

Rudolf Steiner Zielenwensen kiemen

Zielenwensen kiemen,
Wilsdaden groeien,
Levensvruchten rijpen.

Ik voel mijn lot,
mijn lot vindt mij.
Ik voel mijn ster,
mijn ster vindt mij.
Ik voel mijn doel,
mijn doel vindt mij.

Mijn ziel en de wereld zijn één.

Het leven wordt klaarder om mij,
Het leven wordt zwaarder voor mij,
Het leven wordt rijker in mij.

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

Institute for Positive Health (iPH) is dé motor achter de beweging Positieve Gezondheid. De stichting is opgericht door Machteld Huber, de grondlegger van het gedachtegoed. Het instituut wil de beweging die ontstaan is rond Positieve Gezondheid stimuleren, versterken en versnellen. Zo maken we met elkaar van Nederland de grootste Blue Zone ter wereld, een plek waar mensen langer, gezonder en gelukkiger leven dan waar ook ter wereld.

In Positieve Gezondheid staat een betekenisvol leven centraal. Daarom wordt mensen gevraagd wat zij zélf het liefst willen veranderen. Je spreekt daarmee hun bron van veerkracht aan.

Op de website : mijnpositievegezondheid.nl staat een test die je kan invullen. De online tool wordt de komende tijd steeds verder ontwikkeld, op de website vindt je altijd de laatste versie. Tijdens de test beantwoord je in totaal 42 vragen over verschillende onderwerpen. Na afloop krijg je een overzicht van je persoonlijke score.

Dat zijn vragen over

- Hoe voel ik me lichamenlijk?
- Hoe gaat het mentaal met me
- Hoeveel vertrouwen heb ik in mijn eigen toekomst?
- Lukt het me te genieten van het leven?
- In hoeverre kan ik meedoen in de samenleving?
- Hoe ziet mijn dagelijks leven eruit?

Over ieder onderwerp krijg je 7 stellingen te zien. Geef bij elke stelling aan in hoeverre je het ermee eens bent of niet. Vul in wat je zélf belangrijk vindt. Je antwoorden brengen je Positieve Gezondheid in kaart. Dat gebeurt aan de hand van het spinnenwebmodel. Dat ingevulde model kun je vervolgens downloaden, opslaan of printen.

Op de achteromslag van deze Keerkringkrant staat het spinnenwebmodel.

Dit ingevulde spinnenwebmodel is niet bedoeld om te kijken waar je laag scoort, maar **juist om te kijken waar je behoeftes liggen, wat je zelf écht belangrijk vindt en waar je blij van wordt als het je lukt om dát te veranderen.** Met het ingevulde model kun je ook zelf aan de slag, je kan het bespreken met partner, vriend/vriendin of daar waar nodig met zorg- of hulpverlener.

In de bijlage van Haarlems Dagblad werd op 9 december j.l. ook een heel artikel gewijd aan dit onderwerp.

Voormalig topsporter en arts Carl Verheijen, werkt nu bijna een jaar samen met Machteld Huber. “We weten allemaal dat de gemiddelde levensverwachting is toegenomen. Dat betekent ook dat het aantal mensen met een chronische ziekte of beperking toeneemt. Ik weet zeker dat al die mensen het belangrijk vinden dat ze kunnen meetellen in de samenleving. Zingeving en meedoen moeten net zoveel aandacht krijgen als aandoening en ziekte. We moeten ons richten op de mens achter de patiënt.” Er zijn vele initiatieven in het land vertelt Carl Verheijen “Texel wil het eerste eiland van positieve gezondheid zijn. Om de vergrijzing en ontgroening het hoofd te bieden. Van alle provincies loopt Limburg voorop. In Schagen stelt het gemeentebestuur het geluk van de burger centraal. Wordt er geld uitgegeven, dan denkt men na over de vraag of de burger daar gelukkiger van wordt. Schagen heeft trouwens ook een wethouder van Geluk.” En “We moeten van gezondheidszorg naar zorg voor gezondheid.”

Ook in de ‘Krant van de Aarde’ 2018-1 staat een interview met Machteld Huber. “Gelukkig leven steeds meer Nederlanders bewust en letten zij erop dat ze voldoende bewegen en gezonde voeding eten. Dat zijn de basisvoorwaarden voor gezondheid, maar uit onderzoek naar de ‘Blue Zones’ in de wereld, waar mensen oud worden zonder chronische ziektes, blijkt dat ook emotionele, psychische en sociale factoren belangrijk zijn. Een sociaal netwerk is belangrijk, net als zingeving: het gevoel dat je vreugdevol aan je idealen kunt werken en dat je vrienden hebt met wie je dat kan delen. Je hoeft geen medicus te zijn om al die dimensies toe te passen in een gesprek, dat kan op elk niveau aan de orde komen. Je kunt ook jezelf bevragen om bewuster te worden van alle aspecten die belangrijk zijn voor je gezondheidswelzijn.”

Onderstaand artikel werd eerder Motief gepubliceerd februari 2015

Meer zingeving in de spreekkamer

7 december 2014

Artsen helpen patiënten hun krachtbronnen te hervinden



Gezondheid is verre van statisch. Het is geen vaststaand, maar eerder een dynamisch thema, stelt dr. Machteld Huber, arts-onderzoeker van het Louis Bolk Instituut. Zij promoveerde in december 2014 op haar onderzoek naar het concept 'positieve gezondheid'. Onderdeel van deze visie op gezondheid is zingeving en spiritualiteit.

Op tafel in de vergaderruimte van het Louis Bolk Instituut, de vaste werkplek van arts-onderzoeker dr. Machteld Huber, ligt haar proefschrift: 'Towards a new dynamic concept of health'. Het onderzoek beschrijft op een eigentijdse manier het thema gezondheid. Het biedt een andere kijk op de definitie van gezondheid. De Wereldgezondheidsorganisatie stelde in 1948 de volgende definitie vast: "Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken." Destijds een revolutionaire definitie in het licht van de vele infectieziekten, maar inmiddels minder passend, zeker met de opkomst van zoveel chronisch zieken, omdat gezondheid als iets absoluuts wordt beschreven. Machteld Huber herdefinieerde het tot een dynamische beschrijving: "Ik zie gezondheid meer

als het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven. Dit concept sluit beter aan bij de beleving van mensen én is beter inpasbaar in de zorg. Ik heb heel veel mensen geïnterviewd en wat me keer op keer opviel, is de veerkracht van mensen. En hun mogelijkheid zich aan te passen aan een ziekte die hen overkomt, en daarbij ook hun kwaliteit van leven te bewaren of soms zelfs te vergroten."

Lange wandelingen

Hubers gezondheidsonderzoek vindt zijn oorsprong in haar persoonlijke leven. Als dertigjarige huisarts werd zij in korte tijd ernstig ziek. "Ik maakte vier heel verschillende ziektes door in drie jaar tijd. Als huisarts had ik natuurlijk genoeg medische achtergrond om met een klinische blik naar mijn ziektes te kijken. Maar ik merkte dat die kennis mij niet verder hielp in het herstelproces. Wat wel positief bijdroeg waren lange dagelijkse wandelingen in de natuur en mijn reflecties die ik noteerde in mijn dagboek. Ik vroeg mij geregeld af wat mijn lichaam nodig had. Al vrij snel ben ik dat fenomeen als onderzoeker gaan benaderen. Ik ontdekte dat zingeving veel meer impact had dan al mijn medische kennis. Zo is mijn zoektocht naar gezondheid begonnen. Nu, dertig jaar later, is de cirkel rond met mijn proefschrift over dit thema. Ik heb enkele omwegen gemaakt om hier te komen, maar die zijn achteraf zeer zinvol gebleken. Ik heb veel vertrouwen in het leven."

ZINGEVING IS DE STERKSTE GEZONDHEIDBEVORDERENDE KRACHT IN DE MENS

Huber onderzocht wat mensen onder gezondheid verstaan. Naast lichamelijke, psychische, sociale dimensies, kwaliteit van leven en het dagelijks functioneren vinden patiënten zingeving heel belangrijk en helend. Die brede invulling van gezondheid noemt zij 'positieve gezondheid'. "Wanneer je als arts de laag weet te bereiken van het existentiële in patiënten, breng je mensen in contact met hun kracht. Het gaat om het hervinden van hun eigen krachtbronnen. Wanneer een patiënt ontdekt wat zijn of haar drijfveren zijn, kom je echt een stap verder in het helingsproces. Dan verandert er iets in zijn of haar beleving van gezondheid en kwaliteit van leven. Iemand met een dwarslaesie vanaf de nek kan heel positief zijn over zijn kwaliteit van leven, terwijl iemand met een prima gezondheid zich daar niets bij kan voorstellen. Bij positieve gezondheid gaat het juist om het contact maken met de diverse lagen die rond dit thema spelen. Lichamelijke, mentale, spirituele en sociale aspecten bepalen je ervaring rond gezond zijn. En niet alleen dat fysieke deel, waar de geneeskunst zich nu met name op richt." Een van de stellingen die Huber verdedigde bij haar promotie was: 'Zingeving is de sterkste gezondheid bevorderende kracht in de mens'. Een uitspraak van Viktor Frankl in zijn boek '...

Trotzdem JA zum Leben sagen, Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager'. "Dat boek las ik als jonge arts en was daar erg van onder de indruk. Ik groeide op in een na-oorlogsgezin waar het verdriet en het lijden van de oorlogsjaren dichtbij waren. In dit boek beschrijft de joodse psychiater Frankl wat hij observeerde aan overlevingskracht bij zijn medegevangenen in het concentratiekamp. Op de een of andere manier ontdekte hij dat de mensen die het overleefden een doel hadden waarvoor zij leefden. Soms klein, soms groot. Dat ging om zingeving en veerkracht. Frankl heeft er zich na de oorlog op gericht mensen te helpen hun eigen zingeving te vinden. Ik ben hier nog steeds zo van onder de indruk, dat ik deze stelling heb gekozen."

Positieve reacties

Huber is enthousiast over haar concept, maar vooral ook over de reacties die zij krijgt vanuit de zorgwereld. Ze geeft lezingen door het hele land en ontmoet veel mensen die er wat mee willen.

Machteld Huber beweegt zich bewust in algemene gezondheidszorgkringen. "Ik vind het heel mooi wanneer dit concept gemeengoed zou worden in algemene ziekenhuizen, wijkcentra, gezondheidscentra, etc. De laatste jaren draaide het in de zorg vooral om financiële prikkels en dat heeft de zorg geen goed gedaan. Maar ik zie een kentering. Artsen vertellen mij: 'Ik zou het ook dolgraag anders willen, maar ik moet van mijn ziekenhuis wel mijn targets halen'. Die mentaliteit moet veranderen en dat zie ik ook gebeuren. Het concept van positieve gezondheid wordt al door diverse organisaties omarmd."

Zo is in de Noordelijke Maasvallei rond Boxmeer het concept inmiddels opgepakt door de zorggroepen, wijkteams, het ziekenhuis, de GGZ-instelling, de GGD en de gemeente. Zij willen over vijf jaar helemaal vanuit positieve gezondheid werken. Maar ook het UMCG in Groningen wil er mee experimenteren onder medische professionals. En zorgverzekeraar VGZ pakt het op. "Het effect hiervan zou kunnen zijn dat mensen straks in de spreekkamer met hun arts of verpleegkundige in de wijk een ander gesprek voeren. Dan gaat het niet alleen om het medische aspect van de ziekte, maar om hun complete welbevinden. Zij kunnen vragen krijgen die hen laten nadenken over hun drive, hun verlangens, over dingen waarvoor zij zelf warmlopen. Het gaat om zingeving, om lekker in je vel zitten, om sociale contacten, om beleving en natuurlijk ook om het lichamelijke aspect. Ik hoor van de mensen die met deze brede invulling van gezondheid willen werken, dat die zes factoren het complete plaatje over gezondheid geven."

Positieve gezondheid

Wanneer het nieuwe concept gezondheid meer voet aan de grond krijgt in de zorg, zal in het werk van artsen en andere zorgprofessionals ook meer

zinggeving aan de orde komen. "In mijn onderzoek sprak ik de twee bekende longartsen in Beverwijk, die hun uiterste best deden om de sociaal lagere bevolking uit die streek van het roken af te krijgen. Het lukte maar niet, met alle negatieve gevolgen van kanker en andere longaandoeningen van dien. Inmiddels zijn deze artsen met motivational interviewing begonnen, waarin aan patiënten (die dat willen) gevraagd wordt waar zij van houden, wat voor hen écht veel betekent, en waarvoor ze het stoppen met roken wel over zouden hebben. Dan gaan ze aan het werk met stoppen met roken-coaches en dat heeft resultaat. Dat leidt tot minder frustratie bij zowel artsen als patiënten. Dat is nu zo'n prachtig voorbeeld van positieve gezondheid."

Om de bruikbaarheid van het concept te ondersteunen, heeft Huber een praktisch spinnenweb ontwikkeld, waarin de zes dimensies zijn vormgegeven. Zo hebben zorgverleners ook daadwerkelijk de tools in handen om dit nieuwe concept neer te zetten. De komende tijd gaat Huber dit met haar team van het Louis Bolk Instituut nog verder ontwikkelen. Daarnaast is Huber lid van de Commissie Innovatie Zorgberoepen van het Zorginstituut Nederland. "Minister Schippers is bezig met een krachtige omvorming van de zorg in ons land. Op dit moment komen nog veel mensen bij de medisch specialist, die eigenlijk ook prima door een goede ondersteunde huisarts of wijkarts geholpen kunnen worden, of het zelf kunnen. Preventie en zelfmanagement – mits goed ondersteund – zijn methoden die uiterst werkzaam zijn om positieve gezondheid verder uit te bouwen. Dit betekent dat mensen de regie echt in eigen hand nemen en dat werkt zoveel beter. Artsen die nu worden opgeleid zullen beter moeten leren hoe zij een meer vraaggestuurde houding tegenover patiënten kunnen aannemen."

Machteld Huber ziet in de huidige veranderingen in de zorg die minister Schippers doorvoert naast risico's voor chaos, zeker ook kansen. "De laatste tijd gingen de discussies vooral over de tarieven van medisch specialisten, de macht van zorgverzekeraars en vrije artskeuze. Dat is een deel van het verhaal. Ik kijk ook naar de onderstroom, naar de regie van zorg die naar gemeentes gaat, naar de mogelijkheden die dat biedt om de zorg weer persoonlijker te maken. Daarin past het concept van positieve gezondheid uitstekend. Het is goed dat het in kleine groepen ontwikkeld wordt, dat er vormen voor gezocht wordt. Je ziet dat er synchroon aan mijn concept ook elders initiatieven ontstaan voor meer verbinding, reflectie en zingeving in de zorg. Het is een kwestie van wennen aan deze andere kijk op zorg, maar het kan ons veel opleveren."

Tekst: Dana Ploeger | Foto: Michiel Rietveld