

Als voormalig huisarts is ze zo'n dertig jaar geleden een nieuwe weg ingeslagen toen ze zelf vier keer achter elkaar ziek werd. 'Ik wist medisch wat ik had, maar ontdekte dat voor mijn herstel heel andere dingen belangrijk waren. Dat vond ik zo apart: ik kon mijn herstel bevorderen of belemmeren. Ik heb me daarom als therapeut en wetenschapper op de vraag gestort: hoe herpakken mensen zich in het leven? Hoe kun je veerkracht vergroten?'

Veerkracht

Machteld Huber stuitte in haar zoektocht op twee inspirerende onderzoeken. 'De eerste gaat over zogenoemde 'blue zones'. Verspreid over de wereld zijn plekken waar mensen over de honderd jaar worden zonder mentale of fysieke klachten. Wat is hun overeenkomst? Voeding (vooral vers uit de moestuin), beweging (gewone, alledaagse activiteiten), een zinvol leven en sociale inbedding (horen bij een groep).' Het tweede onderzoek is van socioloog Aaron Antonovsky. 'Hij ontdekte in Israël een groep Joden die niet getraumatiseerd door het leven ging na de oorlog. Wat typeerde hen? Hij vatte dit samen in drie begrippen:

- Comprehensibility – het idee dat je jouw situatie begrijpt.
- Manageability – het gevoel dat jij regie over jouw leven hebt.
- Meaningfulness – het hebben van een gevoel van zingeving.'

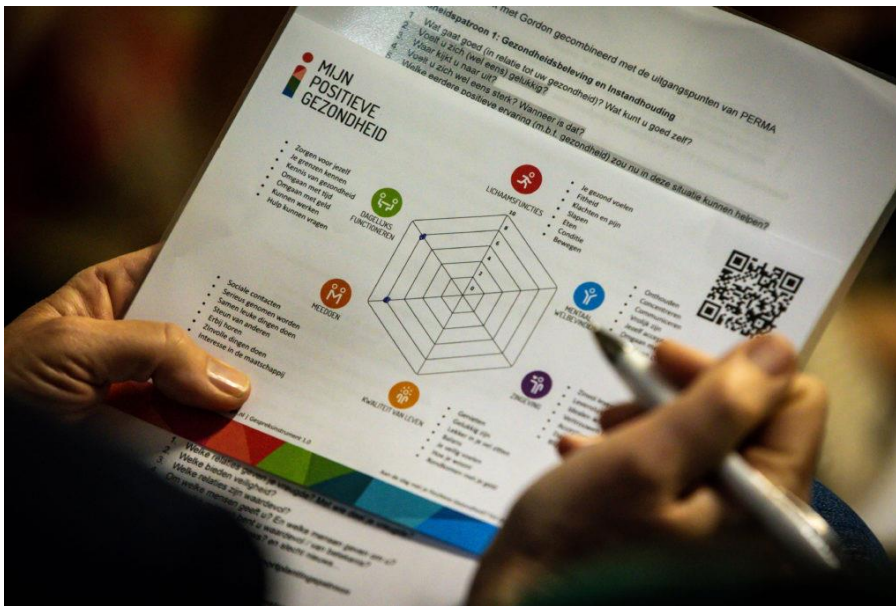
Nieuwe definitie

Maar 'zingeving' stond niet in de WHO-definitie van gezondheid. Net zo min als veerkracht. 'Jullie werken niet in de gezondheidszorg, maar in de ziektezorg', vindt Machteld Huber. 'Van de totale zorgkosten gaat maar 2,5% naar het voorkomen van ziektes, terwijl we inmiddels weten dat misschien wel 50 tot 70% van alle chronische ziektes te maken heeft met leefstijl!' Machteld heeft daarom na jarenlang onderzoek en op verzoek van ZonMw in 2010 tijdens een conferentie een nieuwe benadering van gezondheid geformuleerd: 'Gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en psychische uitdagingen van het leven.'

Zes domeinen

Hubers omschrijving is inmiddels als 'Positieve Gezondheid' een begrip geworden met zes dimensies, waarbij mensen zelf scores kunnen geven aan indicatoren van gezondheid:

- Dagelijks functioneren
- Kwaliteit van leven
- Lichaamsfuncties
- Meedoen
- Mentaal welbevinden
- Zingeving



Het mooie van deze benadering is dat de focus niet ligt op de klachten en gezondheidsproblemen, maar op mensen zelf, op hun veerkracht om met de uitdagingen van het leven om te gaan en op wat hun leven betekenisvol maakt.

Waar wil je naartoe?

Machteld laat de zaal zelf het spinnenweb met zes dimensies invullen. 'De vraag is: wat vindt u zelf van deze scores? En wat zou u hieraan willen veranderen? We zijn meestal geneigd om naar de deuk te kijken, daar waar één van de zes dimensies laag scoort. Dat is onze afwijking. Maar dat is niet de insteek. Het spinnenweb is geen meetinstrument, maar een gespreksinstrument. Wat is je droom? Wat zou je willen veranderen? Hoe zou je dat willen doen? Daar zijn we op uit: dat je zelf het antwoord vindt waar jij je goed bij voelt. Mensen doen graag wat ze willen, en niet wat ze moeten. 'Om een boot te willen bouwen, moet je eerst verlangen naar de zee.'

Kleine stappen

De verandering zit in kleine, haalbare stapjes. Wil iemand graag naar buiten met de scootmobiel? Begin eerst eens met de eigen straat. Wil een meisje na een ernstig auto-ongeluk weer kunnen dansen? Verwerk de dans in kleine armbewegingen, kruipen, lopen... 'Het interessante', ziet Machteld in haar onderzoeken, 'is dat alle dimensies verbeteren als je met één kleine stap begint waaraan mensen zelf willen werken. We hebben nog geen wetenschappelijk bewijs, maar ga het maar doen: je zult zien dat de resultaten spectaculair kunnen zijn!'

Interessante links:

Website Instituut Positieve gezondheid: <https://www.iph.nl/>

Gespreksinstrument Volwassenen: <https://www.vankleefinstituut.nl/wp-content/uploads/2020/01/NL-Gespreksinstrument-IPH-Spinnenweb-met-aspecten-met-onderbalk.pdf>

Toelichting gespreksinstrument: <https://www.vankleefinstituut.nl/wp-content/uploads/2020/01/iPH-Begeleidingsdocument-bij-Eenvoudige-tool-MPG.pdf>

Uitleg Positieve Gezondheid door Machteld Huber:

- lange versie: <https://www.youtube.com/watch?v=Cl5Nf36xo8Y&t=477s>
- korte versie: <https://www.youtube.com/watch?v=BgG4nVmX9GU&t=15s>