

‘Ik heb hele slechte maanden gehad’

Marcel Kofflard schrikt weleens van zijn eigen cv. De gepensioneerde cardioloog publiceerde in zijn carrière ruim negentig wetenschappelijke artikelen en was dertien jaar opleider. Hij begeleidde promovendi, was actief binnen de Nederlandse Vereniging voor Cardiologie (NVVC) en nam binnen het Albert Schweitzer Ziekenhuis (ASZ) zitting in diverse commissies. Zes keer per jaar organiseerde hij geaccrediteerde bijeenkomsten voor cardiologen en echolaboranten. In 2020 kreeg hij een burn-out: ‘Het was - denk ik - een beetje te veel geworden.’

Marcel vertolkte de bekende rol van de arts die tot wel twaalf dagen achtereen in het ziekenhuis werkte, om ‘s avonds thuis op de bank - met de laptop op schoot - nog wat zaken af te ronden. Hij zorgde er wel voor dat hij op belangrijke momenten voor zijn kinderen aanwezig was, maar moest dan weerstand bieden aan het stemmetje in hem dat riep dat hij eigenlijk nog werk te doen had. Aan het eind van lange werkdagen had hij last van een ander schuldgevoel: dat hij eigenlijk meer tijd aan zijn gezin zou moeten besteden. Hij deed het voor zichzelf nooit goed genoeg.



lijkt lagere werkdruk, om in oktober 2023 met pensioen te gaan. Momenteel werkt hij nog als decaan wetenschap en kijkt hij ernaar uit om voordrachten te geven aan huisartsen, verpleegkundig specialisten en andere collega's in het ASZ. Privé is de nadruk komen te liggen op zaken waar hij plezier aan beleeft: sporten met een personal trainer, golflessen volgen, Italiaans leren. Hij neemt bewust tijd voor rust en sociale activiteiten met familie en vrienden.

Op die momenten draait het volgens hem niet zozeer meer om aanwezigheid, maar om er met volle aandacht te zijn. Een inzicht dat hij de afgelopen jaren heeft opgedaan.

Advies aan jezelf

Bij de vraag welke boodschap hij zichzelf in retrospectief zou willen geven - dus aan degene die hij was voor zijn burn-out - geeft hij als antwoord: ‘Wees er niet bang voor dat anderen zouden kunnen vinden dat je te weinig doet... En concentreer je op zaken waar je maximaal voldoening uit haalt. Waar ik mij in het verleden nét zo schuldig maakte aan onbegrip voor collega's met een andere agenda, begrijp ik pas sinds een jaar of tien hoe belangrijk het is om nét zoveel compassie voor jezelf te tonen als voor collega's en patiënten.’

Hij benadrukt dat het tegenwoordig goed mogelijk is om je uren binnen een maatschap te beperken, waarbij wel moet worden gestuurd op een evenwichtige verdeling van taken. ‘Wanneer je je werkweek zó vol plant dat het er iedere keer om hangt of je alles kunt volbrengen, dan ben je jezelf aan het opbranden. Koop dus desnoods een papieren agenda en blok vrije tijd. Timemanagement is de kortste weg naar gemoedsrust.’

De eerste symptomen waren slecht slapen en aanhoudende spanning. Dat laatste leverde hem een knoop in zijn maag op, wat leidde tot eetproblemen en gewichtsverlies. Er volgden angst- en paniekaanvallen, tot de burn-out hem volledig platlegde. ‘Ik heb hele slechte maanden gehad. Hoe moest dit nu verder? Kon ik nog terugkomen? Kwam ik überhaupt nog wel ergens aan de bak in mijn vakgebied? Het voelde als falen.’ Het herstel zou lang gaan duren, waarbij hij een coachingstraject volgde. ‘Tot op de dag van vandaag worstel ik met het aanvaarden van het feit dat ik mijn leven anders moet invullen. Dat ik minder aankan dan voorheen en wel heel monomaan met mijn werk bezig was. Want, zie je: ik was en ben nog altijd gepassioneerd voor mijn vak.’

Vrije tijd plannen

Na zijn burn-out besloot Marcel zijn avond- en nachtdiensten aan de maatschap te verkopen. Nog twee jaar bleef hij als cardioloog doorwerken, maar dan met een aanzien-