

‘De gedachte dat ik mijn vak niet meer zou kunnen uitoefenen was onverdraaglijk’

Ze was een harde werker, niet te beroerd om een dienst over te nemen van een zieke collega als ze al een volle werkweek had. Toen ze bij een bevalling haar hand ernstig blesseerde en na een lang revalidatietraject een tuchtzaak tegen zich kreeg, hield gynaecoloog Rixt Vos (Ziekenhuisgroep Twente) het niet meer vol. Nu is ze op de weg terug en gaat ‘milder zijn’ voor zichzelf.

‘**H**et kan toch niet zo zijn dat er een kindje sterft op de eerste dag van het nieuwe jaar!’ Rixt Vos deed in de nacht naar 2021 een bevalling met een keizersnede. Het hoofd van de baby zat vast in een trechterbekken en bij een zoveelste poging het kind te draaien, voelde Vos iets knappen in haar hand. De baby was gered, maar Rixt moest zelf direct door naar de spoedeisende hulp. Gelukkig geen breuk, kreeg ze te horen. Maar ze verging van de pijn.

‘Mijn man die huisarts is, hoopte dat het met een week of zes beter zou gaan. Die tijd dacht ik wel door te komen met stevige pijnstillers. Thuisblijven kon niet, vond ik, want we hadden al drie zieken in onze maatschap en grote roosterproblemen. Achteraf denk ik: dat was een eerste teken van slechte zelfzorg.’

Harde spalk

Na twee maanden doorwerken had Rixt nog zoveel pijn dat ze een plastisch handchirurg raadpleegde. Die zag ernstig band- en peesschedeletsels en haar hand moest een half jaar in een harde spalk. ‘Niet autorijden, niet typen. Ik mocht niks. Opeens zat ik thuis, wekelijks bij de ergotherapeut en resteerde een enorm schuldgevoel.’ Ze stortte zich op het implementeren van het nieuwe epd, achter de computer met één hand. ‘Ik dacht niet aan wat goed zou zijn voor mezelf, alleen aan wat ik kon doen om collega’s te helpen.’ Het duurde krap een jaar voordat Rixt als gynaecoloog weer volledig inzetbaar was. ‘Mijn hand bleef gevoelig, maar ik nam pijnstillers en ging door.’



De gedachte dat ik mijn vak niet meer zou kunnen uitoefenen was onverdraaglijk.’

Tuchtzaak

En toen was er ineens die tuchtzaak. Een vrouw besloot vorig jaar een zaak te beginnen tegen drie zorgverleners. ‘Het ging over een bevalling waar de hele afdeling van overstuurd was geweest omdat we dreiging voelden. De beveiliging was ingeschakeld en politie. Het was een schok om een half jaar na dato aangetekende post van het Tuchtcollege te ontvangen. Ik voelde me vogelvrij.’

Die tuchtzaak was de druppel. ‘Thuis moest ik om alles huilen en ik voelde dat ik hulp nodig had.’ Vos ging een coachings-traject in en dat bracht inzicht om beter voor zichzelf te zorgen. Gewend om altijd maar door te gaan, leert ze steeds beter voelen en grenzen stellen. ‘Zorgverleners zijn geneigd eerst aan de patiënt te denken, maar je houdt het niet vol als je niet ook aan jezelf denkt.’

Rixt onderzoekt nu met haar coach en de ergotherapeut hoe ze duurzaam kan terugkeren. Misschien met minder uren, maar minimaal de 70 procent die nodig is om in de maatschap te blijven. ‘Dat is contractueel een harde eis, maar ik krijg steun van alle collega’s.’ Ze is er nog niet, maar vindt het belangrijk haar ervaringen te delen, juist omdat dat onder artsen niet vanzelfsprekend is. ‘Een collega zei: je stelt je open en kwetsbaar op, dat zouden meer specialisten hier moeten doen. Daar ben ik het mee eens. Ik zie zorgverleners die stoppen of die dat overwegen, ook in onze vakgroep. Ruimte voor reflectie tijdens overdrachten, als ook het instellen van intervisie voor de vakgroep, zullen bijdragen aan een gezonder werkklimaat.’