door. Ook tijdens die coronaperiode. Overall informatie en prikkels. Zoiets zuigt je leeg. Daarom doe ik graag de telefoon uit en dan ga ik bezig met ons moestuintje. Of iets bakken met de kinderen. Gewoon iets doen. Iets concreets. Dat helpt ook bij *burn-outs*. Ik heb zelf een keer flink mijn hoofd gestoten. Lag ik in bed te woelen. *Waarom slaap ik niet?* Dan weet je: het moet anders.”

“Ik heb veel gereisd en in het buitenland gestudeerd. In Spanje en Venezuela deed ik onderzoek. Met de kinderen en Mattijs zijn we met de camper door Nieuw-Zeeland en Amerika gegaan. In veel andere landen maken ze er een feestje van, ook al zit alles tegen. Daar kunnen we hier nog wel iets van leren. Ik ook. Ik ben een doener. Ik laat niets liggen. Op reis kan ik dat even loslaten. Dan hoef je je alleen druk te maken over de afwas...”

5. Wat betekent Medicamus voor je?

“Ze regelen veel. Heel veel. Ik ben daardoor extra verknocht geraakt aan deze regio. Het voelt als een gespreid bedje. Medicamus neemt ook de niet-gevestigde huisartsen serieus. Dat is prettig. Steeds vaker zitten we aan tafel, praten we mee over ontwikkelingen. Dat is in korte tijd enorm verbeterd. Maar je krijgt ook nascholing, hulp bij ICT en info over samenwerkingsafspraken. Het blijft tegelijkertijd kleinschalig. Dat werkt. Bij de huisartsenpost heb je één

vaste contactpersoon. Ik ken verhalen over andere plekken in Nederland: daar is het vaak één grote anonieme organisatie. Hier regel je het veel sneller.”

6. Wat weet bijna niemand over jou?

“Dat ik in Harderwijk contactpersoon ben voor alle niet-gevestigde huisartsen. Ik ben aangesloten bij de Wagro, vanuit de Landelijke Huisartsen Vereniging. We zitten bij de kring regio Midden-Nederland. We behartigen belangen voor deze groep artsen die steeds groter wordt. Door corona is een heel aantal waarnemers werk kwijtgeraakt. Vooral in de Randstad hebben praktijkhouders uren teruggeschroefd omdat ze minder hulp nodig hadden. Of dachten te hebben... Gelukkig valt het in onze regio nog mee. Hier is meer onderlinge betrokkenheid. Je laat iemand niet zo snel vallen.”

7. Laat zien, wat heb je meegenomen?

“Het is een dermatoscoop, een handzame microscoop. Daar kan je kleine huidafwijkingen mee bekijken. Tijdens de huisartsenopleiding merkte ik al hoe vaak je daarmee te maken krijgt. Toch weet je er als basisarts niet zoveel vanaf. Dat vond ik niet prettig. Gelukkig mocht ik stage lopen bij een afdeling dermatologie. Ook volgde ik na de huisartsenopleiding een dermatoscopie cursus. Ik kreeg dit instrument bij mijn afstuderen. Een cadeau van mijn familie, met mijn naam erin. Ik vergeet 'm weleens, maar kan geen dag zonder. Ik herinner mij een vrouw met een gek plekje. Dat was tijdens een visite. Ik had die dermatoscoop niet mee, maar ben later voor de zekerheid terug gegaan. En wat bleek? Het was toch een melanoom.”

Hier is meer onderlinge betrokkenheid. Je laat iemand niet zo snel vallen.

