



**Astrid Boodt was aanwezig op het evenement "Cadeau voor de Co & A(n)io", georganiseerd vanwege de hoge druk in het zorgsysteem. Veel jonge artsen verlaten het vak kort na hun afstuderen. Het evenement richt zich op de vraag hoe je balans kunt houden tussen hoofd en hart in de medische wereld. Astrid deelt openhartig over haar ervaringen als coassistent.**

“Als coassistent word ik voortdurend geconfronteerd met nieuwe indrukken. Elke stageplaats heeft zijn eigen manier van werken en specifieke uitdagingen. Dit vereist veel aanpassingsvermogen en kan soms belastend zijn. De korte duur van coschappen, meestal enkele weken, verhoogt de druk om constant te presteren. Dit kan leiden tot verlies van de verbinding met jezelf. Het vinden van een goede balans is voor mij soms een flinke uitdaging”.

Astrid ervaart haar positie als kwetsbaar. “Als coassistent word je geobserveerd en blootgesteld aan evaluaties en beoordelingen. Niet alleen je eigen functioneren is aan de orde maar ook de vergelijking met andere co’s. De prestatiedruk is hoog. Ik ervaar mijn coschappen daarentegen ook als een nuttige en leerzame tijd. Ik zie het als een periode van ontwikkeling en persoonlijke groei.”

Ze is zich bewust van het risico op burn-out bij langdurige stress. Gelukkig komt er steeds meer aandacht voor mentale gezondheid in de opleiding. Aandacht voor zelfreflectie en het leren herkennen en aangeven van je grenzen is inmiddels een vast onderdeel in de opleiding. Astrid is van mening dat er nog meer ruimte mag komen voor het leren kennen van jezelf. Ze is van mening dat niet alleen zichzelf hier baat bij heeft maar ook haar collega coassistenten.

Sommige stage afdelingen organiseren regelmatig gezamenlijke momenten om te bespreken hoe de druk wordt ervaren en wat helpt om de werkdruk te verlichten. Dit is een mooie ontwikkeling. De begeleiding door coassistent-begeleiders op afdelingen is ook in ontwikkeling, maar ondanks de goede intentie blijft er verdere ruimte voor verbetering.

Als coassistent ervaart Astrid weinig invloed op hoe zaken geregeld zijn, maar ze probeert te focussen op waar ze zelf invloed op heeft. “Een dag van reflectie helpt mij om goed voor mezelf te blijven zorgen en trouw te blijven aan mijn eigen gedachtengoed. Ik word daarin steeds weerbaarder, dat is een hele fijne ontwikkeling”.

Astrid heeft tijdens haar opleiding ontdekt dat ze graag breed betrokken is bij patiënten, wat haar doet neigen naar een carrière als huisarts of verpleeghuisarts. Haar uitdaging is om dicht bij zichzelf te blijven in haar ontwikkeling en haar eigen manier van werken te vinden, in lijn met medische, sociale en maatschappelijke normen. Ze hoopt zo steeds meer vanuit haar hart en idealen te kunnen werken.

*Tekst en fotografie: [www.hannekelangeslag.nl](http://www.hannekelangeslag.nl)*