



Jos en Aafke Rensing bij Aafkes paard Caramelo. Jos: 'Daar waar Aafke nu met haar paard bezig is, was ik aan het vergaderen en lezen.'

‘SAMEN MET DE PATIËNT GOOGELLEN, WAAROM NIET?’

TEKST: JAN DOBBE | FOTO'S: EDWIN WEERS EN FAMILIE RENSING

Gepensioneerd huisarts Jos Rensing (66) en dochter Aafke (38) deelden bijna tien jaar met veel plezier een praktijk in het Haagse Statenkwartier. Was Jos nog fulltimer en werkte hij ook thuis in de avonduren vaak door, Aafke werkt parttime en laat het werk in haar vrije tijd helemaal los: 'Dan ben ik moeder en geniet ik van mijn paard Caramelo.'

Voor Jos Rensing was zijn vak ook zijn hobby: 'Ik vond het heerlijk om met het vak bezig te zijn. 's Avonds de post van de afgelopen dag doornemen en uitpluizen. Dat was helemaal geen straf! En de volgende dag kon ik met een schone lei aan het werk.' Een andere hobby was en is besturen. Jos: 'Al tijdens mijn studie was ik politiek actief binnen de PPR – tegenwoordig GroenLinks – en de Wereldwinkel, waar ik mijn vrouw heb leren kennen. Later werd ik voorzitter van de Huisartsenkring Haaglanden, dat heb ik acht jaar gedaan.' Jos kan het nog steeds niet laten om te besturen en alles over en rond het vak te lezen. Grappend: 'Daar waar Aafke nu met haar paard bezig is, was ik aan het vergaderen en lezen.'

Onderwijzersfamilie

Jos begon in 1978 als huisarts in Den Haag en stopte vorig jaar. Eerst met een praktijk aan huis, wat toen nog gebruikelijk was. 'Maar ik werkte ook al samen met vijf collega's in een tweede praktijk in de Transvaalwijk – een unicum in die tijd. Die collega's hadden daarnaast ook allemaal hun eigen praktijk aan huis. Die hebben we in 2008 samengevoegd tot

het huidige gezondheidscentrum, waar behalve huisartsen ook een apotheek, een verloskundigenpraktijk, diëtisten en fysiotherapeuten gevestigd zijn.'

Jos' familie zat in het onderwijs. Vader en grootvader waren schooldirecteur, moeder, tantes en zusjes zaten eveneens in het onderwijs. 'Het lag in de lijn om ook in het onderwijs te gaan, maar ik kan me niet anders heugen dan dat ik dokter wilde worden. Ik denk al vanaf mijn tiende jaar. Het was nieuwsgierigheid, maar ook de uitstraling en status van de dokter – de man die alles weet en die veel kan doen voor zijn medemens.'

Dierenarts werd huisarts

Aafke koos net als haar vader voor het vak van huisarts: 'Een praktijk aan huis, daar krijg je wel iets van mee. Ik had dus iets met geneeskunde, maar ook met dieren. Daarom wilde ik eerst dierenarts worden, maar van die ambitie ben ik vrij hardhandig afgeholpen.' Op de open dag van de Faculteit Diergeneeskunde werd het vak zo onaantrekkelijk voorgesteld, dat ze er daarna geen zin meer in had. 'Haha, de gastheer van de open dag zei letterlijk: "Jongens, doe het niet!



© Edwin Weers

‘Ik kan me niet anders heugen dan dat ik dokter wilde worden’



Jos en Aafke (links) bij de start van hun gezamenlijke praktijk in 2007 met Ellis Wezel (rechts) en praktijkassistente Els Berntsen (midden), beiden nog altijd werkzaam bij de praktijk.

Je wordt werkloos en slechts één procent van jullie komt met kleine huisdieren of paarden te werken.” Mijn conclusie: dan toch maar dokter worden!’

Aafke studeerde eind 2006 af en trad januari 2007 toe tot de praktijk aan huis van haar vader. Aafke: ‘Als kind mocht ik nooit in de praktijk komen, dat was een *no-goarea*. Daardoor was het best gek om in diezelfde praktijk met Jos te gaan werken. “Kijk mij hier nu zitten, nu mag ik!” Zat ik daar ineens met dezelfde assistente die mijn vader al jaren daarvoor had en die nu ook voor mij werkte. Dat was wel even wennen.’ Aafke kon er heel geleidelijk en ontspannen inkomen, onder andere doordat Jos in het begin de administratie bijhield. Daardoor kon zij gefocust met het vak bezig zijn: ‘Als je zo maar in één keer in zo’n praktijk stapt, kan het koud op je dak vallen. Nu ging het stap voor stap. We hebben veel overlegd, zorgden dat we van elkaar wisten wat er speelde. Maar ook later bleef het een prettige samenwerking, het waren tien mooie en gezellige jaren.’ Jos vult lachend aan: ‘En we hebben nooit ruziegemaakt. We konden elkaar wel goed corrigeren en accepteerden dat van elkaar.’

Kunst van het loslaten

Vader en dochter zijn het erover eens dat vooral de diversiteit het beroep van huisarts heel mooi en rijk maakt. Jos: ‘De ene keer zit er een bejaarde tegenover je, de andere keer een kind dat je voor je moet zien te winnen om erachter te komen wat eraan scheelt en dat je op begrijpelijke wijze moet uitleggen hoe het zit.’ Aafke: ‘En mensen blijven bij je komen, zodat je veel patiënten echt jarenlang volgt en steeds beter leert kennen. Sommigen zijn jouw patiënt van kind tot volwassene.’

Als het gaat om bijzondere en intense ervaringen springt voor Aafke stervensbegeleiding eruit – van een natuurlijke dood tot palliatieve sedatie en euthanasie. ‘Mensen begeleiden die thuis willen sterven. Dat is vaak niet alleen begeleiding van de stervende, maar ook van de familie. Men is losgelaten door het ziekenhuis, en dan ben jij de aangewezen persoon om hen te informeren en zo nodig gerust te stellen. Vaak staan ze met de handen in het haar, weten nauwelijks wat er allemaal mogelijk is op het gebied van stervensbegeleiding, thuiszorg en dergelijke. Jij bent dan een spil waar het stervensproces om draait. Het is arbeidsintensief, maar wel heel bijzonder om te kunnen en mogen doen.’

Is het niet moeilijk om zulke gevallen naderhand weer los te laten? Jos: ‘Je moet de kunst beheersen om aan het eind van de dag alle sores van je af te schudden. Maar eerlijk is eerlijk: alle circa twintig keer euthanasie die ik als huisarts heb gedaan, staan me allemaal nog helder bij. Ik heb eens uitgerekend dat ik in totaal circa 400.000 contacten met patiënten heb gehad in mijn carrière, daar ben ik 99 procent van vergeten, maar deze dus niet.’



Aafke in actie bij de jaarlijkse griepvaccinatie in de praktijk, oktober 2015



© Edwin Weers

Huisarts als manager

Is er veel veranderd ten opzichte van 'vroeger'? Jos: 'De huisarts als solist bestaat niet meer. Het hele vak is veranderd. We hebben veel meer op ons bordje gekregen, zoals de terminale zorg, psychologische hulp, longziekten als COPD en astma, en diabetespatiënten. Vroeger verwees je deze patiënten door, maar nu moet jij het doen.' Aafke: 'Daar hebben we nu verschillende gespecialiseerde praktijkondersteuners voor.' Jos: 'Ja, maar dat vraagt weer om managementkwaliteiten. Toen ik in 1978 begon, hoefde ik niet te managen. Ik was alleen en had slechts één assistente. Nu heb je een team van zo'n tien mensen die je moet sturen.' Aafke vult aan: 'Ook de patiënt heeft niet meer alleen met de huisarts te maken, maar met verschillende professionals. In het begin moesten ze daar aan wennen: "Moet ik aan zo'n meisje vertellen wat me mankeert?", maar nu willen ze niet anders meer. De praktijkondersteuners zijn van hoog niveau, hun specialisme beheersen ze vaak beter dan wij en ze hebben meer tijd. En we hebben hier een stabiel team, dat vinden patiënten ook prettig.' Vader en dochter zijn het erover eens dat samenwerken eigenlijk ook leuker is dan solitair werken. Aafke: 'Kruisbestuiving, leren van elkaar, makkelijker bij elkaar binnenlopen voor overleg. Dat is allemaal winst.'

Mondigheid van de patiënt is ook van deze tijd. Hoe is dat bij hen? Aafke: 'We hebben hier in het Statenkwartier veel hoogopgeleiden en expats onder de patiënten. Bij die groep hoor je heel vaak "Ja, maar...", want mensen zijn goed geïnformeerd en hebben vaak zelf al van alles uitgezocht. Ze willen gewoonweg meer weten over de achtergronden en mogelijkheden. Daar heb ik geen problemen mee, het is prima als mensen zelf ook op zoek gaan. Daar kan ik soms ook nog van leren. Samen met de patiënt googelen, waarom niet?'

'We hebben nooit ruziegemaakt, konden elkaar goed corrigeren'

Paardenliefde

De valkuil van iedere arts is dat je werk je leven wordt. Hoe is dat bij de familie Rensing? Aafke: 'Ik probeer niets mee naar huis te nemen. In tegenstelling tot mijn vader, die vaak thuis nog lang zat te werken. Ik zorg dat ik al mijn werk op de praktijk heb afgerond. Daardoor werk ik vaak langer op de praktijk door dan mijn vader deed. Thuis ben ik moeder en wijd ik me aan het gezin. De woensdag ben ik vrij. Mijn man is zelfstandig en werkt thuis en kan flexibel met zijn tijd omgaan, dus zorgt hij de rest van de week voor de kinderen. Het geeft mij veel rust om te weten dat het thuis goed geregeld is.' Paardrijden is Aafkes grote liefhebberij: 'Vanaf mijn achtste rijd ik al paard. Tot mijn veertiende had ik een verzorgpaard [een paard van een ander waar je voor mag zorgen, red.]. Toen kreeg ik Rosie, een eigen paard. Geweldig! We hebben haar gelukkig heel lang mogen hebben. Ze overleed drie jaar geleden op de gezegende leeftijd van 25 jaar.'

Daarna wachtte Aafke een jaartje met de aanschaf van een nieuw paard. 'De aandacht en verzorging van zo'n dier kosten heel veel tijd – zeker twee uur per dag – dus heb ik even pauze genomen. Maar nu heb ik weer een paard, Caramelo. Die zoek ik elke dag wel even op.'

Rijden doet ze recreatief, op het strand, in de duinen of in de bossen. En heel rustig wat trainen. 'Serieuze wedstrijden of dressuur, oei nee! Dat vind ik weinig met paardenliefde te maken hebben. Daar gebeuren nogal eens dingen die niet door de beugel kunnen. Bovendien kost het deelnemen aan wedstrijden ook weer veel tijd. En die heb ik niet! Ik doe ook aan hardlopen en zwemmen, maar alleen omdat ik dat van mezelf moet. Niet uit liefhebberij. En met mijn kinderen Tim en Sterre mee naar het wedstrijdzwemmen en de hockey, daar heb ik ook lol in. Al met al heb ik mijn handen vol aan werk en vrije tijd.'

Santiago de Compostella

Was Jos dan alleen maar met het werk bezig? 'Nee, ik reed vroeger ook paard, op Rosie. En ik wandel – als mijn rug het toelaat. Ik heb tweemaal de route naar Santiago de Compostella in Spanje gelopen. In 2008 voor het eerst. Een vriend kwam met het voorstel en ik heb toen samen met mijn zwager ja gezegd. Liepen we met zijn drieën zeven weken door Spanje. Overigens was er niks meditatiefs of spiritueels aan dat lopen, maar je komt wel tot rust. Zo hadden we geen notie van de toenmalige bankencrisis en verkeerden in heerlijke onwetendheid.' In 2013 deed hij het met dezelfde vriend nog eens, maar dat viel wat tegen: 'Met name door de grote drukte – we liepen vanuit Lourdes door de Pyreneeën. Veel luidruchtige Amerikanen en herhaaldelijke volgeboekte herbergen – dat waren we niet gewend. Als de gezondheid het toelaat, ga ik misschien nog een keer de GR5 lopen, de wandelroute door de Alpen.'

Toekomst

Twee generaties Rensing, en hoe zit het met de volgende generatie? Dat is nog niet zo duidelijk. Aafkes dochter Sterre heeft laten weten hondentrainer te willen worden. 'Maar', voegde ze daaraan toe, 'misschien ook wel gewoon dokter...' ●