

Handreiking Anonieme Dokters

wat is de werkwijze en hoe werkt het

1 september 2023

Anonieme Dokters

Anonieme Dokters is een lotgenotengroep gebaseerd op de principes van zelfhulpgroepen. Het is een groep voor artsen met psychische problemen welke de uitoefening van hun vak bedreigen. In de praktijk van nu betreft het vooral artsen die een middelenafhankelijkheid hebben of daartoe neigen.

Anonieme Dokters is opgericht in 1982 en bestaat inmiddels meer dan 40 jaar. Dit geeft aan dat de oorspronkelijke gedachte van de oprichter, om een platform te bieden waar artsen over problemen met hun functioneren kunnen praten, nog steeds voorziet in een belangrijke behoefte.

Hoe het werkt

Anders dan in hun rol van arts worden deelnemers nu uitgenodigd om stil te staan bij de eigen kwetsbaarheid en het delen van ervaringen hoe daar mee om te gaan. Zo zijn zij een spiegel naar elkaar. Dit proces wordt bevorderd doordat elke deelnemer om de beurt ervaringen deelt zonder dat anderen commentaar geven. Door dit expliciete delen en luisteren ontstaat een veilige context waarbinnen reflectie en een gevoel van verbondenheid ruimte geeft voor eigen herstel.

Een belangrijk principe is het borgen van anonimiteit. Wat in de groep gedeeld wordt blijft binnen de groep. Er is volledige anonimiteit naar buiten. De groep is autonoom. Ze bestaat naast andere vormen van ondersteuning en behandeling.

Werkwijze en groepsafspraken

De bijeenkomsten zijn tweewekelijks op een zaterdag van 11.00 tot uiterlijk 13.00 uur op een neutrale locatie in een stadje in het midden van het land.

Na de bijeenkomst is er de mogelijkheid om met elkaar te eten in een nabijgelegen lunchgelegenheid.

Onze locatie is goed bereikbaar met het OV en met de auto. Er is voldoende parkeergelegenheid.

Als blijvend gevolg van de Corona periode kunnen de bijeenkomsten nu ook hybride worden bijgewoond. Een dag van tevoren krijgen deelnemers via de mail een link naar meet.goto.com.

De deelnemer die als eerste arriveert, meldt zich bij de beheerder van de gehuurde ruimte. Deze heeft de zaal geopend en koffie klaargezet. Degene die binnenkomt, is ook degene die de deur opent voor de volgende deelnemer die aanbelt, deze opwacht en welkom heet. De vergaderruimte is tijdens de bijeenkomsten gesloten. Deuren en ramen zijn dicht opdat de Anonieme Dokters niet buiten hun eigen kring gehoord worden.

De Anonieme Dokters kent geen officiële voorzitter, we proberen dat om beurten te zijn. Degene van ons die om 11.00 uur nog praat of daarna als eerste begint te praten, is de voorzitter van de dag.

Nadat de voorzitter allen welkom heeft geheten worden zaken van algemeen belang besproken. Dat kan variëren van nieuwe aanmeldingen tot het delen van relevante literatuur, bijgewoonde of bij te wonen symposia.

Na afronding van het huishoudelijk deel volgt een meditatie van 5 minuten. Na deze meditatie vertellen we elkaar om beurten wat ons op het hart ligt. Tijdens dit vertellen luisteren we naar de ander. Zonder interrupties, commentaar of raad. Advies kun je, desgewenst, in de pauze of na afloop vragen of geven. De voorzitter begint als eerste te vertellen en geeft daarna het woord aan een ander in de groep. De spreker geeft na zijn beurt het woord terug aan de voorzitter.

Die geeft dan een volgende deelnemer het woord. Hierbij is de volgorde willekeurig. Per bijeenkomst kan anders besloten worden, al naar gelang de wensen van de deelnemers die er dan zijn.

Alles wat tijdens de bijeenkomst wordt gedeeld is strikt vertrouwelijk en wordt niet buiten de groep gebracht.

Aan het eind van de bijeenkomst volgt nog een minuut stilte om een en ander te laten bezinken, ter afsluiting. Na afloop mag iedereen zijn eigen weg vervolgen. Inmiddels is het een traditie dat na afloop van de bijeenkomst een aantal van ons met elkaar gaat lunchen in een restaurant op loopafstand van de plaats van de bijeenkomst.

De praktijk leert dat fysieke deelname met aansluitend een lunch het hoogst gewaardeerd wordt.

Organisatie

Anonieme Dokters kent geen bestuur en geen secretariaat. Zo worden er bijvoorbeeld geen notulen gemaakt van de samenkomsten. Hooguit worden er wat afspraken en berichten aan alle deelnemers gemaïld.

Er bestaan diverse functies binnen de groep:

- Penningmeester. Beheer onkostenvergoedingen, innen van de kwartaalbijdrage en verzorgen kosten zaalhuur en koffie
- Twee contactpersonen. Hun telefoonnummers staan op de website van de Anonieme Dokters vermeld
- Webmaster. Onderhoud website
- Beheer penningen en organisatie uitreiking hiervan
- Beheer deelnemerslijst, beheer groepsapp
- Contactpersoon met de KNMG en andere instanties buiten de Anonieme Dokters

Bij voorkeur rouleren de deelnemers van functie.

Anonieme Dokters vraagt van de deelnemers een vaste kwartaalbijdrage om de kosten van de bijeenkomsten (zaalhuur en koffie), de website en de penningen te betalen. Er is geen jaarrekening en geen kascommissie. De penningmeester rekent de kosten voor zaalhuur en koffie af met de beheerder. We maken geen gebruik van subsidiegelden, sponsorgelden of andere bronnen van inkomsten.

Jubileumvieringen

Onze groep biedt een ondersteunende rol in ieders persoonlijke ontwikkeling. Zo'n persoonlijke ontwikkeling kent eigen processen van vallen en opstaan, en groei. Wij vinden het belangrijk dat waar gewerkt wordt ook gevierd wordt.

In onze groep vieren wij een aantal mijlpalen van verworven persoonlijke kennis en ontwikkeling.

Bij ons wordt 1 jaar deelname gevierd met de uitreiking van een bronzen penning, bij 5 jaren met een zilveren en bij 10 jaren deelname met een gouden penning.

De viering wordt georganiseerd door degene die de laatste penning heeft ontvangen.

Deze deelnemer is dan ook de ceremoniemeester. Hij of zij zal als eerste de jubilaris toespreken, in het zonnetje zetten, en de penning uitreiken. Elk van ons krijgt de gelegenheid eveneens de jubilaris toe te spreken, waarna de jubilaris desgewenst het laatste woord heeft.

Nieuwe deelnemers

Een aspirant-deelnemer, die de artsentitel heeft of heeft gehad, wordt na aanmelding uitgenodigd voor een introductiegesprek met een of enkele deelnemers die al langer deelnemer zijn. Dit gesprek is meestal voorafgaand aan een zaterdagbijeenkomst. Als een aspirant-deelnemer onze bijeenkomst voor het eerst bijwoont, is het gebruikelijk dat allen beknopt iets over hun geschiedenis vertellen en aangeven waarom ze de groep bijwonen. Dat doen we dan om de beurt. Ook de aspirant-deelnemer krijgt de gelegenheid om iets te vertellen over achtergrond en geschiedenis en doet dat als laatste om het voor hem of haar makkelijker te maken. De aspirant-deelnemer krijgt daarna alle tijd om te beslissen of hij of zij deelnemer wil worden. In de regel houden we 3 maanden regelmatige deelname aan voordat een aspirant-deelnemer wordt opgenomen in de deelnemerslijst en groepsapp.

Communicatiemogelijkheden onderling

We hebben een groepsapp. Deze is bedoeld voor alles wat we graag willen delen. Betreft het duale communicatie dan graag deze buiten de groepsapp houden om overprikkeling te voorkomen. Ook kan het om deze reden wenselijk zijn het geluid van de groepsapp uitgezet te houden.

Voor zaken die de groep aangaan maken we gebruik van het deelnemers e-mail adresbestand. Hier wordt alles gedeeld wat belangrijk kan zijn voor de groep in zijn geheel. Het is belangrijk om ons te realiseren dat niet iedereen de beschikking heeft over whatsapp.

Als na drie maanden regelmatige deelname aan bijeenkomsten de wens bestaat om te blijven komen wordt de deelnemer op de deelnemerslijst geplaatst onder vermelding van voornaam, telefoon of mobielnummer en e-mailadres. Deze herziene deelnemerslijst wordt verstuurd naar alle deelnemers.

Bij afwezigheid van meer dan een jaar wordt de deelnemer van de deelnemerslijst en uit de groepsapp gehaald.

Afwezigheid bij bijeenkomsten

Telefonische afmelding heeft de voorkeur. Niet iedereen kan of wil dit. In dat geval is het wenselijk je af te melden op de 'allen beantwoorden' e-mailknop bij de uitnodiging voor de eerstkomende onlinebijeenkomst.

Voor aanmelden en voor meer informatie kan men terecht op de website

www.anonieme-dokters.nl

Bijlage 1

Leren geven in acht stappen

1. Ik geef toe dat ik machteloos ben.
2. Ik ben ervan overtuigd dat het begin van herstel in mijzelf verscholen ligt.
3. Ik geef mij over aan deze verborgen kracht nu ik de werking daarvan duidelijk heb gevoeld.
4. Ik luister naar de woorden van anderen en ook naar de stem van mijn intuïtie.
5. Ik maak in orde wat ik in orde maken kan.
6. Ik laat los wat mijn bemoeienis niet meer nodig heeft.
7. Ik zie wat ik kan geven.
8. Ik geef het.

Bijlage 2

De tradities van Anonieme Dokters

1. Ons gezamenlijk welzijn moet op de eerste plaats staan, persoonlijk herstel hangt af van de eenheid in de groep
2. Er zijn geen leiders in de groep, alle deelnemers hebben een gelijkwaardige rol binnen de groep
3. Elke arts is welkom, zolang deze serieus aan zijn/haar probleem wil werken
4. Het hoofddoel van de groep is het bieden van een gelegenheid voor iedere deelnemer om aan persoonlijk herstel te werken
5. Alles wat in de groep besproken wordt, blijft binnen de groep
6. Integriteit vormt de grondslag van al onze tradities

Bijlage 3

The Twelve Steps of Alcoholics Anonymous

The relative success of the AA program seems to be due to the fact that an alcoholic who no longer drinks has an exceptional faculty for "reaching" and helping an uncontrolled drinker.

In simplest form, the AA program operates when a recovered alcoholic passes along the story of his or her own problem drinking, describes the sobriety he or she has found in AA, and invites the newcomer to join the informal Fellowship.

The heart of the suggested program of personal recovery is contained in Twelve Steps describing the experience of the earliest members of the Society:

1. We admitted we were powerless over alcohol - that our lives had become unmanageable.
2. Came to believe that a Power greater than ourselves could restore us to sanity.
3. Made a decision to turn our will and our lives over to the care of God as we understood Him.
4. Made a searching and fearless moral inventory of ourselves.
5. Admitted to God, to ourselves and to another human being the exact nature of our wrongs.
6. Were entirely ready to have God remove all these defects of character.
7. Humbly asked Him to remove our shortcomings.
8. Made a list of all persons we had harmed and became willing to make amends to them all.
9. Made direct amends to such people wherever possible, except when to do so would injure them or others.
10. Continued to take personal inventory and when we were wrong promptly admitted it.
11. Sought through prayer and meditation to improve our conscious contact with God as we understood Him, praying only for knowledge of His will for us and the power to carry that out.
12. Having had a spiritual awakening as the result of these steps, we tried to carry this message to alcoholics and to practice these principles in all our affairs.

Bijlage 4

De geschiedenis van Anonieme Dokters

In het jaar 1982 richtte Hein B., huisarts, een praatgroep op voor “zieke dokters”. Hij was zelf getroffen door een ingrijpend ziekteproces waardoor hij uiteindelijk arbeidsongeschikt raakte. Hein kwam in die periode in contact met Peter Lens, huisarts en voormalig regionaal inspecteur voor de gezondheidszorg in Noord-Holland. Peter was in die tijd bezig met de voorbereiding van zijn dissertatie over zieke dokters. In contact met Peter, raakte Hein overtuigd dat een gespreksgroep een belangrijke ondersteuning zou kunnen zijn voor artsen in herstel.

Peter Lens is in de daaropvolgende jaren een belangrijke rol blijven spelen. Hij zorgde ervoor dat

het contactadres van deze praatgroep in 1985 een plaats kreeg in Medisch Contact, onder de inmiddels verdwenen lijst van landelijke contactpersonen voor artsen in nood. Door zijn promotie in 1984 op het onderwerp zieke dokters werd nog eens nadrukkelijk voor de beroepsgroep de aandacht gevestigd op dit thema.

De gespreksgroep was in die jaren een groep zonder een duidelijke structuur. Aan het eind van elke bijeenkomst werd de datum vastgesteld waarop de deelnemers in gezamenlijkheid de volgende keer weer aanwezig konden zijn. Er was geen agenda. Het deed nog het meest denken aan de sfeer van een herensociëteit. Allerlei thema's kwamen aan de orde, variërend van politieke issues tot meer persoonlijk verlies of gewin. Door het ontbreken van een voorzitter konden spanningen tussen deelnemers slechts moeizaam worden beteugeld. Toch voldeed het aan een behoefte, men bleef komen.

Een nieuw deelnemer in 1984, Kees B., nam het AA (Alcoholics Anonymous, zie bijlage 3) gedachtegoed met zich mee, waar hij via zijn partner kennis van had genomen. Samen met Hein transformeerden zij geleidelijk de gespreksgroep naar de principes en structuur van een AA-groep. Enige aanpassingen waren wel noodzakelijk om draagvlak onder de deelnemers te verkrijgen (zie bijlage 1: Leren geven in acht stappen). Een mijlpaal in dit proces was in 1988 de verandering in naamgeving van de groep naar Anonieme Dokters.