

Vakantie

Tijd voor weer een nieuwe jaargang. Na een zomer met een bitter verlopen EK-voetbal, een overstroomd Limburg en succesvolle Olympische Spelen zonder publiek, is het weer tijd voor een nieuw hoofdstuk.

Hopelijk heb je deze zomer een periode van ontspanning kunnen inlassen, en je niet al te veel laten dwarsbomen door alle coronaregels. De omstandigheden kun je immers toch niet veranderen, wel hoe je ermee omgaat.

Het is nooit een kwestie van vermogen, maar een kwestie van motivatie. Makkelijker gezegd: waar een wil is, is een weg. Als je wordt opgedragen binnen zeven dagen een miljoen bij elkaar te krijgen, dan zal 99% antwoorden dat dat niet mogelijk is. Maar wanneer je er een zware consequentie aan zou verbinden, bijvoorbeeld dat je anders een dierbare zou verliezen, dan is het opvallend hoe vindingrijk mensen worden om het toch voor elkaar te krijgen.

Sommigen van ons hebben de vakantie maar gelaten voor wat die is. Anderen hebben besloten, ondanks alle beperkingen, koste wat het kost op vakantie te willen. Maar waarom willen we eigenlijk zo graag op vakantie?

Vakantie doorbreekt de dagelijkse sleur. Geeft ons de mogelijkheid om even niet met werk bezig te zijn. Om het hoofd leeg te maken, de batterij weer op te laden en te kunnen ontspannen. De reden dat mensen burned-out raken, is dat er een onevenwichtige balans bestaat tussen spanning en ontspanning. Bij een bore-out is hetgeen waarmee je je voornamelijk bezighoudt juist niet (in)spannend genoeg.

Er wordt weleens gezegd dat tandartsen een monotoon beroep hebben. Het is aan jezelf er de nodige variëteit in aan te brengen en het vak leuk te houden. Enerzijds doe je dat door te blijven groeien in je vak.



Anderzijds is het belangrijk ook een of meerdere uitlaatkleppen naast de tandheelkunde te hebben.

Do it with passion, or don't do it at all, hoor je weleens. Als tandarts verdien je niet verkeerd, en zelfs als je het vak op een gegeven moment saai vindt, is het makkelijk om je leven lang in een gouden kooi door te werken. Maar als je aan het einde van de rit terugkijkt en je tot de conclusie komt dat je veertig jaar lang zonder passie je beroept hebt uitgeoefend, dan klinkt dat wel treurig.

Vind dus een vorm van passie, of het nu binnen of buiten je vak is. Of ga op zoek naar inspiratie en variatie, met collega's of een groep mensen die je kunnen meenemen in hun enthousiasme voor het ambacht. Maar laat je tegelijkertijd ook stimuleren een kwispelstaart te ontwikkelen voor vele andere geneugten in het leven.

Zolang je de verdeling spanning-ontspanning maar in de gaten houdt. Waarbij in een dag van 24 uur, 8 uur bestemd zijn voor slaap, 8 uur voor spanning en 8 uur voor ontspanning. En je jezelf af en toe die welverdiende vakantie gunt.

Stephan Tjiook is tandarts & coach en founder van DNTSTRY University. Ben je geïnteresseerd in meer inspiratie, variatie en vertrouwen in je tandheelkunde? Neem dan eens een kijkje op dntstryuniversity.com ■