

Gelukkig gaan we morgen weer naar Ziggo terug...



DOOR
E.J. HARTENDORP
ARTS

‘We gaan op Pikansie’... Het was al snel duidelijk, onze net driejarige dochter zag de trip naar Frankrijk wel zitten. Samen met haar negen jaar oude zus gedroegen ze zich als voorbeeldige toeristen. 1300 kilometer op 1 dag door zwarte zaterdag heen? Pas de problem!

Ook mijn 23-jarige ML leek zich te kunnen vinden in de vakantiestemming en snorde vrolijk van pomp naar pomp om zich te laven aan het Franse 98 E5. Dat dit laatste dan ook nog voor ruim onder de 2 euro per liter verkrijgbaar was, maakte het vakantie geluksgevoel voor mij als bestuurder bijna volledig compleet. Valt er als praktijkhouder dan helemaal niets te piekeren gedurende de zomervakantie? Wees gerust; ook deze lijst was mee op vakantie, van de invoering van een nieuw computersysteem tot enkele moeilijk te vullen vacatures; ze stonden er

allemaal op. Met stip bovenaan stond echter de toenemende kritiek van het thuisfront, dat de balans werk-privé toch wel erg scheef vond gaan hangen ten nadele van kroost, huis en haard. Met toenemende regelmaat werd thuis de steeds langer wordende klussenlijst onder mijn neus geduwd. Recent stond erboven: ‘Als je net zoveel tijd aan ons huis zou besteden als aan je praktijk, dan zaten we vast in een prachtig paleis’...Tja, toch een teken om maar eens wat mee te gaan doen.

Minder slapen dan maar? Niet echt handig en ook niet zeer productief. Beter organiseren en meer productief zijn tijdens de praktijkturen, zodat er minder werk naar huis mee gaat, daar valt vast nog winst uit te halen. Maar hoe organiseer je zo iets succesvol? Na een snuffelactie op het internet besloot ik het boek ‘Elementaire gewoontes’ van James Clear te bestellen. De ondertitel ‘een makkelijke en bewezen manier om goede gewoontes te creëren en te breken met slechte gewoontes’ bezorgde het een prominente plek in de vakantieoffer.

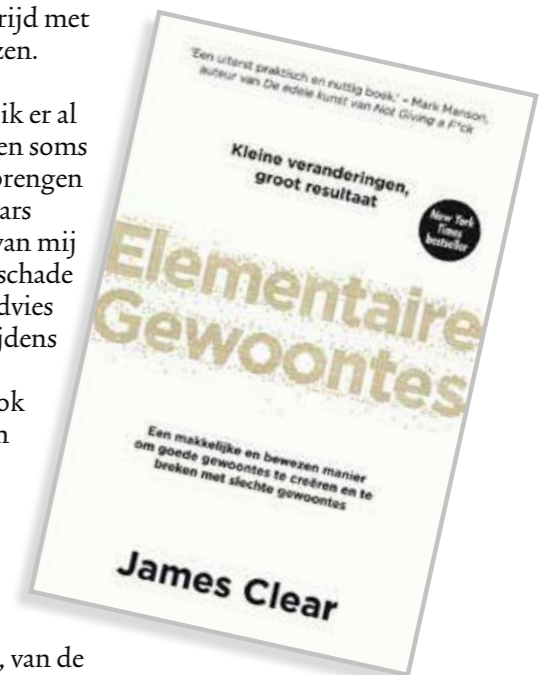
De auteur van dit meer dan drie miljoen maal verkochte boek vertelt een boeiend verhaal. Als middelbare scholier loopt hij tijdens een sportwedstrijd ernstig letsel op, wat hem uiteindelijk in een coma doet belanden. Als hij hieruit weer ontwaakt, moet hij vele lichaamsfuncties zich weer volledig opnieuw eigen weten te maken. Hij knokt zich door zijn universiteitsperiode heen, om uiteindelijk als topatleet van de universiteit af te komen. De strekking van zijn natuurlijk wel erg Amerikaans verhaal is boeiend, veranderingen gaan met hele kleine, elementaire stapjes. Door met deze kleine stapjes te werken en de focus te leggen op dit proces in plaats van op het einddoel, kun je uiteindelijk de stapjes omzetten in een gewoonte, met mooie resultaten als beloning. Dus denk niet ‘ik wil zo kilo afvallen’, maar focus op meer bewegen. Door die gewoonte te creëren komt het einddoel uiteindelijk in zicht. In de rest van het boek wordt je meegenomen langs alle mogelijke

Waarom worden goede voornemens toch zo moeizaam goede gewoontes

valkuilen, waarbij stap voor stap de aandachtspunten worden besproken. Nu kan de locatie aan de rand van het zwembad natuurlijk hebben meegeholpen, maar ik vond het al met al toch een boeiend en ook leerzaam boek. Ook in de dagelijkse praktijk zien we u worstelen met slechte gewoontes zoals roken, slechte eetgewoontes en inactiviteit. Natuurlijk luistert u braaf naar onze adviezen en verlaat u, althans dat denken wij dokters, vol goede voornemens de spreekkamer. Waar gaat het dan toch vervolgens in de meeste gevallen niet goed? Waarom zijn slechte gewoontes toch zulke lastig te verwijderen gasten en waarom worden goede voornemens toch zo moeizaam goede gewoontes? Natuurlijk is er geen toverformule en is het vaak een kwestie van vallen en opstaan, maar dit boek heeft mij zeker nieuwe inzichten gegeven waarbij ik zowel kan werken aan mijn eigen goede gewoontes en tevens wat meer inzicht heb gekregen in uw dagelijkse strijd met al onze goed bedoelde adviezen.

Daar in het zwembad kwam ik er al achter dat mijn eigen adviezen soms toch lastig in de praktijk te brengen zijn. Alle heren met een schaars bekleed schedeldak krijgen van mij bij het behandelen van huidschade door de zon het dringende advies een hoofddeksel te dragen tijdens zonnige periodes. Dat je dit tijdens de Franse hitte dus ook in het zwembad moet dragen was een ervaring waar ik pas aan het eind van de avond met een pijnlijk schedeldak achterkwam... Nu we het toch over slechte gewoontes hebben... wij zijn een ‘schermpjes familie’, van de jongste met paw patrol en barbabapa, haar zus met roblocks en andere games, via mijn vrouw met diverse social media naar ondergetekende, die naast bijhouden van de praktijk

toch ook wel voldoet aan de criteria voor een ebay afhankelijkheid. Ik weet het, het is absoluut niet goed te praten, maar onze schermpjes zijn onze beste vrienden en vergezellen ons op elke reis. Leg ons bij aankomst in het vakantiehuis alstublieft niet uit hoe koelkast en wasmachine werken, maar geef ons graag de wif code, als het kan een beetje snel. Toen op de laatste dag van de vakantie dan ook het internet uitviel, trad er in dit gezin een algeheel gevoel van paniek op. De kinderen werden zichtbaar onrustig, vrouwlief kwam weer snel met de klussenlijst van thuis op de proppen en zelf merkte ik dat ik toch elke tien minuten even ging controleren of we misschien toch weer online konden komen. Even overwoog ik nog of we de laatste vakantiedag door konden brengen bij de lokale McDonald’s en het daar verkrijgbare gratis wif. Daar we dit toch uiteindelijk een stapje te ver vonden gaan, werd ook de laatste dag het vertier rond het zwembad gezocht. Tijdens het zwemmen keek mijn oudste me met blije ogen aan en riep mij enthousiast toe. ‘Gelukkig gaan we morgen weer naar Ziggo terug.’



Het boek waarvan al meer dan 3 miljoen exemplaren zijn verkocht.