

Hoor jij ook dat je assertiever moet zijn? Natuurlijk wil je zoveel mogelijk uit de coschappen halen. Maar hoe pak je dat aan?

ZO HAAL JE HET MEEST UIT JE COSCHAPPEN

Eva Koekenbier (26) is zesdejaarsgeneeskundestudent in Utrecht en heeft al zo'n achttien coschappen gelopen. Haar eerste tip is kort maar krachtig: trek je mond open. 'Soms lijkt het alsof iedereen druk is en niets gelegen komt, maar je bent er om te leren. Het is verraderlijk vast te roesten in een ritme waarbij je dagelijks dezelfde taken stilletjes afwerkt. Maar wil je mee met een operatie? Vraag het gewoon. Negen van de tien keer is dat mogelijk.'

Vind je het toch te lastig om face to face aan te geven wat je wil of waar je tegenaan loopt? De tip van Koekenbier: 'Stuur een mail naar je begeleider of de betreffende specialist. Misschien dat dit als ijsbreker kan dienen voor je.'

Blijf jezelf voorstellen

Ufuk Kizilates (38) is radioloog in ziekenhuis Isala in Zwolle en heeft in het verleden als aios veel coassistenten begeleid. Hij beaamt wat Koekenbier zegt. Hij ziet vaak dat coassistenten zich aanvallend terughoudend opstellen: 'Als student moet je jezelf wel zichtbaar maken. Op dag één worden handen geschud, maar op dag twee en drie niet meer. In de medische praktijk lopen nu eenmaal veel mensen rond op een afdeling. Ze kunnen je pas echt erbij betrekken als ze weten wie je bent. Blijf jezelf dus voorstellen aan nieuwe gezichten.'

Veilig klimaat

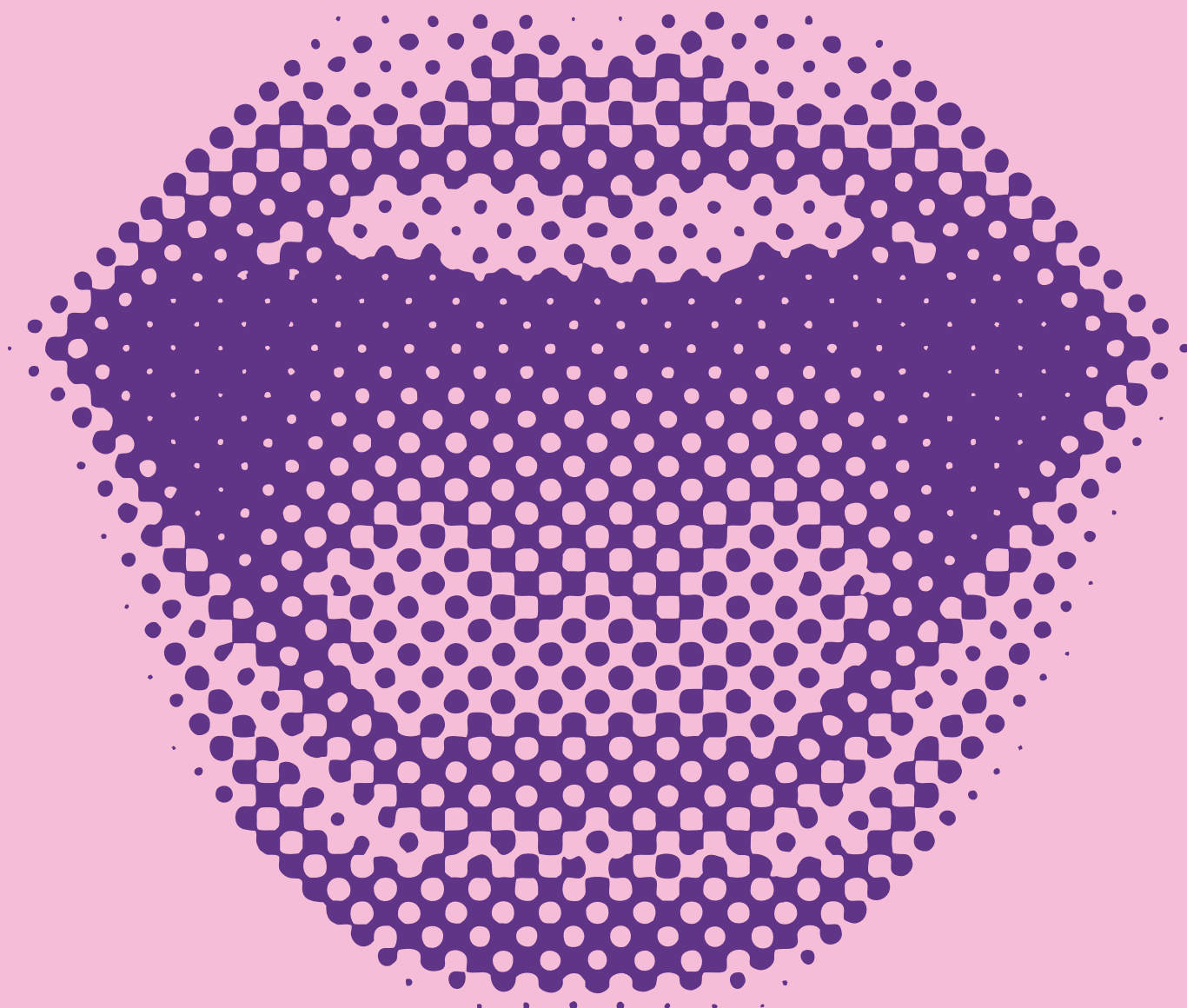
Kizilates benadrukt dat de uitgangspositie voor de coassistent positief is. 'Je bent welkom op het coschap, anders was er geen



EVA KOEKENBIER
zesdejaars-
geneeskundestudent

contact gezocht met een universiteit. Ook volgt de medische staf vaak een leraren- of begeleidingscursus, dus ze weten hoe ze je kunnen bijstaan. Vroeger was daar weinig aandacht voor, maar de afgelopen tien jaar krijgt het creëren van een veilig opleidingsklimaat veel aandacht. Ik mag hopen dat de studenten dat ook merken.'

Volgens Koekenbier kan het in de praktijk toch anders voelen. Waar het de ene coassistent natuurlijk aangaat, loopt de andere verloren door de gangen. Koekenbier: 'In het begin kijk je vooral mee voor je eigen leerproces, maar draag je nog niet echt iets bij. Niemand rekent op je en ben je er niet, dan valt dat meestal niet op. Aan het einde van de studie is dit anders. Dan heb je eigen patiënten waar je verantwoordelijk voor bent.'



Allemaal slimme mensen

Kizilates hoopt dat gevoel van onzekerheid te ontcrachten: 'Geneeskundestudenten zijn allemaal slimme mensen. Het is een kwestie van tijd voor ze zelf poli lopen of opereren. Coassistenten kunnen vaker dingen toevoegen dan ze denken. Juist daarom is het zo belangrijk om je te realiseren dat je een eigen inbreng hebt.'

Als voorbeeld noemt hij zijn eigen eerste coschap: 'Ik leerde net bloedprikken en gaf bij de

zaalassistent aan al het prikwerk te willen doen. Na zes weken hoorde ik dat ze dit erg prettig vonden, want het scheelde hun werk. Ik had mijn eigen doel behaald én droeg bij aan het medisch team.'

Proactiviteit

Een actieve houding aannemen dus, maar wat is dat nu precies? 'Niets is beter dan een coassistent die om 8.00 uur op de poli staat en zegt: 'Ik zag dat om 10.15 uur een nieuwe patiënt staat inge-

pland. Is het goed als ik haar zie?' Doe je dat structureel, dan hoor je in no time bij het team en word je gemist als je er niet bent', zegt Kizilates.

Proactiviteit zit ook in de voorbereiding. Zo werken ziekenhuizen vaak met een coassistentenklapper. Dit boekje beschrijft de gang van zaken, afspraken, taken en verwachtingen. Kizilates: 'Mijn ervaring is dat deze boekjes slecht worden gelezen. Maar doe je dit wel en stel je op je eerste dag aanvullende vragen, dan kom

**'REALISEER
JE DAT JE
EEN EIGEN
INBRENG
HEBT'**

je al direct proactief over.’ En zet je dit tijdens het coschap door, dan heb je een streepje voor volgens de radioloog: ‘Achterhaal welke operaties die week staan ingepland en bekijk vooraf filmpjes op YouTube van ingrepen die je nog niet kent. Het valt mij en collega’s op dat coassistenten zich toch vaak minder goed voorbereiden dan wij van ze verwachten. Je scoort echt punten als je al van te voren weet welke patiënten met welke klachten langskomen.’

Leerdoelen

Hoeveel aandacht er is voor de student verschilt sterk per coschap. Het opstellen van duidelijke leerdoelen kan dan helpen. Koekenbier: ‘Weet je goed wat je wilt doen en zien, dan heb je ook oog voor de kansen die zich aandienen. Leerdoelen maken het makkelijker voor jou, maar ook voor je begeleider.’ Daarbij is het volgens de studente fijn om een duidelijk aanspreekpunt te hebben. ‘Ik heb betrokken begeleiders gehad, maar ook coschappen waarbij ik mijn begeleider pas zag tijdens de eindbeoordeling. Specialisten zijn vaak erg druk. Maar vertel in de ochtend kort wat je leerdoel voor de dag is, dan kun jij iets delen en voelt de specialist niet dat hij je de hele dag moet vermaken. Zo’n gesprek duurt nog geen minuut.’

Gouden tip

De gouden tip is volgens Kizilates om niet de hele dag achter de computer of in de coassistentkamer te gaan zitten. ‘Lunch mee met de vakgroep. Dat is echt het uitgelezen momenten voor social talk en het stellen van medisch-inhoudelijke vragen. Is iedereen echt te druk? Loop dan niet direct weg, maar vraag wanneer het wel uitkomt. Of bij wie je anders terecht kunt. Dan toon je je bereidwilligheid en houden ze eerder rekening met je.’

Als voorbeeld geeft Kizilates het belang van koffietijd: ‘Op de afde-

ling Radiologie in Utrecht dronken wij iedere dag structuureel om 10.00 uur samen koffie. Dat stond ook in de coassistentenklapper. Vervolgens zie je dat er studenten zijn die zich iedere dag in de gesprekken mengen, en een groep die nooit verschijnt.’

Koffie zetten

En de coschappen waar je vooral veel koffie zet, dat is toch een fabel? Koekenbier: ‘Zeker niet, dat gebeurt. Zo startte ik een coschap iedere ochtend met de melkschuimer. Je kunt nog zoveel willen, het blijft ook een kwestie van ziekenhuis, mensen en structuur. Er zijn nu eenmaal coschappen waar minder kan. Pas dan ter plekke je leerdoelen aan.’

Toch nog even over die melkschuimer, heb je daar nog iets over gezegd? ‘O nee’, lacht Koekenbier. ‘Ga wel eerlijk na of je in je recht staat. Word jij er uitgepikt of zet elke nieuwe coassistent de koffie in het begin? Ik denk dan: ik zet gewoon de lekkerste koffie die er is! Pak je kans om positief op te vallen.’

Feedback

En soms blijft het moeilijk, beaamt ook Kizilates. Of dit nu komt door drukte op een afdeling, een slechte organisatie, zieke collega’s of omdat je begeleider op vakantie is. Dan zit er volgens de specialist maar één ding op: ‘Geef je feedback door het evaluatieformulier aan het eind van je coschap in te vullen. Dit formulier wordt besproken door de faculteit en de partij die het coschap aanbiedt. Ik merk dat misschien twee van de tien studenten zo’n formulier invullen. Maar doe je dit wel, dan help je je medestudenten en oefen je toch invloed uit op het helpen realiseren van een veilige leeromgeving.’ van der

NEGEN TIPS

- 1 Maak jezelf zichtbaar en blijf je voorstellen aan nieuwe gezichten.
- 2 Realiseer je dat er ruimte is voor eigen inbreng en dat je van toegevoegde waarde bent voor het medisch team.
- 3 Bereid je goed voor en lees de coassistentenklapper.
- 4 Weet welke nieuwe patiënten staan ingepland en wat hun klachten zijn.
- 5 Weet welke operaties die week draaien en bekijk vooraf filmpjes van ingrepen die je nog niet kent.
- 6 Stel vooraf leerdoelen op en deel je doel voor de dag met je begeleider.
- 7 Is je begeleider te druk? Loop niet direct weg, maar vraag wanneer het wel uitkomt of bij wie je anders terecht kunt.
- 8 Lunch mee met de vakgroep.
- 9 Vul na afloop van het coschap het evaluatieformulier in.

**BEKIJK VOORAF
FILMPJES VAN
INGREPEN DIE JE NOG
NIET KENT**