

EVEN LOS VAN JE WERK

Reinier de Groot, huisarts in
Oldemarkt en hulpherder

Zomer is tijd voor
ontspanning. Sommige
huisartsen hebben – het
hele jaar door – een
bijzondere hobby die
hen helpt om even los te
komen uit het werk. Een
bakfanaat, een hulpherder
en een kitesurfer aan het
woord.

Jarenlang was ik huisarts en teamarts van de Nederlandse zwemploeg. Ik wilde al heel lang een bordercollie, maar mijn vrouw zei terecht dat dat pas kon als ik stopte met de zwemploeg. Dat gebeurde in 2015. Op maandag kwamen we terug van het WK, op zaterdag kocht ik een hondje. Achteraf bleek het een kruising te zijn; niet echt geschikt voor het schapen drijven.

Toen ik later een echte bordercollie kocht, deed ik er anderhalf jaar over om controle te krijgen over de hond. Een kudde hoeden was mijn ultieme droom. Ik mocht een keertje meelopen met de Holtinger Schaapskudde en de herder zei: "Kom maar terug als je denkt dat je de kudde onder controle kunt houden." Dat heb ik gedaan, in het najaar van 2018. Na een paar keer meelopen liet de herder me met de win-

terkudde van 350 schapen alleen op stap gaan. Ik voelde me wanhopig. Alles ging mis. De hond liep dwars door de kudde. Het was één groot leerproces. Ik vond het zo leuk om iets te doen waar ik echt totaal onbenullig in ben. Als huisarts leer ik natuurlijk nog steeds nieuwe dingen, maar ik heb het vak toch wel zo'n beetje in de vingers. Ik herinner me nog het moment waarop

ik dacht: dit is wat ik wilde, nu begin ik de honden onder controle te krijgen – ik had er inmiddels twee. Daarmee begint het: de honden onder controle krijgen. Daarna leer je wat over de schapen en daarna over

**'Iedere week
een heidag'**

terreinbeheer. Van lieverlee weet ik inmiddels zelfs iets van verschillende plantjes die de schapen wel of niet eten. Of niet mógen eten, omdat ze zeldzaam zijn. Daar moet je in bepaalde maanden bij weg blijven. Een dag per week heb ik geen spreekuur. Die is voor de kudde. Dan ben ik er gewoon niet. Anderen weten ook: dan is Reinier de hei op. Slecht weer bestaat niet, slechte kleding wel. In het begin eindigde

iedere heidag bij Bever Sport; inmiddels kan ik me overal op kleden, behalve op warmte. Op hete dagen gaan we vroeg weg en zijn we vroeg terug. Ik vind het heerlijk om een dag alleen te zijn. Soms heb ik leuke gesprekken met wandelaars of toeristen. En als een gesprek minder leuk is, zeg ik: "Sorry, ik moet even bij die schapen kijken." En inmiddels klinkt het net of ik er verstand van heb.'

EVEN LOS VAN JE WERK

Annemarie Wuister,
huisarts in Den Haag en
kitesurfer

Tijdens mijn studie heb ik veel catamaran gezeild met studiegenoten. Zij gingen later kitesurfen en zo ben ik er ook ingerold. Vorig jaar heb ik een huis in Scheveningen gekocht om dichterbij de zee te zijn.'

'Ik word enorm gelukkig van kitesurfen. Alleen op basis van de kracht van de natuur – de wind, de golven – beweeg je jezelf voort. Je bent volop bezig met de elementen. En daarbij houd ik van het strand en de zee. Voor kitesurfen heb je minstens windkracht 5 nodig en aanlandige wind. Tot welke windsterkte je kunt kitesurfen, hangt ervan af hoe ervaren je bent. Ik controleer dagelijks de windvoorspellingen. Soms is het prachtig weer, maar staat er geen wind. Dan ga ik bijvoorbeeld naar de sportschool of doe ik yoga. Om te kunnen kitesurfen, moet je je kracht en je conditie op peil houden.'

'Ik hou enorm van de zee en probeer dit met mijn werk te combineren. Ik heb als scheepsarts gewerkt en ik geef bijvoorbeeld cursussen duikgeneeskunde en expeditiegeneeskunde. En op de catamaran- en kitesurfvereniging hou ik soms lezingen over verdrinking of onderkoeling.'

'Midden op zee kun je echt nergens anders aan denken'

'In deze tijd van het jaar kun je bij geschikt weer ook nog 's avonds na het werk even kitesurfen, omdat het zo lang licht is. In de winter kitesurf ik net zo goed, maar dan alleen overdag. Het is dan wel koud, maar als je een goede winterwetsuit hebt, is het goed te doen en lekker rustig op het water. Kitesurfen is voor mij een fantastische manier om het hoofd even helemaal leeg te maken na een zware werkdag. Als je midden op zee bent, ben je letterlijk één met de natuur. Dan kun je echt nergens anders aan denken.'

'Bij het kitesurfen komt er van alles op je af, letterlijk. Het heeft me geleerd om in een flow te komen waarbij je zoveel mogelijk met de elementen meebeweegt. Je wordt er flexibel van. Bij iedere golf maak je een keuze: ga ik erop, ga ik terug omdat-ie te groot is, ga ik eromheen? In een ochtendspreekuur kan ik hetzelfde hebben. Iedere tien minuten maak je als het ware een nieuwe beweging, een nieuwe keuze. Ik probeer zo veel mogelijk met mijn patiënten mee te bewegen, toch moet je er soms even tegenin. Als het lukt om in diezelfde flow te komen, heb je een hele fijne ochtend.'

EVEN LOS VAN JE WERK

Annemiek Tatje, huisarts in
opleiding en bakfanaat



Bakken vond ik altijd al leuk, maar deed ik met kant-en-klare mixen uit de supermarkt. Tot ik in een boekwinkel een keer een mooi bakboek zag liggen. Zo is het gaandeweg steeds meer geworden. Inmiddels heb ik ongeveer twee keer per maand een bakdag. Dan doe ik niks anders dan bakken. Heerlijk.

Ik vind het ontzettend leuk om steeds nieuwe dingen te proberen: nieuwe manieren van bakken, nieuwe smaken. Daarnaast is het heel leuk om anderen te zien genieten van wat ik heb gemaakt. Daarin zit ook wel een parallel met het werk van huisarts, denk ik: zorgen voor anderen.

Ja, het moet natuurlijk ook allemaal wel opgegeten worden, haha! Ik bak veel voor vrienden en familie. En soms neem ik iets mee naar het werk, bijvoorbeeld als ik afscheid neem van een plek waar ik tijdelijk heb gewerkt. Wat niet bedoeld is om meteen op te eten, gaat de diepvries in.

Je kunt wel fruit op een taart doen, maar daarmee wordt-ie nog niet gezond. Dat is ook de reden dat ik maar ongeveer twee bakdagen per maand heb én dat we die diepvries hebben aangeschaft. Al blijft het natuurlijk wel

'Heerlijk om steeds nieuwe dingen te proberen'

verleidelijk, zelfs als het in de diepvries zit. Ik let er altijd wel op dat ik na een taartdag weer een dagje gezond doe.

Bakken kan natuurlijk stressvol zijn, als iets te warm wordt of een onderdeel mislukt, maar ik heb daar niet zo'n last van. Tegen de tijd dat de taart klaar is, ben ik dat alweer vergeten.

Eerstejaars huisarts in opleiding zijn, dát is stressvol. Bakken niet. Tenminste, tenzij je meedoet aan Heel Holland Bakt. Dat is echt next level bakken; dat vind ik te stressvol.

Bakken is voor mij pure ontspanning naast het werk als huisarts. Het is gewoon superleuk om een hobby te hebben. Ik kan iedereen aanraden: kies iets wat je leuk vindt, als tegenhanger voor je werk.

Mijn hobby is in de loop der jaren wel vrij serieus geworden. Naast de diepvries op zolder staat een grote stellingkast met al mijn bakspullen en allerlei ingrediënten. Als ik ga bakken, gaat alles wat ik nodig heb in een wasmand mee naar beneden, naar de keuken. Mijn vriend, met wie ik over een paar weken ga trouwen, is heel blij met mijn hobby. Hij mag altijd als eerste proeven.'