

Speech 4 oktober

Zelfvertrouwen

'het dal heeft de hele zomer
in het korenveld gelegen almaar
met het gezicht naar de zon

tussen het hoge graan
een korenbloem
zo uit de hemel gevallen...'

een korte tekst uit een gedicht van Jena Beranova

Wat een begin voor een verhaal dat moet gaan over: zelfvertrouwen en hoe dat van invloed is op het realiseren van je doelen!
Wat heeft het er mee te maken?

Ik hoop jullie gaandeweg mijn verbindingen tussen deze tekst en het thema duidelijk maken.

Over wat er speelt in de medische wereld is veel te zeggen.
Jullie maken het dag in dag uit mee. En als ik er naar kijk, denk ik:
Je hebt een boeiend beroep, maar wat intensief. Er wordt veel van je gevraagd. Kennis, vaardigheid, hard werken, beslisvermogen, veel administreren, je moet stressbestendig zijn, met de meest verschillende mensen om kunnen gaan en daarbij ook nog vriendelijk blijven.. Om maar wat te noemen.

En dat alles in een voortdurend veranderende omgeving. Meer verwachtingen, assertiever gedrag. De eis van evidence-based te werken voor zover dat kan... en zoveel mogelijk geprotocolleerd;
de onontkoombaar grote aantallen poli-patienten, de administratie die goed op orde moet zijn, zodat als er een klacht komt alles genoteerd is, etcetera etcetera.
En, er is niet langer vanzelfsprekend respect voor jou als arts. In elk contact moet je het opnieuw 'verwerven'.
Voorwaar geen gemakkelijke opdracht.
En op dit moment zijn er voor jonge artsen gewoon te weinig banen... en in de ziekenhuizen is er te veel werk..., maar geen geld..

En, toch heb je een prachtig vak, alleen alle dingen die van buiten op je afkomen en alles wat moet, kunnen je op een gegeven moment opvreten, en het wordt dan teveel van het goede.

Met enige regelmaat komen artsen voor coaching naar Texel. En soms is de beginzin:
Ina, ik houd ermee op. Ik doe het niet meer, ik begin een bloemenzaak.
Mijn reactie is dan: prima, maar pas als je weer in evenwicht bent, want als je het niet meer trekt of burnout dreigt te raken, ben je niet helder genoeg om zo'n verstrekkende beslissing te nemen.
En meestal kiezen mensen na verloop van tijd dan toch weer voor hun vak. Soms op een andere manier of op een andere plaats. Ik heb uiteindelijk nog nooit meegemaakt dat iemand daadwerkelijk een bloemenzaak startte. Ze kregen er op een of andere manier weer genoeg vertrouwen in.

Zelfvertrouwen.

Wat is dat eigenlijk ?

Mijn definitie is:

Het 'weten en voelen' dat je opgewassen bent tegen de situatie en dat je de dingen die op je afkomen aankunt, en verder

dat je bekwaam en voldoende toegerust bent voor je vak.

Dat betekent ook dat je op tijd hulp kunt vragen als dat nodig is.

Zelfvertrouwen is een tweeledig begrip:.

Het gaat over de individuele ervaring dat er balans is tussen je gevoel van 'eigen-waarde' en je kennis en vaardigheden,

tussen wat voor jou waarde-vol is en dat wat je kunt, waartoe je in staat bent.

Zelfvertrouwen betekent nadrukkelijk niet dat je het alleen moet kunnen.

Het gevoel dat je het 'leven' aankunt en dat je voldoende in huis hebt staan met elkaar in verband.

En natuurlijk is het nodig, of helpt het dat je daarin bevestigd wordt door anderen. Maar vaak gebeurt dat niet en dan komt het er op aan dat je je eigen koers toch durft te varen, je eigen doelen voor ogen kunt houden. Omdat jij die belangrijk vindt.

Een beetje eigenwijzigheid daarbij is goed, volgens mij. Maar dan steeds zo dat je blijft afstemmen op je omgeving. Want je hebt anderen nodig bij het realiseren van je doelen.

En, voor alle duidelijkheid: zelfvertrouwen is niet hetzelfde als zelfingenomenheid of zelfoverschatting. Uit onderzoek naar het gedrag van mensen die zich 'te zelfbewust' gedragen, blijkt dat deze mensen niet meer open staan voor feedback. En daardoor op sommige vlakken niet (meer) bij leren. En als je niet meer bijleert dan zal het je op den duur niet goed vergaan.

Maar wat maakt het nou zo moeilijk om te groeien in zelf-vertrouwen, om je evenwicht in kortweg: je eigen zijn en doen en laten, te vinden en te bewaren ?

Eerst wat valkuilen

Er is lang ingezet op het vergroten van **kennis en vaardigheden**, in de veronderstelling dat daarmee het zelfvertrouwen vanzelf zou groeien. Hoe meer kennis, hoe meer vaardigheden, hoe meer zelfvertrouwen, was de gedachte. Dat zie je ook in de opleidingen terugkomen. En natuurlijk zijn kennis en vaardigheden in je werk als arts belangrijk.

Maar.. Als je vooral hierop blijft inzetten en blijft streven naar meer en beter, .. tot nog meer perfectie, is meer zelfvertrouwen niet zomaar het resultaat.

Want als het gaat over evenwicht tussen zijn en doen, dan is voor vertrouwen in jezelf vooral nodig dat je weet wie je bent, wat je belangrijk vindt, en wat je wilt.

En, even los van de vraag of een opleiding ervoor bedoeld is, maar wat zou het mooi zijn als in de 10 tot 14 jaar die de opleiding tot huisarts of specialist duurt, er af en toe ruimte was voor vragen als: wie ben je en wat wil je en wat heb je daarvoor nodig?

Dat zou je kunnen beschouwen als de korenbloem, zo uit de hemel gevallen.

Want de praktijk van alledag, en de druk in je werk, heeft de kwade kans dat je steeds minder gelegenheid hebt en geneigd bent om er even uit te stappen.

Stil te staan en te denken over waarom je het allemaal ook alweer wilde doen. Je gaat door en door en raakt vermoeid. En hoe vermoeider je bent, hoe sterker je neiging om meer van hetzelfde te doen.

Ik merk en hoor dat tijdens de trainingen voor vrouwelijke artsen. De neiging om je vooral praktisch in te zetten en maar door te gaan. ... dan is volhouden het motto.

Naast de valkuil van “meer van hetzelfde” ...

10-14 jaar opleiding betekent leven en werken in een voortdurende **beoordelingssituatie**. Daar leer je veel van, maar het is niet heel erg bevorderlijk voor het ontwikkelen van een eigen kijk en voor het vermogen om door je eigen ogen te blijven kijken. Ik denk dat het je vooral gevoeliger maakt voor wat anderen, je opleiders (van je) vinden.

En het leidt ertoe dat je je gemakkelijk de verwachtingen en de normen van je omgeving eigen maakt. Dat kan niet anders, maar ook daardoor wordt de kans groter dat je jezelf gaandeweg kwijt raakt.

En nog iets

Je bent vrouw

Bij de hindernissen op het pad naar zelfvertrouwen ben je ook nog vrouw.

En is het voor vrouwen nu nog moeilijker?

Als jullie in de medische wereld rondkijken kan ik me voorstellen dat je zegt: vrouwen hebben net zoveel kansen als mannelijke artsen. Kijk de aantallen.

Waarom moeten we daar nog over hebben ?

Even een anekdote:

Iemand vertelde dat zij in een sollicitatiecommissie zat met 2 mannen. Zij zochten een nieuw lid voor een Raad van Toezicht. Er waren 3 kandidaten. 2 mannen, 1 vrouw.

Na afloop van de gesprekken merkten haar mannelijke commissieleden op: die vrouwelijke kandidaat was wel erg onzeker. De vrouw uit de commissie zei: ik heb daar niets van gemerkt. Waar maken jullie dat uit op? Zij antwoordden: zij had zoveel vragen, dan moet je toch concluderen dat zij onzeker is !

Zulke impliciete vooronderstellingen zijn nog ruim voorhanden. We weten soms niet hoe verborgen dat is, maar we moeten het er wel mee doen.

Overigens is uiteindelijk de vrouwelijke kandidaat gekozen. Dankzij de vraag van de enige vrouw in die commissie.

Uit onderzoek naar sollicitaties blijkt dat mannen zich geschikt vinden voor een functie als zij voldoen aan 60 % van de functievereisten. daar gedragen zij zich ook naar.

Vrouwen die voor 80% aan de vereisten voldoen, vragen zich nog vaak af of ze wel voldoende in huis hebben voor de functie. Zij vinden zichzelf niet zomaar geschikt. Ook dat maken ze in gedrag duidelijk.

En verder: ik kan het niet laten:

als een man vol overtuiging iets stellig ter berde brengt, dan wordt met waardering over zijn uitstraling gesproken. Die man staat voor wat hij wil.

Als vrouwen zich op een soortgelijke manier gedragen krijgen zij daarvoor minder waardering. Het wordt toch al gauw bitcherig gedrag verweten. In de trainingen krijg ik die vraag regelmatig.

Hoe zeg ik de dingen zo dat ik duidelijk ben en toch niet als bitch aangemerkt kan worden?

Dan bestaat dus de neiging om de dingen niet duidelijk te benoemen. Vervolgens ben je dus niet duidelijk...

We zijn er nog lang niet, er is nog veel werk te doen !

Genoeg vertrouwen hebben om je doelen te bereiken

Om je doelen te bereiken heb je vertrouwen nodig, maar voor vertrouwen heb je zicht nodig op wie je bent, wat je wilt en wat je kunt.

En de enige manier om er weer, of daar steeds meer en meer, achter te komen is daarover **nadenken**. Daarvoor moet je af en toe uit de tredmolen van het werk. Tijd en afstand nemen.

Stel:

Als je beschouwen kunt dat 'het dal de hele zomer in het korenveld heeft gelegen; almaar met het gezicht naar de zon'.

Je eerste neiging is om vanuit de rationaliteit te zeggen 'wat het onzin' en dan hoop ik dat je toch nog durft denken, 'wat zou het fijn zijn om ook in dat korenveld te liggen'!

Voor mij zijn gedichten en beeldende kunst belangrijke inspiratiebronnen om breder te blijven kijken.

Jezelf kennen

Om jezelf bij jezelf te houden, en niet te verliezen is op gezette tijden naar jezelf kijken zeer cruciaal. Reflecteren op voor jou belangrijke thema's, je afvragen of je nog op koers ligt, of dat er wendingen nodig zijn. Zicht krijgen op je sterkte en zwakke kanten. Accepteren dat je niet volmaakt hoeft en kunt zijn om er te mogen zijn. Weten wat je persoonlijke gebruiksaanwijzing is, dat houdt je sterk en rustig.

Vragen aan jezelf toelaten is niet gemakkelijk, zelfs een beetje eng. Want stel je voor dat je ontdekt dat je toch iets anders wilt, of op een andere manier de dingen wilt doen.... brr niet aan denken, gauw de deksel erop.

Toch, heb het lef, laat die vragen toe en liefst eerder dan dat je jezelf kwijtraakt.

Wat helpt is anderen uitnodigen om vragen te stellen, je feed-back te geven.

En het vermogen om feed-back niet als oordeel op te pakken, maar als kans om te leren.

Een gezonde balans tussen weten wat voor jou waarde heeft en bewustzijn van wat wel en niet jouw kwaliteiten zijn. Dat geeft een gezondere basis om te leren van wat je tegenkomt, zonder dat je wereld instort, dan wanneer je streeft naar perfectie.

Tot slot en samenvattend en paar

Handreikingen

1. Kijk door je eigen ogen.

mensen zijn veelal geneigd zich in hun denken aan te passen aan wat in de omgeving vanzelfsprekend is. We hebben lef nodig om de dingen anders te zien. Door je eigen ogen kijken betekent: onderzoeken hoe je ergens over denkt. Maar ook: niet iedereen kan jou elk moment 'goed of aardig vinden'. Dat is ook niet nodig en daarvoor is de wereld veel te groot. Dus probeer zo bewust mogelijk te kijken van wie waardering belangrijk is. En dan nog of die persoon ooit bereid is om jou die te geven.

Zo niet, dan is het heilloos om ernaar te blijven zoeken.

Probeer dan te afstand doen van je behoefte aan goedkeuring van die persoon en je eigen te weg gaan.

Paradoxaal genoeg krijg je dan wel waardering namelijk voor dat je je eigen weg gaat..

2. Probeer je zelfvertrouwen op peil te houden.

Als je kennis of vaardigheden tekort komt is het nodig om een cursus te volgen.

Als je jezelf in het werk een beetje kwijt geraakt bent volstaat een cursus niet, maar is het belangrijk om afstand te nemen en na te denken over wat voor jou van waarde is en hoe je dat in je leven/werk kunt vasthouden en vorm geven.

3. Je feedback organiseren.

Wij kunnen zelf alleen kijken voor zover onze neus lang is, dus we hebben anderen nodig om samen te kijken en te reflecteren.

Daarvoor heb je gesprekspartners nodig die jou vragen stellen en die je stimuleren ook buiten het kader te denken. Zorg voor gesprekspartners en ga bijvoorbeeld af en toe samen wandelen en al wandelend uitwisselen. Of organiseer professionele hulp.

4. Houd je energie op peil

Realiseer je dat als je te moe wordt, je gemakkelijker geprikkeld raakt, en ook dat je dan 's avonds uitgeput op de bank neerstort.

Leuke dingen worden er als eerste uitgegooid. En vervolgens wordt alles 'plicht'. En daarmee wordt het te zwaar.

Als je moe bent heb je geen zin om bijvoorbeeld te sporten. Terwijl als je het zou doen, je je fitter voelt dan ervoor.

5. Relativeren

Als je weet wat voor jou belangrijk is zijn kleinere verwickelingen op het werk gemakkelijker te relativeren. Met anderen lachen over missers kan heel bevrijdend zijn.

6. Oordeelsvrije ruimte creëren

Dat is ook zo moeilijk. Het betekent niet dat je niet kritisch kunt zijn op je handelen. Wat je niet moet doen is je kritiek op je handelen uitspreiden over jou als persoon. Het is mogelijk dat je sommige dingen niet kunt, maar dat betekent niet dat je als mens niet de moeite waard bent.

Er is veel oefening en mildheid nodig om dat te leren.

Alleen als je de huidige situatie als uitgangspunt neemt en accepteert, opent het mogelijkheden om te handelen. Oordelen over en verzet tegen de huidige situatie zet je vast. Dan wordt bewegen moeilijk. Je hebt beweging nodig om te groeien.

7. Je hart ophalen en de dingen op zijn kop zetten.

Ga leuke dingen , af en toe, en niet alleen in vakanties. Leuke dingen om je hart op te halen, zodat je je kunt opladen door het jaar heen.

En dan ben ik weer terug bij de tekst van het begin.

Ik was ook gelukkig dat het lukte om met deze tekst een kunstwerk te maken.

'het dal heeft de hele zomer
in het korenveld gelegen almaar
met het gezicht naar de zon

tussen het hoge graan
een korenbloem
zo uit de hemel gevallen...'