



## UITBREIDING LHV-MENTORSCHAPSPROJECT

# ‘LEUK OM BEGINNENDE HUISARTSEN TE HELPEN MET JE EIGEN ERVARING’

Ervaren huisartsen staan collega's aan het begin van hun loopbaan bij als mentor. Dat begon ruim vijf jaar geleden als pilot in Oost-Nederland. De afgelopen jaren sloten steeds meer kringen aan bij het LHV-mentorschapsproject. Aan mentoren is nooit een gebrek. ‘Het is heel prettig mensen te helpen om stappen te zetten’, zegt een van hen. De mentees op hun beurt geven aan dat het fijn is om te sparren met iemand die niet te ver weg woont, maar toch wat afstand heeft.

TEKST: BERBER BIJMA // ILLUSTRATIE: AAD GOUDAPPEL

‘Achteraf bekeken had ik zelf echt iets kunnen hebben aan een mentor in het begin van mijn loopbaan’, zegt Barend van Duin. Hij is gepensioneerd huisarts, was afgelopen jaar mentor van een jonge collega en heeft zich net voor een volgend traject via het LHV-mentorschapsprogramma opgegeven – mentor zijn kan tot twee jaar na pensionering. Van Duin heeft tijdens zijn carrière een stuk of twintig aiossen opgeleid en was daarnaast betrokken bij de huisartsopleiding. ‘Ik ben waarschijnlijk niet voor niets hulpverlener geworden’, zegt hij lachend. ‘Ik heb het altijd leuk gevonden beginnende collega's te helpen met mijn eigen ervaring. Het is heel prettig om mensen te helpen stappen te zetten en daarmee bij te dragen aan hun welzijn. Wat je aan anderen geeft, maakt jezelf ook gelukkig, zeker als je merkt dat die ander er echt iets aan heeft.’

Als hij zelf vroeger een mentor had gehad, had hij wellicht bepaalde fouten niet of minder lang gemaakt, denkt Van Duin. ‘Veel beginnende huisartsen hebben het idee dat iedere patiënt uiteindelijk aardig is en blijven daarom zelf ook heel lang aardig. Dat had ik ook; daardoor heb ik soms te lang gewacht met mijn grenzen te stellen. Sommige patiënten vragen om een andere communicatiestijl dan de stijl die van nature bij je past. Dat had een mentor mij wellicht kunnen vertellen. Communicatie met moeilijke patiënten is een terugkerend onderwerp in de gesprekken die ik altijd heb gehad met beginnende huisartsen. Net als overigens samenwerking, binnen en buiten de praktijk.’

Als mentor probeert Van Duin niet te snel met een advies te komen, maar ‘eerst uit te vragen’, vertelt hij. ‘Wat vind je precies vervelend, wat

is het dilemma waar je voor staat, welke kanten heeft dit vraagstuk – dat soort vragen. Maar ná dat uitvragen kan ik vervolgens ook best mijn eigen visie geven, zeker als ik vind dat iemand zichzelf in de vingers snijdt. Dan zeg ik gerust: “Heb je er misschien weleens aan gedacht om...” Als het lukt om iemand níet terecht te laten komen in een situatie die niet gezond is, geeft dat een tevreden gevoel.’

### ■ GOEDE MATCH

Majorie van der Cingel, psycholoog en docent aan de huisartsopleiding in Utrecht, is procesfacilitator van het LHV-mentorschapsproject, dat in 2015 begon (zie kader ‘Van pilot tot steeds meer deelnemende kringen’). Ze zorgt allereerst voor een zo goed mogelijke match tussen de aangemelde mentoren en mentees. ‘Beiden vullen vooraf een vragenlijst in. Ik probeer matches te maken waarbij de leervraag van de mentee zo goed mogelijk aansluit bij het aanbod van de mentor. Als een mentee op zoek is naar praktische tips voor het praktijkhouderschap, zoek ik een mentor die vanuit eigen ervaringen hiermee kan helpen. En als een mentee aangeeft te willen reflecteren, koppel ik die aan een mentor die iemand graag een spiegel voorhoudt.’

Van der Cingel kijkt ook naar een klik op vrijetijdsg gebied. ‘Als beiden bijvoorbeeld van tuinieren houden, is er ook wat luchtige gespreksstof naast de vakinhoudelijke zaken.’ Bij de koppeling speelt uiteraard ook de reisafstand een rol.

‘In principe reist de mentee naar de mentor toe en we proberen de reisafstand te beperken tot een halfuur.’ Het lukt ‘verrassend vaak’ om een goede match te maken, ziet Van der Cingel. ‘Er zijn al heel wat koppels

‘Communicatie met moeilijke patiënten is een terugkerend onderwerp in de gesprekken’



Informeer uw patiënt over het nieuwe vergoedingsbeleid van Zilveren Kruis Achmea

U de aandacht op de zorg,  
wij helpen uw patiënt  
met de vergoeding



MEDIQ

**Mediq levert aan huis én regelt alle vergoedingen.** Als u uw volle aandacht nodig heeft voor goede zorg, is het fijn om te weten dat Mediq als grootste medisch specialzaak achter u staat. Vanuit ons slimme voorschrijfportaal heeft u toegang tot alle DISVV-producten voor uw patiënten. Wij bezorgen deze aan huis en regelen alle vergoedingen. Zo zorgen we samen dat uw patiënten zich minder patiënt voelen. En meer mens.

[mediq.nl/zilverenkruis](https://mediq.nl/zilverenkruis)

geweest die na het mentorschapstraject contact willen houden. “Mogen we doorgaan?” vragen ze dan aan het eind. Dat mag uiteraard, maar er is dan geen begeleiding meer vanuit de LHV. Daarnaast zijn er overigens ook koppels die het gewoon bij dit traject houden en elkaar daarna niet meer zien; ook dat kan natuurlijk heel goed.’ Onder de mentees ziet Van der Cingel bijvoorbeeld waarnemend huisartsen die op zoek zijn naar een goede invulling van het waarnemerschap in combinatie met andere vakinhoudelijke activiteiten en waarnemend huisartsen die twijfelen of ze de stap naar het praktijkhouderschap zullen maken. ‘Zij willen ervaringen uitwisselen en bevraagd worden om het kwartje de ene of andere kant op te laten vallen.’ Daarnaast zijn er huisartsen die nét de overstap naar het praktijkhouderschap hebben gemaakt en graag wat tips willen voor de opstartfase. Een laatste groep mentees zijn huisartsen die sinds één of twee jaar praktijkhouder zijn. ‘Zij zitten met vragen als: hoe ga ik om met werkgeverschap, welke financiële keuzes maak ik, met wie zal ik samenwerken? Daarnaast zie je dat bij alle groepen de vraag naar de juiste balans tussen werk en privé een rol speelt.’ Van der Cingel geeft vooraf een korte training aan mentoren, met name in mentorvaardigheden. Tijdens het traject is ze beschikbaar voor als er ‘hobbels’ zijn, maar die komen nauwelijks voor, vertelt ze.

#### ■ VOLDOENING

Tryntsje Wallinga, sinds vorig jaar gepensioneerd huisarts, rondde afgelopen zomer een mentortraject af. Het mentorschap voelde voor haar als een logisch vervolg op de

## ‘Een beetje afstand maakt het soms wat makkelijker en veiliger om open te zijn’

aandacht die ze in haar hele huisartsenloopbaan besteedde aan scholing en intercollegiale toetsing. Ze draaide onder meer jarenlang mee in Balintgroepen. ‘Jonge collega’s begeleiden en met hen meedenken is voor mij

onderdeel van het huisartsenvak. Het mentortraject heeft mij veel inhoud en voldoening gegeven. Het is mooi als je iemand kunt helpen verder te komen. Voor een jongere collega is het denk ik fijn om te praten met iemand van buiten de eigen kring, die onafhankelijk is.’

Dat laatste is inderdaad precies wat mentees in de evaluatie aangeven, vertelt procesfacilitator Van der Cingel. ‘Jonge huisartsen praten natuurlijk over veel dingen met mensen uit hun naaste omgeving, maar een beetje afstand maakt het soms wat makkelijker en veiliger om open te zijn. In de evaluaties zeggen de mentees regelmatig dat het mentorschapstraject hen heeft geholpen om stappen te durven nemen. Daarnaast voelen ze zich geholpen met praktische zaken.’

Net als Van Duin waakt Wallinga ervoor om jonge collega’s expliciet advies te geven. ‘Als mentor denk je mee over de onderwerpen die de ander aandraagt, bijvoorbeeld over wat er in de praktijk speelt, welke hobby’s iemand buiten het werk heeft of juist voorkeuren in het werk, hoe iemand wil omgaan met scholing en samenwerking, hoe je zorgt voor een gezonde werk-privébalans. Juist omdat je als mentor wat op afstand staat, kun je daar heel goed in meedenken. Ik vind het bovendien een groot voordeel dat het mentorschap helemaal vrijwillig voor en door huisartsen is, zonder kosten en zonder administratieve verplichtingen. Dat geeft ruimte om als koppel zelf keuzes te maken.’

## Mentorschapproject in steeds meer LHV-kringen

Cora ten Tusscher, beleidsmedewerker LHV-regio Oost-Nederland, zette in 2015 het eerste mentorschapproject op, toen nog in pilotvorm. Aanleiding was de opmerking van jonge huisartsen tijdens een bestuurderstraining dat er bij ervaren huisartsen veel kennis en ervaring aanwezig is die onbenut blijft. ‘De jongere collega’s gaven aan behoefte te hebben aan mentorschap’, vertelt Ten Tusscher. Na de pilot in 2015, waaraan vijf koppels deelnamen, werd het mentorschap een blijvertje met steeds meer deelnemers. ‘In februari volgend jaar beginnen we het vierde traject waaraan nu elf LHV-kringen uit het hele land meedoen. De kringen melden zich spontaan; de kringen die nu voor het eerst meedoen

zijn Limburg, Noord-Holland Noord, Noord-Holland Midden en Amsterdam/Almere. We hebben in onze regio een draaiboek gemaakt dat alle deelnemende kringen gebruiken en eventueel naar eigen inzicht kunnen aanpassen.’

Mentees zijn vaak jonge huisartsen, maar er zit ook weleens iemand van begin veertig tussens’, vertelt Ten Tusscher. ‘Als een kring zich aanmeldt om mee te doen, beginnen we altijd met het werven van mentoren. Dan weten we hoeveel mentees we plek kunnen bieden. Daarna schrijven we potentiële mentees aan.’ Voor de mentoren geldt de voorwaarde dat ze nog aan het werk zijn of maximaal twee jaar geleden zijn gestopt; mentees mogen niet lan-

ger dan tien jaar geleden afgestudeerd zijn. Mentor en mentee zien elkaar negen maanden lang eens in de zes weken, met een tussenevaluatie en een eindevaluatie. ‘Het laatste traject liep af in de zomer van 2020. Mogelijk zijn er koppels overgestapt op videobellen, met het oog op corona. Ook bij het komende traject is dat een optie. Dat laten we aan de koppels zelf.’

De coronacrisis zou voor een tijdelijke dip in de belangstelling kunnen zorgen, maar Ten Tusscher verwacht dat mentoren en mentees elkaar op termijn waarschijnlijk in alle LHV-kringen wel zullen vinden.

Meer weten? Op [www.lhv.nl/lhv-academie](http://www.lhv.nl/lhv-academie) vindt u een overzicht van de mogelijkheden.