

Ontwikkeltraject Jonge Dierenartsen ondersteunt persoonlijke groei

De overgang naar het werkzame leven is voor pas afgestudeerde dierenartsen vaak groot. Begeleiding kan daarbij helpen. De Commissie Jonge Dierenartsen (CJD) van de KNMVD begon daarom in 2010 samen met Spaarne Coaching het Ontwikkeltraject Jonge Dierenartsen. Gedurende een jaar krijgen deelnemers zes trainingen over gespreksvaardigheden, zelf-coaching en assertiviteit. Verder wordt gebruikgemaakt van intervisiegroepen en coaching via het internet. Het *Tijdschrift voor Diergeneeskunde* sprak met drie dierenartsen die aan de eerste groep van het OJD hebben deelgenomen. Ze bleken alle drie enthousiast: "We kunnen nu zelf kiezen welk gedrag we in welke situatie toepassen."

Tekst: Johan Klein Haneveld
Foto: Yvette Zellerer

Linda Bijen de Bie werd door een lid van de CJD overtuigd mee te doen met het Ontwikkeltraject Jonge Dierenartsen (OJD). "Het OJD is niet een cursus van twee avonden, maar een traject van een jaar, waardoor je echt kunt ontwikkelen. Dat sprak me aan." Daphne Molenaar-Tindemans was net een week in dienst toen ze van het OJD hoorde. "ik durfde eigenlijk niet te vragen of ik mee mocht doen. Maar mijn werkgever meldde het bij toeval zelf. Ik heb 'ja' gezegd voor hij



Over technische vaardigheden beschikken pas afgestudeerde dierenartsen wel, maar voor persoonlijke ontwikkeling is in de opleiding nog weinig aandacht.

Virbac
ANIMAL HEALTH

BYOIB

zich kon bedenken." Floortje Herder las over het OJD op de KNMVD-website. Ze merkt op dat veel van haar jaargenoten met dezelfde problemen worstelden. "We bleven maar in cirkeltjes draaien. Voor mij waren het evenwicht tussen werk en privé, en het omgaan met stress de belangrijkste thema's."

Relativeren

Het ontwikkeltraject begon met een zogeheten 360 graden-analyse, waarmee wordt gekeken hoe de deelnemers scoren op acht verschillende competenties. Linda vond het interessant te horen hoe haar collega's over haar dachten. "Het beeld dat anderen van je hebben verschilt soms sterk van wat jij denkt." Floortje: "Ik heb bijvoorbeeld de neiging om streng te zijn voor mezelf. Het bleek dat ik mezelf lager waardeerde dan mijn collega's dat deden." Daphne stelde vooral de persoonlijke commentaren van collega's op prijs. "Daar heb je meer aan dan aan het cijfer dat ze geven."

De deelnemers konden tijdens het traject opdrachten en tests doen via internet. "Om van die mogelijkheden gebruik te maken, moet je veel zelfdiscipline hebben", meent Floortje. "Het fanatisme waarmee je de opdrachten doet, neemt uiteindelijk af. Het werkt het best als je er selectief uitkiest wat voor jou interessant is." Daphne: "Ik deed thuis vooral de kortere opdrachten, en langere opdrachten die niet op de computer hoefden." Linda had veel profijt van het boek *De 7 eigenschappen voor succes in je leven* van Stephen Covey dat tijdens het traject werd besproken en van de intervisiebijeenkomsten. "De gesprekken waren echt vertrouwd. Niets komt ervan naar buiten." De eerste keer dat de intervisiegroep bij elkaar kwam, gingen de

deelnemers nog sterk oplossingsgericht te werk. "Maar we leerden meer naar het achterliggende probleem te kijken", aldus Floortje. Daphne vult aan: "Je gaat stap voor stap een situatie bespreken. Het maakt eigenlijk niet uit bij wat voor oplossing je uitkomt, als je maar over het proces hebt nagedacht." Op die manier

collega's gehoord dat ik dit jaar erg gegroeid ben." Floortje is niet elke dag actief bezig met de geleerde technieken, maar kiest wel bewuster hoe ze met situaties omgaat. "Ik kon weleens kortaf reageren als ik 's nachts werd wakker gebeld door een veehouder. Maar als ik me positief opstel, ga ik uiteindelijk met een

Als je jezelf anders opstelt, gaan mensen ook anders op je reageren

leerden de deelnemers bijvoorbeeld meer relativeren. "Wat een enorm probleem lijkt als je het voor jezelf houdt," vertelt Linda, "lijkt na zo'n gesprek niet meer zo groot." Daphne legt uit hoe de deelnemers leerden situaties vanuit het perspectief van de andere partij te bekijken: "We speelden een conflict na. Eerst speelde een andere deelnemer de 'tegenpartij', vervolgens speelde je die zelf. Daardoor ga je inzien dat een situatie niet altijd is hoe jij die interpreteert."

Anders reageren

De deelnemers merken dat wat ze geleerd hebben, hen helpt functioneren in de praktijk. "Je leert proactief met problemen om te gaan", verklaart Linda. "Je neemt niet meer automatisch de gebruikelijke gang van zaken over." Floortje: "Je kunt wel eens 'nee' zeggen of een andere manier van werken voorstellen. En dat wordt ook gewaardeerd door je collega's!"


"Je ontdekt dat je niet alles in één keer perfect hoeft te kunnen", stelt Daphne. Ze gebruikt elke dag nog de technieken die ze in het traject geleerd heeft. "Ik experimenteer er ook mee. Als je jezelf bijvoorbeeld anders opstelt in de praktijk, gaan mensen ook anders op je reageren. Ik heb van twee

ander gevoel terug naar huis. Nu kies ik bewust hoe ik in situaties reageer in plaats van met een automatisme". Ze moet de aangeleerde vaardigheden wel blijven onderhouden. "Je vervalt makkelijk in oude gedragspatronen."

Voor iedereen

De drie dierenartsen zijn van mening dat het ontwikkeltraject eigenlijk een 'must' is voor elke dierenarts die net in de praktijk begint. "Het ontwikkeltraject hoeft niet verplicht te zijn, maar zou wel gefaciliteerd moeten worden, bijvoorbeeld in de CAO", aldus Linda. "Je loopt namelijk allemaal tegen de zelfde problemen aan en dat kan worden voorkomen."

Op 4 juni 2011 gaat de derde groep van start met het OJD. De kosten voor het traject bedragen 2.160 euro per deelnemer, exclusief btw. De KNMVD komt de leden tegemoet door 15 procent bij te dragen in de kosten. Aanmelden is mogelijk via de portal nascholing op de KNMVD-website.

 Meer informatie:
www.knmvd.nl/ojd