**Combineren van je opleiding als AIOS en onderzoek? Het kan!**

***Naam AIOS***: Monica Wong

***Geboortejaar*:** 1983

***In opleiding tot welk specialisme?***

Ik heb de opleiding tot arts infectieziektebestrijding gedaan en zit nu in een opleidingstraject voor arts Maatschappij + Gezondheid. Ik zit in het laatste jaar van mijn opleiding.

***Opleidingsinstelling*:** NSPOH (Utrecht)

***Werkgever***

Ik zit nu sinds 1 jaar bij de GGD Amsterdam. Het eerste jaar van mijn opleiding tot arts Maatschappij + Gezondheid heb ik bij de GGD Fryslân gezeten. Ik wilde mijn blik verbreden. Bij een stedelijke GGD kom je andere problematiek tegen dan bij een regionale GGD. Toen ik in Amsterdam kwam te werken, zag ik met name veel mensen met prikaccidenten, SOA’s, en reizigers met een adviesvraag. We zien hier minder mensen met zoönosen dan in Friesland. Ook qua organisatie zijn er verschillen. In Amsterdam werken er meer mensen en Amsterdam heeft een aparte onderzoeksafdeling.

***Wat onderzoek je*?**

Mijn onderzoek gaat over een heel ander onderwerp dan mijn opleiding en mijn dagelijkse werk. ik verricht onderzoek in het veld van de klinische genetica. Ik doe onderzoek naar het CHARGE-syndroom. Dit is een complexe en zeldzame genetische aandoening. Kinderen die dit syndroom hebben, hebben verschillende lichamelijke afwijkingen en aandoeningen. Daarnaast doen zich ook ontwikkelingsproblemen en gedragsproblemen voor bij dit syndroom. Het syndroom wordt veroorzaakt door een defect in het CHD7-gen. Het syndroom kan zich op verschillende manieren uiten, zich verschillend presenteren. Er zijn kinderen die alleen een milde hartafwijking hebben en gehoorstoornissen, maar ook kinderen met alle afwijkingen waar het acronym voor staat. Het onderzoek heb ik samen gedaan in het UMCG waar het expertise centrum voor het syndroom gevestigd is. Mijn onderzoek richt zich op het immuunsysteem en de bijnieren (de HPA-as). Mijn promotiedatum is op 9 november. Ik ben dit onderzoek gestart in 2013. Vanaf medio 2015 heb ik dit onderzoek naast mijn werk en opleiding gedaan. Eerst naast mijn baan bij de bloedbank, daarna naast de opleiding voor arts infectieziektebestrijding.

***Hoe ben je tot de vraag voor het onderzoek gekomen*?**

Ik stapte in een bestaand project. De opzet voor het promotietraject was al aanwezig.

***Wat trok jou juist in dit onderzoek?***

Ik heb deze onderzoeksfunctie aangenomen in de tijd dat ik gynaecoloog wilde worden. Ik heb als ANIOS gewerkt op 2 verschillende afdelingen en gemerkt dat dit vak niet zo goed bij mij paste. Ik heb het besluit genomen om het vervolg in een andere richting te zoeken. Ik wilde kijken of dit mij beviel. Ik houd juist wel van alles in kaart brengen, vind het ook leuk om samen te werken. Ik ben analytisch ingesteld. Het is een onderzoeksproject tussen twee afdelingen: kindergeneeskunde en klinische genetica. Mijn promotor is een klinisch geneticus maar mijn copromotoren zijn kinderartsen. Ook is er veel samenwerking tussen twee landen: Nederland en Australië. Ik heb niet zozeer op het lab gewerkt, maar ik heb meer een coördinerende rol gehad tijdens het onderzoek: afspraken plannen, samenwerking faciliteren. Ik was de verbindende schakel tussen verschillende afdelingen en mensen. Ik heb tijdens het onderzoek ook leren schrijven en presenteren. Deze soft skills kan ik meenemen naar mijn huidige baan.

***Welke kennis neem je vanuit het onderzoek mee terug de praktijk in?***

We hadden 15 kinderen uit Australië en 23 kinderen uit Nederland. Er was slechts 1 kind dat problemen had met de bijnieren en de HPA-as. Voor het immunologiedeel heb ik zelf 24 kinderen geïncludeerd. Niet voor ieder kind was het gelukt om de bijnierfunctie te testen. Ik heb een stresstest verricht bij de kinderen van wie de bijnierfunctie werd onderzocht. Voor wat betreft het immuunsysteem zien we dat tot 50% van de kinderen verminderde T-cellen hebben vergeleken bij controles, en ook op vaccinaties reageren ze minder goed. De meeste kinderen blijken recidiverende infecties te hebben waar soms antibioticumkuren voor nodig was.

***Hoe heb je het onderzoek naast je studie geregeld?***

Ik werk 4 dagen per week bij de GGD. De parttime dag besteed ik aan mijn onderzoek. Toen dacht ik: dit schiet niet op. Toen heb ik een keer per 5 weken een week vrij gevraagd en de rest werk ik fulltime bij de GGD. In mijn onderzoeksweken heb ik , om echt uit de omgeving te trekken, een tiny house gehuurd om aan mijn proefschrift te kunnen schrijven. Ik heb van de NSPOH vrijstelling gekregen voor de PICO’s en voor het verrichten van wetenschappelijk onderzoek. Die tijd heb ik echter wel op een andere manier ingevuld voor mijn promotieonderzoek.

***Hoe heb je het onderzoek gecombineerd met je privé leven?***

Ik heb veel onderzoeksuren in mijn vrije tijd gedaan, dus in wezen onbetaald. Wat vooral onbetaald was, is het laatste stuk van het promotieonderzoek. Het uitvoerend deel heb ik al afgerond voordat ik bij de afdeling Klinische Genetica wegging. Vooral het schrijven van de inleiding en discussie deed ik in eigen tijd. Gaandeweg werd verwacht dat ik financiering ging regelen, maar dit is niet gelukt. Ik heb mijn promotie gecombineerd met mijn baan. Mijn promotor wilde ook graag dat er nog een “genetisch hoofdstuk” in het proefschrift kwam. Ik moest daar heel erg aan trekken. Het heeft een tijd geduurd voordat mijn promotor heeft gezegd: “laat dat maar zitten. We nemen een ander artikel waaraan jij hebt meegeschreven.” Toen had ik meer motivatie voor het afronden van mijn proefschrift. Ik heb bijna 10 jaar erover gedaan om te kunnen promoveren. En nu is het bijna zover: Ik ben blij dat ik het heb volgehouden en nu ben waar ik ben.

***Hoeveel uur werk, studie en promotie***?

Ik werk 32 uur per week, 8 uur voor onderzoek (in vrije tijd), voor 1e fase opleiding (arts infectieziektebestrijding): lukt het om de opleiding tijdens werk of tijdens treinreizen naar onderwijs te doen. Dat was wel te doen. In de tweede fase (M+G) met grotere modules en grotere opdrachten was ik ook na het werk tijd aan de opleiding kwijt. Hoeveel tijd dat is? Ik denk per week 8 uur extra. Begin december ben ik klaar met de opleiding M+G.

***Hoe voelt dat om de eindstrepen in zicht te hebben***?

Dit geeft een goed gevoel. Waarom ik het heb volgehouden? Ik wil graag in huidige vakgebied verdergaan met onderzoek en onderwijs. Dan kan het helpen om zo’n titel achter je naam te hebben.

***Wat zie jij als volgende uitdagingen***?

Met die titel verder mijn weg kunnen vervolgen in onderzoek en onderwijs. Dat ik de vaardigheden die ik heb opgedaan in onderzoek en onderwijs, kan inzetten in mijn vakgebied. Bij de GGD wordt wetenschap nog als iets groots gezien. Ik hoop dat mensen dat ook kunnen gaan zien als iets leuks, en dat ze zien dat het een essentieel onderdeel is van ons vak. En de hiaten in onze kennis uit te zoeken.

***Hoe ziet je privé leven eruit***?

Vrij rustig. Ik heb niet een groot privé leven, of een grote vriendenkring. Ik ben vrij op mijzelf. Ik heb geen hobby’s waar ik veel tijd in steek. Ik ga wel graag uit eten met vrienden of familie. Ik houd ervan om in de stad rond te lopen. Ik probeer wat te sporten: hardlopen, pilates. In ons werk zitten we vaak “in ons brein”. Voor mij voelt het fijn, dit af te wisselen met fysieke activiteiten.

***Heb je nog tips voor het combineren van werk, opleiding en onderzoek aan andere AIOS?***

Wat ik vooral heb geleerd is om werk, opleiding en onderzoek te scheiden van elkaar. Als ik op mijn werk ben, dan heb ik aandacht voor het werk dat ik dan doe (bijv. infectieziektebestrijding). Je moet ook tijd nemen voor je sociale leven. Als je die zaken goed uit elkaar haalt, wordt je er ook effectiever in. Ik vind het fijn dat ik die parttime dagen kan opsparen tot 1 week.