

'We moeten af van het wij-zij-denken'



In Putten hebben de gemeente en de huisartsen dit voorjaar een intentieverklaring ondertekend waarin zij afspreken vaker en intensiever samen te werken. Namens de huisartsen zijn Ineke Weenink en Ramona Vonsée de contactpersonen.

De gemeente en huisartsen hebben vaak met dezelfde uitdagingen te maken. Denk aan vergrijzing, complexe hulpvragen, eenzaamheid en ondersteuning van mensen met psychosociale klachten. Bovendien wordt de zorg steeds vaker in de buurt van inwoners georganiseerd. Huisartsen zijn de spil in de zorg, dus daar past een goede samenwerking bij met de gemeente.

Uitvoeringsagenda: vijf thema's

Jaarlijks stellen huisartsen en gemeente een uitvoeringsagenda vast met belangrijke thema's. Dit jaar zijn dat vijf thema's: versterken van de samenwerking, ontwikkelen Welzijn op Recept, bevordering gezonde leefstijl, kwalitatief goede jeugdhulp behouden en ouderenbeleid.

Rol wijkmanagement

De totstandkoming van de intentieverklaring kent een lange aanloop, schetst Ramona. 'Het Medisch en Sociaal Domein zijn écht twee aparte werelden, maar het begin is er. Partijen hebben naar elkaar uitgesproken zich in te spannen voor de projecten die in de uitvoeringsagenda staan. Als wijkmanager mag ik in dit proces ondersteunen en faciliteren, verbinden en aanjagen. Mijn collega wijkmanagers en ik zeggen wel eens voor de grap dat we oliemannetjes zijn, in mijn geval is dat een olievrouwetje dan hè!'

Experts denken mee

Ineke vertelt: 'We willen de uitdagingen die op ons afkomen niet naast elkaar, maar vooral met elkaar

aangaan. Zo zijn lokale partijen als Welzijn Putten en Stimenz betrokken bij een aantal projecten en denken huisartsen, POH's en hulpverleners vanuit verschillende werkgroepen mee. Ook verkennen we de mogelijkheden voor samenwerking op basis van het gedachtegoed Positieve Gezondheid (Machteld Huber).

We vinden het belangrijk om het een praktische verstaalslag te geven. Dus vooral ook: hóe gaan we het doen, hoe gaan we met elkaar samenwerken en wat is daarvoor nodig?'

Krachten bundelen

De komende tijd staat in het teken van elkaar beter leren kennen. Dat je van elkaar weet waar de expertise zit, zegt Ineke. Daarbij zijn heldere afspraken nodig over de samenwerking, vult Ramona aan. 'En moeten we af van het aloude wij-zij-denken, maar meer gaan denken in het bundelen van elkaars krachten. Want uiteindelijk werk je voor dezelfde doelgroep, namelijk de inwoners van de gemeente Putten.'

Als partners optrekken

Ineke zegt: 'Als arts heb je een specifieke kijk op situaties, dus de input die je geeft, is wezenlijk van belang. Vanuit onze expertise denken we nu met de gemeente mee en hebben we een signalerende rol. Dat heeft inderdaad tijd gekost, maar dat zie ik als een belangrijke investering. Het duurt soms even voordat je met elkaar op dezelfde frequentie zit.'

Je leert luisteren naar jezelf



Volledige naam: **Ramona Vonsée**

Geboortejaar: 1968

Geboorteplaats: Amsterdam (Wilhelmina Gasthuis)

1. Wie ben je, wat doe je?

‘Ik ben Ramona Vonsée en werk bij Medicamus als wijkmanager voor de huisartsgroep Putten. Ik ben inmiddels 25 jaar getrouwd met Geert en samen hebben we twee kinderen; Iris van 19 en Luuk van 24. We wonen ruim twintig jaar in Dronten, maar ik ben geboren in Amsterdam. Ik heb een Nederlandse moeder en een Surinaamse vader. De laatste jaren ben ik meer bezig met die afkomst. Ook naar aanleiding van alle verhalen over het slavernijverleden.’

‘Als kind woonde ik in de buurt van de Albert Cuyp - in de Kerkstraat bij de Magere Brug – en zat ik achter theater Carré op school. Later ging ik naar een school in Bussum en daar heb ik het Amsterdamse accent een beetje afgeleerd. Soms komt het accent toch naar boven, net als het Surinaams trouwens.’

2. Wat vind je fijn aan je werk?

‘Als wijkmanager van Medicamus mag ik in Putten doen wat ik het liefste doe: partijen verbinden en samenwerking stimuleren c.q. versterken. In dit geval tussen het Medisch en Sociaal domein. Hoe het komt dat ik dit zo leuk vind? Misschien heeft het zijn oorsprong in mijn achtergrond, ik kom uit een wij-cultuur. Dat Surinaamse, maar zeker ook het Amsterdamse, zit er echt in. Mensen samenbrengen, gezelligheid, bijpraten; ik merk dat ik die dingen altijd opzoek. Ik heb wel banen gehad waarin je heel individualistisch bezig was, maar dat vond ik niet leuk. Bij Medicamus mag ik dagelijks connecties maken en ik merk dat er dan iets aan gaat bij mij.’

3. Wat vraagt onnodig veel energie?

‘Het eerste jaar was het nog een beetje zoeken naar de rol van het wijkmanagement. Dat kostte best wat energie, maar inmiddels hebben we goed in beeld wat er nodig is. Ik zeg we, omdat ik heel nauw samenwerk met Ineke Weenink, mijn duaalpartner. Eigenlijk werken we aan een veranderproces en dat is soms best een uitdaging. Zeker ook omdat je er een lange adem voor nodig hebt.’

*Mensen samenbrengen,
gezelligheid, bijpraten; ik
merk dat ik die dingen
altijd opzoek.*

‘Vorig jaar heb ik vanwege corona voor de huisartsgroep (HAGRO) een digitale heidag georganiseerd. Nooit gedacht dat zoiets mogelijk was, maar het is gelukt. De thema’s die we hebben opgehaald en die voor de toekomst van de huisartsenzorg belangrijk zijn, hebben we voorgelegd aan de wethouder en de manager Sociaal Domein van de gemeente. Uiteindelijk was dit de aanzet tot een intentieovereenkomst. Daar zijn Ineke en ik best trots op, vooral ook, omdat deze overeenkomst in samenwerking met verschillende disciplines van de gemeente tot stand is gekomen. Denk aan beleidsmedewerkers, consultants, wethouder en de manager Sociaal Domein en Welzijn. Doel is door betere en efficiëntere samenwerking te zorgen dat inwoners van Putten de hulp en zorg blijven krijgen die ze nodig hebben.’

4. Wat betekent Medicamus voor je?

‘Ik zit goed op mijn plek en ik vind het fijn dat we met de intentieovereenkomst in Putten ook echt iets in beweging kunnen zetten. Dat geeft betekenis aan mijn werk. Ik ben afgestudeerd in communicatie en heb op ZZP-basis zo’n tien jaar als communicatieadviseur gewerkt, maar dit vind ik leuker; samen kijken of en hoe je de dingen en processen kunt verbeteren.’

‘Ik vind het prettig dat ik al die werkervaring kan gebruiken in mijn huidige baan. Ik heb bij veel gemeenten gewerkt en meestal in relatie tot participatieprojecten. Almere, Nieuwegein, Emmen, Dronten, Zeewolde. Ik weet hoe er binnen een gemeente wordt gedacht; daar heb ik nu veel baat bij.’

5. Wat weet bijna niemand over jou?

'Dat ik onlangs een yogaopleiding op hbo-niveau heb afgerond en dat ik inmiddels een studio aan huis heb: DJED YOGA. Ik geef zowel online als fysiek les. Ik ben geaccrediteerd in Hatha yoga; een zachte en vooral meditatieve yogavorm waarbij je door beweging, ademtechnieken en mindfulness meer balans realiseert tussen lichaam en geest. Daarnaast ben ik gespecialiseerd in Restorative yoga. Een yogavorm die geen inspanning vraagt - je wordt namelijk heerlijk ondersteund door kussens. Doormiddel van rust en een diepe ontspanning kan je weer opladen. Restorative yoga activeert het zelfherstellend vermogen van het lichaam. Het vermindert angst- en stress gerelateerde klachten en geeft een boost aan het immuunsysteem.'

'We leven in een prestatie maatschappij waarin we gemakkelijk over onze grenzen gaan. We zijn het contact met het lichaam als het ware wat uit het oog verloren en voelen minder welke signalen het geeft. Hierdoor kunnen allerlei klachten ontstaan. Grenzen kun je leren voelen en daar kan Hatha yoga je goed bij helpen; je leert luisteren naar jezelf.'

6. Hoe houd je jezelf gezond?

'Niet alleen door yoga. Gezondheid is voor mij een way of life geworden. Ik wandel veel in de natuur. Bij ons in het bos, maar ook in de Franse alpen. Dat vind ik zo gaaf. Verder fiets ik graag en eet ik heel gezond; altijd vegetarisch en net als Ineke: geen pakjes en zakjes. Maar ik houd ook enorm van Surinaams eten hoor; roti bijvoorbeeld.'

7. Laat zien, wat je heb je meegenomen?

'Een gezonde leefstijl vind ik belangrijk en daar hoort het drinken van voldoende water ook bij. Vandaar dat ik deze fles heb meegenomen. Er zitten een paar muntbladeren en aardbeien in voor een lekker smaakje. Dat staat natuurlijk leuk, maar ik heb gemerkt dat het op de een of andere manier ervoor zorgt dat ik meer drink. Dus tip: doe wat vrolijk gekleurd fruit en groenten in je water en je zit zo aan de aanbevolen twee liter per dag!'



Doe wat vrolijk gekleurd fruit en groenten in je water en je zit zo aan de aanbevolen twee liter per dag!



***Ik sta wel bekend
als een bezige bij***

Volledige naam: **Ineke Weenink**

Geboortejaar: 1979

Geboorteplaats: Ermelo ('in ziekenhuis Salem')

1. Wie ben je, wat doe je?

'Ik ben Ineke Weenink, huisarts in Putten en moeder van drie dochters van negen, zeven en vier. Ik ben getrouwd met Jan, eveneens huisarts. Samen hebben we een praktijk in gezondheidscentrum Da Costa. We zijn het enige huisartsenechtpaar in Putten. Ik merk dat patiënten het fijn vinden dat ze voor typische vrouwenkwalen naar mij kunnen. En vice versa natuurlijk.'

'Ik was zeven jaar oud toen ik op televisie hoorde vertellen over een kinderarts. En ik dacht: dat wil ik ook! Later vervaagde dat, maar voor mijn omgeving stond al heel lang vast dat ik huisarts zou worden. Zelf twijfelde ik, omdat ik veel dingen leuk vind. Ik heb meerdere co-schappen gedaan en na mijn studie ben ik gaan werken bij de afdeling chirurgie in het Antoni van Leeuwenhoek. Na een jaar ben ik overgestapt naar gynaecologie en toen dacht ik wel: okay, ik denk toch dat ik huisarts wil worden...'

'Nee, een ziekenhuis is niet mijn wereld. Wat ik al zei; ik houd van die afwisseling. Alle huisartsen zijn eigenlijk einzalgängers. Je werkt het liefste op je eigen manier en zo heb je het ook ingericht. Dat wringt dus met een systeem waarbij juist alles op dezelfde manier moet. Dat maakt ook waarom ik minder graag in een ziekenhuis werk. Daar kwam ik op tijd achter. Toen ik de huisartsenopleiding in Utrecht wilde doen, werd ik niet aangenomen omdat ze mij te jong vonden. Ik was 26. Tja. Vervolgens heb ik eerst nog in de psychiatrie gewerkt en toen ik daarna in Leiden solliciteerde voor de huisartsenopleiding, zeiden ze: tjonge, jij hebt veel ervaring... Zo zie je maar... Uiteindelijk kwam 't goed.'

'Ik ben een van de jongere praktijkhouders in Putten. Hiervoor hebben we in Den Haag gewerkt. Mijn man was huisarts bij Defensie en ik huisarts in Scheveningen. Ja, zo'n stad is heel anders. De mensen zijn veel directer en je maakt ook wel meer bijzondere dingen mee. Ik heb er met plezier gewerkt en veel geleerd. Toch trok de Veluwe mij ook. Mijn man en ik zochten echt een stukje rust en een goed thuis voor ons gezin. Ik kom zelf uit Ermelo en ik begrijp hoe deze regio werkt en hoe de mensen in elkaar

Ik doe veel dingen naast mijn werk als huisarts. Dat houdt het werk leuk, zeg ik altijd.

zitten. Door mijn studie en werk ben ik wel veranderd, maar het voelt nog steeds als thuis. Ook door de natuurlijke omgeving; het is gewoon een prachtig gebied om te wonen.'

'We hebben de praktijk in 2012 overgenomen. Eerst als een praktijk aan huis en sinds 2016 in Da Costa. Het is een drukbezet centrum; we zitten hier met nog twee andere praktijken en een heleboel andere zorgverleners.

2. Wat vind je fijn aan je werk?

'Ik vind het spreekuur en patiëntencontact geweldig, maar vooral als ik het kan combineren met andere dingen doen. Dus niet uren achter elkaar alleen maar praten, maar ook even kunnen verbinden of een biopt nemen. Die afwisseling vind ik belangrijk. Maar heel eerlijk: vaak gaan die praktische zaken naar mijn man. Dat is dan toch zo gegroeid. Dus het blijft voor mij zoeken naar een goede balans. Ik kan soms hele dagen lang gynaecologie hebben, dan denk ik 's avonds: nu is het wel weer tijd voor iets anders.'

3. Wat vraagt onnodig veel energie?

'Ik sta wel bekend als een bezige bij. Ik doe veel dingen naast mijn werk als huisarts. Dat houdt het werk leuk, zeg ik altijd. Misschien klinkt dat eigenaardig, omdat ik het juist fijn vind om huisarts te zijn. Maar het zit vooral in het papierwerk, personeelszaken en alle regelingen die horen bij het ondernemerschap. Alles wat niet echt gerelateerd is aan het spreekuur kost mij best veel energie.'

'Wat ik er zoal naast doe? Ik ben actief voor Medicamus, waar ik op de huisartsenpost voorzitter ben van de VIM-commissie. Verder zit ik daar in de stuurgroepen Wondzorg en Astma/COPD en ben ik dual manager van Ramona Vonsée, de wijkmanager van Medicamus in Putten.'

4. Wat betekent Medicamus voor je?

'Ik spreek regelmatig huisartsen uit andere delen van Nederland en dan besef je hoe goed wij het hier hebben geregeld. Natuurlijk, je loopt weleens tegen dingen aan. Praktijken houden een eigen identiteit en willen het werk niet te veel uit handen geven. Dat gevoel leeft ook wel bij mij: ik ben een huisarts en wil alles kunnen doen wat daarbij hoort. Maar ik ben tegelijkertijd heel blij dat ik mij nooit zorgen hoeft te maken over mijn positie tegenover de zorgverzekeraar. Want Medicamus regelt dat uitstekend en voorkomt een hoop negatieve energie.'

5. Hoe houd je jezelf gezond?

'Ik ben gek op lezen van boeken en ik fiets graag door het bos op mijn gravelbike. Een paar keer per week doe ik tennis en ik eet gezond. Koken doen we zonder pakjes en zakjes. Veel verse groenten. Dan kost het maar iets meer tijd, maar dat heb ik er graag voor over. En ik vergeet mijn telefoon soms expres; even niet bereikbaar zijn, want die voortdurende beschikbaarheid doet wel iets met je.'

'Ik kan de hele week doorwerken, als ik zou willen, maar je moet jezelf de vraag stellen: wat wil ik nou eigenlijk echt? Onze kinderen weten niet beter dan dat ik druk ben en veel taken heb. Want het is best veel. Maar ik wil daarin ook een voorbeeld zijn voor mijn dochters. Zo van: het is helemaal niet verkeerd om als vrouw een hoog ambitieniveau te hebben.'

6. Wat weet bijna niemand over je?

'Misschien dan toch dat ik er best veel dingen naast doe. Niet alleen bij Medicamus, maar ook daarbuiten. In 2017 heb ik een opleiding ethiek gevolgd in Nijmegen en daar ging het veel over dilemma's in de zorg; dat vind ik enorm interessant. Inmiddels zit ik in de raad van advies voor die opleiding. Daarnaast ben ik nog vertrouwenspersoon op de basisschool van mijn kinderen. Maar alles bij elkaar is het goed te doen; ik let de laatste jaren ook beter op de balans.'

'Als het echt te veel tijd kost, doe ik het niet. Zo simpel is het. Maar ik ben nu eenmaal nieuwsgierig aangelegd; ik wil dingen ontdekken en dus ook buiten deze vier muren kijken. Het is gezellig, want je spreekt ook andere mensen. En je bent op een andere manier met hetzelfde vak bezig, waardoor je toch nieuwe inzichten opdoet. Misschien is dat nog wel het belangrijkste van die nevenfuncties; dat je van perspectief kunt wisselen.'

7. Laat zien, wat heb je meegenomen?

'Het is een schilderij van mijn vader en het hangt in mijn spreekkamer. We hebben in de praktijk wel meer schilderijen van zijn hand. Hij heeft vooral de natuur als onderwerp. Ooit begon hij met schilderen van vogels en dan vrij realistisch. Gaandeweg is het wat abstracter geworden, zoals dit heidezicht. Dit schilderij heeft hij speciaal voor mij gemaakt. Ik zocht een mooie foto van de hei, maar ik kon niets vinden. Dus ik dacht: waarom niet, ik vraag het gewoon aan mijn vader. Achteraf vind ik dat aspect misschien nog wel belangrijker dan het onderwerp; dat hij het heeft gemaakt. Maar ja, het moet wel bij het interieur passen, dus op mijn verzoek heeft hij het blauw van de gordijnen en het groen van de stoel erin verwerkt. Grappig toch? Hij kwam echt langs met zo'n kleurenwaaier uit de winkel...'

