

PERSOONLIJKE INZICHTEN OVER DE BALANS TUSSEN WERK EN PRIVÉ Zo houdt u de zaag scherp



Maurice van den Bosch



Andor van den Hoven

Wat zijn de ingrediënten voor een lang en gelukkig leven in werk en privé? Daarvoor heeft niemand het recept, maar Maurice van den Bosch en Andor van den Hoven delen wel graag hun persoonlijke tips en inzichten.

Beide radiologen zijn opgeleid in het UMC Utrecht. Terugkijkend een groot voorrecht, vinden zij, want naast de vakinhoudelijke kennis was daar sprake van een hechte medische staf en afdeling. Leiderschap, dat in de beginjaren werd ingevuld door de hoogleraren Puylaert en Klinkhamer, en in onze tijd door Van Waes, Mali en Handriks als medisch manager. 'Eén voor allen, allen voor één' was het dagelijkse adagium van waaruit gewerkt werd. Of het nu ging om klinische productie, wetenschap, de bouw van nieuwe angiokamers, het binnenhalen van de 7 Tesla MRI, het inrichten van de nieuwbouw WKZ, of fuseren met de afdeling nucleaire geneeskunde: alles gebeurde vanuit 'systeemdenken'.

Tijd en ruimte

Een groep die elkaar wat gunt, iets voor elkaar overheeft, krijgt als groep ook dingen voor elkaar in het ziekenhuis. Dat systeemdenken komt overigens van Peter Senge van het Massachusetts Institute of Technology (MIT), die er een boek over

groeien als afdeling of organisatie. Senge benadrukt nadrukkelijk óók het eigen persoonlijke leiderschap in dat systeem. Zijn advies is om daarvoor dagelijks structureel tijd en ruimte te maken.

Vervagende grenzen

Tegenwoordig staat dit laatste element, ruimte voor persoonlijk leiderschap, misschien het meest onder spanning. De dagen zitten volgestopt met overdrachtsmomenten, multidisciplinaire overleggen, vergaderingen, en werkljsten in PACS die af moeten. Veel vakgroepen hebben inmiddels ook thuiswerkstations. Zo schuift de grens tussen werk en privé steeds verder op. Buiten ons eigen vakgebied en het ziekenhuis stapelen de maatschappelijke uitdagingen zich ook verder op. Denk aan de toegenomen kloof tussen rijk en arm, de verregaande polarisatie, en klimaatvraagstukken.

Vier dimensies

Om hierin vanuit kracht te blijven bewegen, is naast aandacht voor het systeem, ook aandacht essentieel voor jezelf en

Hij benoemt vier dimensies:

- 1) Lichamelijk: belang van voldoende beweging, gezonde voeding en ontspanning.
- 2) Mentaal: lezen, schrijven en nieuwe dingen leren.
- 3) Sociaal: waarde van vriendschappen, team en familie.
- 4) Spiritueel: zingeving, meditatie, ruimte voor geloof of andere bronnen van inspiratie, en reflectie.

In balans

Covey benadrukt het belang om de vier domeinen met elkaar in evenwicht te houden. Wie kritisch reflecteert, komt tot de conclusie dat we vaak slechts op één of twee domeinen goed uitkomen. Om duurzaam in balans te blijven en optimaal te functioneren, zijn echter aandacht en tijd voor alle vier belangrijk. Zo hebben wij tijdens ons werk als radioloog, nucleair radioloog, wetenschapper, vakgroepvoorzitter en bestuursvoorzitter van een ziekenhuis, dat ieder op eigen manieren mogen ervaren.

Covidcrisis

Zo werkte Maurice van den Bosch na zijn periode in het UMC Utrecht in het OLVG (2017-2023) en daarna in het NKI-AVL, in beide instituten als bestuursvoorzitter. 'Dat betekent een grote verantwoordelijkheid voor de hele organisatie, en weliswaar minder directe betrokkenheid bij de dagelijkse radiologische praktijk, maar gelukkig nog wel als hoogleraar actief op het gebied van (radiologisch) onderzoek. Een van de zwaarste periodes die ik als bestuurder heb doorgemaakt, was de covidcrisis midden in Amsterdam. De enorme instroom van doodzieke patiën-

'Aandacht voor jezelf en je eigen ontwikkeling als individu en leider is essentieel'

schreef: *The 5th discipline*. Hierin staan de fundamenteen centraal van een lerende organisatie, met als belangrijkste kenmerk dat individuen die elkaar kunnen vertrouwen, elkaar aanspreken en bewegen vanuit gedeelde waarden, kunnen

je eigen ontwikkeling als individu en leider (in welke rol dan ook). Stephen Covey schrijft in zijn boek: *De zeven eigenschappen van effectief leiderschap*, in het hoofdstuk *Houd de zaag scherp*, over balans en persoonlijke groei als leider.

ten, overvolle SEH's en het afschalen van electieve zorg, met overbelasting en uitval in teams als gevolg.'

Sivananda yoga

Juist in die periode is Van den Bosch nog meer dan voorheen gaan werken met de kwadranten van Covey, zowel persoonlijk als in de hele organisatie. 'Om fysiek en

opgezet naar de veelbelovende FAPI-tracer voor PET-imaging en ben ik een landelijke werkgroep gestart om wetenschappelijke samenwerking en klinische implementatie te bevorderen.'

Inzicht in gezondheid

Toch voelde Van den Hoven de behoefte om naast de ziekenzorg ook meer te be-

casts. Dit helpt me om balans te vinden en ruimte te maken voor mijn gedachten en emoties.'

Discomfort

Van den Hoven merkt dat dit kan helpen om meer 'uit zijn hoofd' te komen. 'Ik creëer letterlijk ruimte voor gedachten, behoeften en emoties om zich kenbaar te maken. Ook probeer ik af en toe actief discomfort in mijn leven in te bouwen, omdat dit persoonlijke groei stimuleert. Denk aan een intensieve sportwedstrijd, vasten, ijsbaden of emotioneel werk met een coach of psycholoog. Ik heb er bijvoorbeeld voor gekozen om dit jaar in plaats van een weekend op congres te gaan mezelf in de bossen een weekend te laten afbeulen in een soort Kamp van Koningsbruggen.'

Moderne faciliteiten

Voor de toekomst wil hij een brug slaan tussen preventieve en curatieve zorg. 'Zorgmedewerkers zijn veelal gemotiveerd om aan hun eigen gezondheid te werken, maar worden hierin onvoldoende gefaciliteerd. In het nieuwe St. Antonius Ziekenhuis, gepland voor 2035, zet ik me daarom in voor faciliteiten als een sport-schoon, gezonde en verse voeding en rustruimtes voor medewerkers.' Tot slot organiseert Van den Hoven *De Fitte Dokter*, een vernieuwende bijscholingsdag voor artsen die hun fysieke en mentale fitheid belangrijk vinden. 'Hierin combineer

'Elke ochtend om 05.45 uur doe ik een halfuur stretch- en ademhalingsoefeningen: het werk begint in rust, verbinding en overzicht'

mentaal overeind te blijven, ook onder druk, werk ik met een meditatiemethode die ik in 2013 in India geleerd heb (sivananda yoga). Elke ochtend om 05.45 uur doe ik een halfuur stretch- en ademhalingsoefeningen, gevolgd door meditatie. Zo start ik de dag voordat het gezin wakker wordt. Het werk begint in rust, verbinding en overzicht.'

De dag zit meestal vol met afspraken, maar aan het einde maakt Van den Bosch bewust een kwartiertje ruimte. 'Dan schrijf ik in een schriftje op wat goed ging en sta ik óók stil bij wat niet goed ging en wat beter kan. Daarnaast loop ik twee keer in de week hard, lekker in de natuur, en op donderdagavond is het kickboksen. Ik ervaar zelf dat de ochtendmeditatie, reflectiemomenten gedurende de week en het sporten eraan bijdragen dat ik nog steeds dagelijks met veel plezier, energie en dankbaarheid mijn bed uitkom om binnen het instituut bij te dragen aan de beste zorg voor patiënten.'

Nieuwe vlakken

Voor Andor van den Hoven is er veel mogelijk dankzij de fantastische maatschap waarin hij steun en motivatie ervaart. 'Na mijn opleiding in het UMC Utrecht en het St. Antonius Ziekenhuis heb ik een fellowship nucleaire radiologie en ben ik toetreden tot de maatschap nucleaire geneeskunde. Mijn keuze om me volledig op de nucleaire geneeskunde te richten, betekende dat ik veel aspecten van de radiologie moest loslaten. Dit gaf me echter de kans om me te verdiepen in mijn vakgebied en ook op andere vlakken te groeien, vanuit persoonlijke nieuwsgierigheid en niet vanuit de druk om mijn cv te verrijken of aan de verwachting van anderen te voldoen. Zo heb ik onderzoek

tekenen voor de gezondheid van mensen. 'Mijn jarenlange interesse in *longevity*, metabole gezondheid, voeding, sport, slaap en mindfulness, in combinatie met de frustratie dat vroege tekenen van chronische ziekten, zoals leververvetting, in het ziekenhuis vaak onbenut blijven, leidde ertoe dat ik een dag minder in het ziekenhuis ben gaan werken en mijn bedrijf Metaboliq opgericht heb. Hiermee help ik mensen inzicht te krijgen in hun gezondheid via gezondheidstesten en begeleid ik hen naar duurzame verbetering. Dit werk geeft me veel voldoening. Zowel door de impact die ik zie bij mijn cliënten, als door de creatieve vrijheid om een eigen visie uit te dragen.'

In het moment

Gezondheid is ook in zijn persoonlijke leven een prioriteit. 'Voldoende kwalitatieve slaap zie ik als een belangrijke basis, en ik probeer elke dag te beginnen met meditatie om met focus en een positieve mindset te starten. Dit stelt me in staat om wat meer in het moment te leven, actief verbinding met anderen aan te gaan, te lachen en plezier te maken. Hybride trainen (een combinatie van kracht en cardio) met CrossFit en Hyrox houdt me fysiek fit, terwijl ik ook probeer zoveel mogelijk gezond en onbewerkt te eten. Daarnaast heb ik bewust momenten van stilte en reflectie ingebouwd, zoals af en toe autorijden zonder muziek of pod-

'Af en toe probeer ik actief discomfort in mijn leven in te bouwen, omdat dit persoonlijke groei stimuleert'

ik wetenschappelijke presentaties over gezondheid en longevity met sporten, gezond eten en verbindende activiteiten. Ik geloof dat rust in je hoofd, vuur in je hart en kracht in je lijf essentieel zijn om duurzaam en met passie je werk te kunnen blijven doen.'

Maurice van den Bosch

voorzitter raad van bestuur NKI-AVL

Andor van den Hoven

nucleair geneeskundige
St. Antonius Ziekenhuis