

“Het gaat om die lichtpuntjes in je ogen”

**Tamara de Weijer en
Machteld Huber over zingeving
in de spreekkamer**

Dat voormalig huisarts Machteld Huber ‘Kopstuk’ moest worden, stond voor gashoofdredacteur Tamara de Weijer als een paal boven water. “Niet alleen is ze een mentor en inspirerend voorbeeld,” aldus Tamara, “maar ze heeft de zorg in Nederland ook echt veranderd.” Machteld Huber introduceerde positieve gezondheid in Nederland en dat hervormde de geneeskunde. Maar wat betekent dit nou voor jou en mij? ›

‘Ik krijg mezelf
gewoon niet
in die lotus-
houding
gevouwen’

TAMARA

Tamara - in het kort

- **Leeftijd** 39 • **Functie** Huisarts, bestuurslid Vereniging Arts en Leefstijl, auteur, spreker • **Partner** Peter
- **Kinderen** 2 dochters van 6 en 8 • **Woonplaats** Leusden • **Missie** Nederland gezonder maken.



‘Slapen bewaar ik voor de vakanties’

MACHTELD



Gebke: Totdat Machteld Huber in 2014 haar promotieonderzoek over positieve gezondheid presenteerde, omschreef de World

Health Organization (WHO) gezondheid als: “Een toestand van volledig lichamelijk, mentaal en sociaal welbevinden en niet alleen de afwezigheid van ziekte of handicap.” Volgens Machteld Huber kan bijna niemand hieraan tippen. Sterker nog, artsen moeten vaak van alles uit de kast trekken – qua pillen en behandeling – om mensen volgens deze definitie ‘gezond’ te krijgen. Tijd voor een nieuwe omschrijving (zie kader), die het begin zou zijn voor wat ‘positieve gezondheid’ zou gaan heten. Ook al is dit alles misschien geruisloos aan je voorbijgegaan, in de zorg heeft dit geleid tot een andere aanpak die ons allemaal raakt.

Gebke: “Tamara, wat betekent positieve gezondheid voor jou persoonlijk?”

Tamara: “Ik zet me al jaren in voor een gezonde leefstijl, maar dankzij Machteld is het belang van zingeving voor je gezondheid nog veel scherper op mijn netvlies komen staan. Niet alleen in mijn werk als arts, maar ook privé. Zo heb ik mijn kinderen heel bewust naar een school gestuurd waar veel aandacht is voor veerkracht en weerbaarheid. Je kunt wel mooie cijfers halen, maar als je je als kind niet fijn voelt, heb je daar niks aan. Daarnaast ben ik sinds kort aan het mediteren geslagen. Ik probeerde het al jaren, maar het lukte me steeds niet. Ik kreeg mezelf gewoon niet in die lotushouding gevouwen en daarbij heb ik een heel druk hoofd. Dus voor ik het weet, zit ik weer overal met mijn gedachten. Van psychiater Rogier Hoenders leerde ik dat je juist als je heel druk bent, dubbel zo lang moet mediteren. Uiteindelijk lukte me dit dankzij

Deepak Chopra en zijn *21 Days of Abundance*. Deze groepsmeditatie werkt voor mij geweldig. En wat betreft die gedachten die dan toch soms nog alle kanten opgaan? Door het lezen van de boeken van Eckhart Tolle leerde ik mijn gedachten te zien als een strandbal op het water. Hoe harder je ze onder water probeert te duwen, hoe harder die strandbal terug plopt! Als ik dat beeld voor me zie, verschijnt er meteen een glimlach op mijn gezicht, want dat is wie ik ben. Dat erkennen en daar mild naar kunnen kijken, betekent dat ik compassie met mezelf kan hebben. Dat is zo waardevol.”

Machteld: “Samen met mijn partner begin ik elke ochtend met een meditatie en daarna maak ik een wandeling. Soms gaat hij mee, vaak ga ik alleen. Heerlijk, de vogeltjes wakker horen worden met hun ochtendconcert. De wekker gaat standaard om half zeven.

Maar meestal ben ik er al om half zes uit. Mede dankzij het mediteren en wandelen houd ik het allemaal vol. Dat en het feit dat ik met weinig slaap toe kan. Slapen bewaar ik voornamelijk voor de vakanties. Op die momenten ben ik er ook heel goed in.”

Gebke: “Machteld, wanneer vond je dat Nederland toe was aan een nieuwe definitie van gezondheid?”

Machteld: “Om dat te kunnen beantwoorden, moet je weten dat ik tussen mijn 30e en 35e vier keer ernstig ziek ben geweest. In die periode waren er dagen bij dat ik ’s ochtends niet wist hoe ik de avond zou halen. Zelf ziek worden is het meest leerzame wat een dokter kan overkomen. Het verandert je. Dan pas voel je hoe kwetsbaar je bent als patiënt. Wat ik ontdekte tijdens mijn

ziekzijn, is dat je lichaam in principe perfect aangeeft wat je nodig hebt. Honden voelen vaak instinctief aan dat ze gras moeten eten als hun maag en darmen van slag zijn. Mensen hebben zo’n zelfde instinct dat aangeeft wat goed voor je is. Maar dat negeren we meestal. Ik ontdekte dat als ik de behandeling van mijn arts volgde en daarnaast deed wat mijn lichaam me aangaf, mijn herstel veel beter en sneller verliep. Om er zeker van te zijn dat ik me niets inbeeldde, ben ik een experiment met mezelf aangegaan. Ik besloot te gaan kijken wat er gebeurde als ik wél naar die signalen van mijn lichaam luisterde en wat het deed als ik die bewust negeerde. Dat ben ik gaan bijhouden, ook toen ik daarna nog een paar keer ziek werd. Tot mijn eigen verbazing werkte het echt. Ik ben trouwens niet alleen meer naar mijn lichaam gaan luisteren, maar ik ben me ook meer bezig gaan houden met mijn psyche

en met dat wat mij betekenis geeft in het leven. Door meer aandacht voor mijn innerlijk te hebben, merkte ik dat ik geleidelijk steeds meer energie overhield. En andersom, als ik het niet deed, net zo. Door *trial and error* ben ik niet alleen opgeknapt, ik heb vooral veel geleerd.

Dat werd de basis van waaruit het concept positieve gezondheid is ontstaan.”

Gebke: “En toen?”

Machteld: “Toen ik weer aan de slag kon als huisarts, begon ik te twijfelen. Mijn ontdekkingen omtrent veerkracht, leefstijl en zingeving waren te waardevol om zomaar te laten liggen. Dus ben ik gestopt als huisarts en begonnen als onderzoeker. Mijn doel was om te kijken of er een wetenschappelijke basis was voor mijn nieuwe inzichten en ➤

‘Dit is wie ik ben.
Dat erkennen
betekent dat
ik compassie
met mezelf
kan hebben’

TAMARA

Wat is positieve gezondheid?

In 1948 formuleerde de WHO gezondheid als volgt: “Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijk gebreken.” Hoewel het doel van de WHO was om alle ziektes de wereld uit te helpen, zorgde hun definitie ook voor een enorme medicalisering. Inmiddels is de omschrijving dankzij Machteld Huber aangepast. De nieuwe omschrijving luidt als volgt: “Gezondheid is het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven.” Want volgens Machteld gaat het er vooral om dat je kunt omgaan met de veranderingen in je lichaam en dat je sociale en emotionele uitdagingen voor jezelf een goede plek kunt geven in je leven. Haar ‘positieve gezondheid’ is een manier om breder naar gezondheid te kijken en gaat veel meer in op de vraag: wat heb jij nodig om je goed te voelen? Volgens deze visie kun je behoorlijk gezond zijn, ook als je van alles mankeert.

hoe we daarmee aan de slag zouden kunnen gaan in de zorg. Daarnaast ben ik gaan werken met de meest beschadigde mensen in de samenleving: drugsverslaafden. Ik wilde kijken of mijn ervaringen ook wat voor hen zouden kunnen betekenen. Dat werkte wonderwel. Later heb ik hetzelfde gedaan met mensen met een oorlogstrauma en ook zij hadden baat bij mijn aanpak.”

Gebke: “Wat betekent positieve gezondheid?”

Machteld: “Positieve gezondheid betekent eerlijk je afvragen hoe het met je gaat: of je tevreden bent of dat je iets wilt veranderen? Wat is belangrijk voor jou? Wat heb je nodig om je droom te realiseren en waar kun je steun bij gebruiken? Hierbij stilstaan en daar de tijd voor nemen is behoorlijk nieuw in de zorg. Nu wil ik niet beweren dat mijn aanpak bij elke ziekte of handicap helpt. En laat ik duidelijk zijn: bij acute klachten werkt de reguliere geneeskunde het allerbest. Alleen in de huisartsenpraktijk heb je in negentig procent van de gevallen niet met acute klachten te maken. Dat geeft ruimte voor een andere benadering en daarvoor heeft mijn latere onderzoek naar voeding en gezondheid de basis gelegd.

Kijk, ik ben zo’n dertig jaar lang in de luwte bezig geweest en ik ben blijven doen waarin ik in geloofde. Vlak voor mijn 65e ben ik gepromoveerd op tientallen jaren van onderzoek. Dat was *by far* het zwaarste wat ik ooit heb gedaan. Maar zo’n promotieonderzoek levert je respect op en helpt een nieuw concept zoals positieve gezondheid geaccepteerd te krijgen onder artsen en

wetenschappers. Maar dan nog, de meeste promotieonderzoeken blijven ergens in een la liggen, die van mij kreeg meteen veel belangstelling. Klaarblijkelijk was, na zoveel jaar, de tijd rijp. Toen heb ik besloten: dán ga ik er ook werk van maken. Ik heb het Institute for Positive Health opgericht en daar ben ik nog steeds druk mee.”

Gebke: “Ik dacht dat je met pensioen was!”

Machteld: “Dat klopt. Maar met pensioen gaan betekent niet dat je helemaal niks meer mag of moet. Integendeel, dat is juist waarom de meeste mensen na hun pensioen vaak ziek worden. Ze hebben geen doel meer. En waarom zou ik stoppen? Ik heb veel plezier in mijn werk. Dus neem ik een voorbeeld aan de ‘blue zones’ (gebieden op aarde waar mensen gemiddeld heel oud worden en tot op hoge leeftijd gezond blijven en blijven werken, red.). Ik blijf lekker bezig, op mijn voorwaarden. Ik werk drie dagen per week als strategisch adviseur voor het Institute for Positive Health en heb dus de eindverantwoordelijkheid als directeur doorgegeven. Voorlopig ben ik van plan tot mijn zeventigste door te gaan. Voorlopig, hoor ik mezelf al zeggen. Dus ja, het kan ook later worden. Er is nog genoeg te doen.”

Tamara: “Precies! Zo is er nog veel schaamte onder artsen die wat zien in positieve gezondheid en aan de slag willen met leefstijladviezen. Weliswaar komen zij steeds vaker ‘uit de kast’ – ja, zo noemen sommigen dat – omdat ze inzien dat er zoveel meer is dan alleen snijden of medicatie. Maar daar echt open over zijn is nog niet gemakkelijk.”

Machteld: “Zij lopen vaak tegen de cultuur van de ziekenhuiswereld op. Ik ben dat zelf indertijd ontvlucht. Mijn droom was om naar Afrika te gaan als tropenarts, maar nadat ik mijn opleiding daarvoor in het ziekenhuis had afgerond, ben ik filosofie gaan studeren.”

Gebke: “Ik krijg bij positieve gezondheid een beeld van een arts die ook nog een halve psycholoog of coach is. Dat kost toch veel tijd?”

Tamara: “Je kunt mensen natuurlijk altijd uitnodigen voor een tweede gesprek. Of je neemt een voorbeeld aan de Limburgse huisarts Hans Peter Jung. Hij heeft een deal gemaakt met de ziektekostenverzekeraar en laat zich niet per consult, maar per patiënt betalen. Dat geeft hem een vast salaris en meer tijd per persoon. Die constructie werkt geweldig. Iedereen is enthousiast. Hij heeft zelfs naast zijn praktijk een soort buurthuis opgericht waar ouderen terecht kunnen om een kaartje te leggen. Dat werkt goed tegen eenzaamheid. Het verbindt. Er is aandacht voor elkaar. Maar het werkt nu dus zo goed dat andere artsen in de regio niet net als deze arts mogen gaan werken, omdat anders het ziekenhuis te weinig nieuwe patiënten krijgt ...”

Machteld: “Het komt heel nauw. Helemaal in coronatijd, je wilt niet dat er dan nóg een regio-ziekenhuis omvalt zoals eerder al gebeurd is. Dat heeft nogal wat consequenties, zeker nu de roep om IC-bedden groter is dan ooit. Trouwens, vaak wordt gezegd dat we een voorbeeld moeten nemen aan Duitsland. Maar weet je waarom ze daar zoveel IC-bedden hebben? Er bestaan in Duitsland geen hospices zoals bij ons. Dat heeft met een Tweede Wereldoorlog-trauma te maken, zegt een vriendin van me die daar werkt. Mensen mogen niet ‘gewoon’ doodgaan, die sterven veelal op de intensive care. Nou, mijn partner en ik hebben al tegen elkaar gezegd: voor ➤

‘Je kunt prachtige weekmenu’s van een diëtist krijgen, maar als je in werkelijkheid het gat in je ziel weg eet, dan levert dat alleen maar frustratie op’

TAMARA



**‘Mijn
droom was
om naar
Afrika te
gaan als
tropenarts’**

MACHTELD

Machteld - in het kort

• **Leeftijd** 68 • **Functie** Voormalig huisarts, strategisch adviseur Institute for Positive Health • **Partner** Guus • **Kleinkinderen** 9 stuks in de leeftijd van 2 tot 12 • **Woonplaats** Driebergen • **Missie** Door middel van positieve gezondheid Nederland gezonder en gelukkiger maken



‘Dat de huis-
arts je wel
even vertelt
hoe je beter
kunt worden,
is dokters
oude stijl’

TAMARA



ons geen beademing als we corona krijgen. Daar word je op onze leeftijd niet beter van. Niet dat we in slechte conditie verkeren, integendeel, maar toch ... We hebben een heel prettig leven samen en wat blijft daarvan over als je corona krijgt en lang beademd wordt?”

Gebke: “Hoe kijk je vanuit de positieve gezondheid naar de coronacrisis?”

Machteld: “In het begin was ik helemaal voor alle strenge maatregelen zoals die anderhalve meter afstand, maar inmiddels krijg ik het gevoel of we geregeerd worden door de virologen en dat dit ten koste gaat van de medemenselijkheid. Juist de medemenselijkheid is erg belangrijk bij positieve gezondheid. Zijn we niet doorgeslagen met de eenzame opsluiting van ouderen? Het zijn ingewikkelde dilemma’s en ik ben blij dat ik geen minister-president of hoofd RIVM ben, maar ik weet wel dat juist in die laatste levensfase de behoefte aan contact met je kinderen en kleinkinderen essentieel is. En zeker dat lijfelijk contact zoals een knuffel. Dat mensen ontzeggen vind ik zo langzamerhand onmenselijk worden.”

Gebke: “Even terug: werkt inmiddels iedereen in de zorg volgens de principes van de positieve gezondheid?”

Tamara: “We zitten in een transitiefase. Jij, Machteld, hebt de basis gelegd voor dokters van de toekomst en die opmars is niet meer te stuiten.”

Gebke: “Hoe kan zo’n nieuwe definitie voor een omwenteling in de zorg resulteren?”

Tamara: “Ehm, het is geen definitie. Het is een concept.”

Machteld: “Heel goed, Tamara!” Lachend: “Je merkt dat ik streng ben op dat woord. De reden waarom ik het een concept noem, is

‘Voorlopig ben ik van plan nog tot mijn zeventigste door te werken. Voorlopig ... Dus ja, het kan ook later worden’

MACHTELD

omdat de term ‘definitie’ eigenlijk aangeeft dat een betekenis vastligt. Een concept is veel meer als een houtskoolschets, waarbij je de ruwe contouren aangeeft. Zo is het ook met positieve gezondheid. Je moet zelf de ruimte krijgen om er je eigen invulling aan te geven.”

Gebke: “En waarom is jouw gezondheidsconcept ‘positief’?”

Machteld: “Nou, in ieder geval níét omdat alles altijd maar heppie-de-peppie is of zou moeten zijn. Kijk, natuurlijk sta je niet te juichen als je been eraf moet. Daar mag je uiteraard heel verdrietig om zijn. Maar als je zoiets echt goed verwerkt, dan kun je het misschien na verloop van tijd accepteren. En wellicht kun je je dan op een dag afvragen: waar word ik nog wel blij van? En hoe kan ik dat realiseren? Daar gaat het om bij positieve gezondheid. Negatieve gezondheid gaat om de afwezigheid van ziekte. Bij positieve gezondheid gaat het om veerkracht en regie nemen over je eigen leven. Theatermaker Marc de Hond, die onlangs op zijn 42e is overleden aan kanker, was daar zo’n kei in. Als twintiger kwam hij door een fout tijdens een operatie in een rolstoel terecht. Maar denk maar niet dat hij zich daardoor klein liet krijgen. Hij is succesvol ondernemer geweest, dj, basketbalspeler en theatermaker. En wat hij altijd had, waren lichtpuntjes in zijn ogen. En daar gaat het om, om die lichtpuntjes in je ogen.”

Gebke: “En daar is de dokter verantwoordelijk voor?”

Machteld: “Niet alleen de dokter, de hele zorg.”

Tamara: “Precies, laten we artsen vooral niet overal verantwoordelijk voor maken. ‘We’ hebben er toch al een handje van alles zelf te willen oplossen. Daar wil ik nu juist vanaf. De dokter moet niet op zijn eilandje zitten, maar verbinden door patiënten te koppelen aan de juiste hulpverlener. Dat de huisarts je wel even vertelt hoe je beter kunt worden, is dokteren oude stijl. Wij hebben echt niet alle wijsheid in pacht. Neem afvallen als voorbeeld. Je kunt met prachtige weekmenu’s van een diëtist komen aanzetten, precies op de patiënt afgestemd, maar als diegene in werkelijkheid het gat in zijn of haar ziel weg eet, dan doet zo’n afvalplan hoogstwaarschijnlijk niks. Dan levert het alleen maar frustratie op.”

Gebke: “Hoe gaat een dokter nieuwe stijl dan te werk?”

Tamara: “Wat we vergeten is dat wilskracht maar een heel klein deel van het succes van een behandeling verklaart. Als je van moeten naar willen kunt gaan, kom je pas echt in je kracht. Dat krijg je alleen maar voor elkaar als je de mens centraal stelt in de spreekkamer. Met elkaar probeer je te ontdekken wat je nodig hebt om je gezondheid te verbeteren. Dat antwoord kun jij alleen geven. En dat is niet altijd makkelijk, maar als het lukt, dan worden mensen weer kapitein op hun eigen schip en dan neem ik de verantwoordelijkheid niet over, dan reik ik je hooguit handvatten aan. Dat is precies het verschil tussen hoe we vroeger als huisartsen werkten en hoe we dat nu doen. De positieve gezondheid van Machteld is de motor achter deze verandering.”

Gebke: “Leg je daarmee ook niet te veel verantwoordelijkheid bij de patiënt neer?”

Tamara: “Nou ja, ik vind in ieder geval dat ik mensen de keuze moet bieden. Kijk, toen mijn moeder op haar 53e de diagnose alvleesklierkanker kreeg, was ‘wel of geen chemo’ geen vraag. Er werd automatisch met een kuur gestart. Mijn moeder is de laatste paar maanden van haar leven alleen maar doodziek geweest. Achteraf hadden we misschien beter geen chemo kunnen doen, maar die keuze werd toen niet besproken. En als je dan eenmaal in dat traject zit ... Ik vind dat ik als arts mensen in ieder geval moet laten zien wat de opties zijn. Als je bijvoorbeeld de diagnose diabetes type 2 hebt, dan kun je inderdaad besluiten om medicijnen te slikken. Maar dan vind ik het belangrijk dat je óók weet dat je met leefstijl veel kunt bereiken. Als je alle opties in kaart hebt, dan kun je bepalen wat bij je past. Met slaapproblemen is het net zo. Weet je hoe makkelijk het voor mij als arts is om een slaappil voor te schrijven? We weten echter ook dat zo’n slaappil maar tijdelijk werkt, heel verslavend is en de kwaliteit van je slaap niet verbetert. Dus wat wil je zelf? Die vraag stel ik steeds vaker, want het gaat om jouw leven en vooral om de kwaliteit van je leven.”

Meer lezen

- mijnpositievegezondheid.nl
- iph.nl
- Verkrijgbaar vanaf 17 november:

Het leefstijlboek van huisarts Tamara de Weijer, ISBN 978 90 215 78 859, € 24,99

