

‘Veel van wat ik in topsport heb geleerd, zie ik terug in de zorg’

Op het moment dat Joyce Sombroek (30) in 2008 aan haar studie geneeskunde begon, nam ook haar professionele hockeycarrière – die in 2018 eindigde – een hoge vlucht. Op 1 maart van dit jaar begon ze aan de huisartsopleiding, ze werkt in een gezondheidscentrum in Aalsmeer. Sombroek is tevens bestuurslid van Spieren voor Spieren, ambassadeur voor de Edwin van der Sar Foundation en spreker. ‘Topsport heeft mij gevormd en me dingen geleerd die in mijn werk als arts terugkomen.’

TEKST: ELS WIEGANT

‘Ik ben op mijn zevende begonnen met hockey, op mijn elfde met keepen. Ik leerde al snel dat je met de juiste mindset ver kunt komen: uren maken, discipline en doorzettingsvermogen, omgaan met tegenslagen en kritisch blijven, ook als het goed gaat. In 2009 kwam het omslagpunt, toen werd het voor het “echie”. Ik was met Jong Oranje voor de wereldkampioenschappen in Boston. Topfit, maar ik heb het hele WK op de tribune gezeten, een grote tegenslag.

Ik vroeg me af: wat ga ik nu doen? Ik ben met de mannen gaan trainen en naar een topclub gegaan, Laren. Ik was al goed in focussen en presteren onder druk, en ik wist: daar kan ik het verschil mee maken. Ik ben met een sportpsycholoog gaan praten, en later ook met een logopedist. Het is niet eenvoudig om de spelers in het veld te bereiken in een stadion met 15.000 uitzinnige Argentijnen. Telkens was mijn vraag: waarin kan ik een paar procentjes verbeteren? Vaak is alles erop gericht om van een 5 een 6 te maken, maar beter is het om van een 8 een 9 te maken. Focus op je kwaliteiten. Toen ik dat alles had gedaan, ging het snel. Ik was in 2010 de jongst debuterende keeper ooit en drie maanden later eerste keeper op het WK senioren.’

■ FASCINEREND

‘In 2008 ben ik ook aan de studie geneeskunde begonnen. Ik vind het menselijk lichaam fascinerend en ik wil graag mensen helpen. In de huisartsopleiding komt daar de langdurige relatie met patiënten bij, de diversiteit van de populatie en van het team, het oplossingsgericht handelen; ik ben erg blij met mijn keuze.

Samenwerking is in de sport heel belangrijk. Leuk en aardig als je zelf iets bereikt, maar liever samen met anderen. In het gezondheidscentrum waar ik werk, vind ik dat aspect ook zo leuk: samenwerken. Diversiteit is de kracht, van de verschillen kun je leren. Van mijn opleider bijvoorbeeld leer ik dat ik de verantwoordelijkheid soms meer bij

FOTO: SIMONE MICHELLE

de patiënt moet laten. Ik heb de neiging om hard te gaan werken, alles zelf te willen oplossen, maar dat is niet altijd de beste aanpak.

Door mijn ervaring als topsporter ben ik ook doordrongen van het belang van ontspanning. Je kunt niet altijd pieken. Zorgverleners, artsen, we willen graag helpen. Maar je kunt alleen goed voor een patiënt zorgen als je eerst goed voor jezelf zorgt. Zeker in deze gekke tijden is vitaliteit daarbij van groot belang. Met collega's lopen we daarom een blokje om tijdens de lunchpauze en ik sport twee of drie keer per week. Ik vind het leuk om mijn lessen met anderen te delen. Bij patiënten vraag ik er soms naar: komt u voldoende buiten? Hoe gaat het met thuiswerken? Ik ga ze natuurlijk niet mijn topsporters-mindset opdringen, of tips waar ze niet op zitten te wachten. Als je er alleen naar vraagt en mensen zelf tot inzichten komen, wordt het wel gewaardeerd.'

■ FEEDBACK GEVEN EN VRAGEN

'Ik ben in de praktijk gestart toen de coronacrisis net was begonnen. Voor mij was de situatie helemaal nieuw, dus je past je sowieso aan aan wat er op je afkomt. Maar omdat corona voor iederéén nieuw was, moesten we met elkaar aftasten wat kon en wat niet. Het was niet de leukste periode; vooral op het hoogtepunt, toen je vrijwel alleen met patiënten kon bellen en ze in een beschermingspak moest bezoeken. Maar ja, dit was de situatie en hier moesten we met z'n allen het beste van maken.

Veel van wat ik in de topsport heb geleerd, zie ik terug in de zorg. Goed met elkaar communiceren bijvoorbeeld,

en feedback geven en vragen. In ons hockeyteam hadden we soms verplichte feedback-sessies. Er zijn altijd dingetjes die je niet begrijpt of lastig vindt aan een ander. Als je daarover in gesprek gaat, ontstaat een beetje wrijving, maar daar wordt de samenwerking uiteindelijk beter van. Topsport is natuurlijk wel uniek omdat het een groep extreem gemotiveerde mensen betreft die alles willen doen om het hoogst haalbare te bereiken. Dat is in de maatschappij anders, je hoeft niet altijd de top te bereiken. Toch is ook in de zorg goede samenwerking van belang. Omdat je de kwaliteiten van anderen kunt benutten en van elkaar kunt leren. Bij ons in de praktijk is de ene arts beter in kleine ingrepen, de andere beter in een bepaald type patiënten, de assistente goed in triëren en de praktijk-ondersteuner weer in andere dingen. We vullen elkaar goed aan. Mijn passie ligt natuurlijk bij de sport. Naast huisarts zou ik graag teamarts willen worden. Als het doorgaat, mag ik volgend jaar als arts werken in het TeamNL Tokyo Center tijdens de Olympische Spelen. Ik heb al een paar keer ervaring kunnen opdoen bij sportevenementen, onder andere bij mijn oude team tijdens de Europacup zaalhockey. Het is zo gaaf dat je die meiden dan kunt ondersteunen, samen ergens naartoe kunt werken. Toen ze Europees kampioen werden, voelde ik minstens zoveel trots en voldoening als toen ik zelf nog op het veld stond.' ¶

'Ik ben ook doordrongen van het belang van ontspanning. Je kunt niet altijd pieken'



LHV Academie

Geaccrediteerde
nascholing, ook online

Gesprekstechnieken bij beeldbellen (online)

Hoe vang je emotie op tijdens een consult op afstand? En hoe staat u oudere patiënten te woord over moeilijke kwesties? Tijdens een online training via Zoom oefent u in een kleine groep huisartsen met een trainer en patiënt-acteur met cases uit uw eigen praktijk. Aanmelden voor deze geaccrediteerde training (2 punten) kan via www.lhv.nl/lhv-academie. U vindt daar ook meer data.

Ma 18 januari, do 28 januari
19:30 - 21:15

Lesgeven via Zoom (online)

Het is voor veel mensen nieuw en soms ook spannend: lesgeven via Zoom. Lukt het om uw presentatie en filmpjes te delen, om breakout rooms te maken en hoe kunt u ervoor zorgen dat het geen eenrichtingsverkeer wordt? Na deze korte maar krachtige cursus kunt u gebruik maken van de mogelijkheden die Zoom biedt en bent u in staat om ook online inspirerend en interactief onderwijs te verzorgen.

Dinsdag 19 januari 2021,
19.00-21.00

Gratis online colleges

Twee online colleges van de LHV Startersdag zijn nog tot 31 december 2020 gratis te volgen. Het gaat om 'Waarnemen of in loondienst' en 'Verantwoordelijkheden en risico's bij waarnemen'. U vindt de link op www.lhv.nl/lhv-academie.



U kunt alle nascholing ook incompany aanvragen. Ga voor het hele overzicht naar www.lhv.nl/lhv-academie