

**‘Ik ben vier keer ziek
geweest en elke ziekte
gaf mij een boodschap.
Zodra ik die snapte,
herstelde ik’**



Machteld Huber.Beeld Belga / Merlin Daleman

De Nederlandse arts en onderzoeker Machteld Huber maakt school met haar ideeën over 'positieve

gezondheid'. Van de krachten die gezond maken, vindt ze zingeving de sterkste. Waar haalt ze haar ideeën vandaan?

LODEWIJK DROS 30 maart 2022, 03:00

Arts, onderzoeker en invloedrijk adviseur Machteld Huber is altijd op zoek naar het “innerlijk kompas, hoe je moet leven”, zegt ze. Uit haar jeugd kreeg ze dat niet echt mee. “Mijn moeder was alcoholiste. Ik ben niet zozeer opgevoed, maar opgegroeid. Dat kompas leerde ik allereerst kennen uit gesprekken met een verzetsstrijder die in Dachau had gezeten. Hoe overleef je dat? Een ideaal hebben en verbondenheid met anderen kunnen je er doorheen slepen. Dat bleef mijn fascinatie: hoe kun je een mens helpen genezen en tot op zekere hoogte gezond en gelukkig worden?”

Als geneeskundestudent maakte Huber kennis met het werk van Victor Frankl, een Joodse psychiater. “Hij had van Freud geleerd dat seksualiteit de diepste drijfveer was, en van Adler dat het om macht draaide. In het concentratiekamp ontdekte Frankl een andere diepste behoefte: die aan zingeving. Volgens hem waren mensen met een persoonlijke zingeving weerbaarder.” Die conclusie trok ook de Israëliische socioloog Aaron Antonovsky, die Holocaustoverlevers onderzocht: wie de sterkste zingeving had, had de minste trauma's opgelopen.

'ZO WIL IK NIET WORDEN'

Frankl en Antonovsky inspireerden Huber. Daar kwam een minder positieve ervaring bij. “Tegen het eind van mijn medische stage liep ik in m'n witte jas achter de internist en de

hoofdverpleegkundige aan, de kamer in van een demente man. Ik zag meteen: die man is dood. Maar de verpleegster en de specialist bespraken aan het voeteneind eerst uitgebreid de labo-uitslagen. Toen keken ze op en zagen: ‘O, het hoeft al niet meer’. Ik was zeer geschokt. Hoe kán dit? Ik wist zeker: zo wil ik niet worden.”

ADVERTENTIE

Maar zo was ze al behoorlijk geworden. Huber praatte erover met oudere artsen. “Die zeiden: het ziekenhuis is de garage, de patiënt de kapotte auto en de dokter de monteur. Na acht jaar studie zat dat systeem ook in mij, ik kon alleen nog maar denken in scheikundige processen. De band met de natuur die ik in mijn kindertijd intens had beleefd, was ik kwijt. De studie had me veranderd. Vervormd, ja.”

ONDER DE EIGEN MOTORKAP KIJKEN

Daarop besloot Huber, bijna klaar als mensenmonteur, eens onder haar eigen motorkap te kijken. “Ik was zo cerebraal opgeleid, dat het me in de groepstherapie een halfjaar kostte eer ik antwoord kon geven op de vraag: Machteld, wat voel je eigenlijk? Nu weet ik dat gevoelens er niet zijn om weg te stoppen – daar word je trouwens ziek van – maar om gevoeld te worden.”

“Na de ervaring met de dode man wilde ik terug naar de basis van contact met leven en dood.” Ze zou tropenarts worden. Tot een lezing over medische filosofie ‘als een bom insloeg’. “Daar realiseerde ik me: ik moet niet naar Afrika, maar hier de geneeskunde verder helpen. Door weer zelfstandig te leren

denken. Filosofie studeren was daarom fántastisch.” De colleges over wat wetenschap eigenlijk is werkten bevrijdend. “Dokters willen graag – en terecht – dat iets wetenschappelijk is, maar er is niet maar één soort wetenschap.”

‘ELKE ZIEKTE GAF MIJ EEN BOODSCHAP’

Huber verdiepte zich in de zeventiende-eeuwse Franse denker Descartes. “Hij was briljant, een vernieuwer: hij waardeerde het twijfelen en denken. Zijn idee over de scheiding van geest en lichaam heeft veel mogelijk gemaakt, daardoor weet de geneeskunde waanzinnig veel van de mens als een machine. Maar de mens is meer dan dat. Toch houdt dit mechanistische beeld van de mens ons tot vandaag in gijzeling. Volgens mij gaat de geest boven de materie uit. Natuurlijk zit niet iedere ziekte tussen de oren, da’s onzin, maar ik ben vier keer flink ziek geweest en elke ziekte gaf mij een boodschap. Zodra ik die snapte en mij ernaar gedroeg, herstelde ik.”

De jonge huisarts stond als patiënt oog in oog met haar eigen dood. “Een patiënte van mijn leeftijd was net overleden aan kanker toen bij mij dezelfde kanker werd vastgesteld. Ik vroeg me af: wat doet er echt toe voor mij? Uiterlijkheden als carrière vielen weg. Als ik doodga, dacht ik, dan wil ik dat wat ik gedaan heb, zinvol is geweest. Dat ik wat bijdraag, al is het maar omdat ik dat zo beleef.”

Ze besloot het begrip ‘gezond’ te herijken. Als ervaringsdeskundige wist ze dat patiënten daar iets anders onder verstaan dan dokters, iets veel ruimers dan de afwezigheid van ziekte. “Dat wilde ik wetenschappelijk onderbouwen, dus

ging ik mensen interviewen. Ze vertelden dat gezondheid geen doel was, maar een middel om ergens te komen, bij wat voor hen belangrijk was.”

DIMENSIES VAN GEZONDHEID

In die gesprekken turfde Huber 556 begrippen die patiënten associeerden met ‘gezond’. “Die ben ik gaan groeperen.”

Uiteindelijk bleven er zes dimensies over van wat ze positieve gezondheid ging noemen: lichamelijk, mentaal, spiritueel of existentieel, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren.

Huber promoveerde in 2014 bij de voorzitter van de Nederlandse Gezondheidsraad, richtte in 2015 het Institute for Positive Health op, dat het gebruik van de zes dimensies bevordert, en werd in datzelfde jaar uitgeroepen tot de meest invloedrijke persoon in de publieke gezondheid.

Huber was bestuurslid van de Nederlandse Vereniging van Antroposofische Artsen en werkte als docent en coördinator aan de opleiding tot antroposofisch arts. Ze schreef mee aan het leerboek *Foundations of Anthroposophical Medicine* (2003). Antroposofen zijn geïnspireerd door Rudolf Steiner, bekend van de vrije scholen en de biologisch-dynamische landbouw. Heeft Huber daar in haar zoektocht naar gezondheid ideeën aan ontleend? Ze wil er weinig over kwijt. “Positieve gezondheid komt echt niet voort uit mijn kennis van de antroposofie, maar uit mijn wetenschappelijk onderzoek.”

Onlangs verscheen het *Handboek positieve gezondheid in de huisartspraktijk*. Op de omslag zijn de dimensies gevisualiseerd als de spaken in een spinnenweb. Eén ding valt op: waar Huber het begrip 'spiritual' in haar proefschrift tientallen malen gebruikt, is die term in het spinnenweb afwezig. Waarom is de spiritualiteit verdwenen?

VAN HET 'SPIRITUELE' KRIJGEN DOKTERS DE KRIEBELS

Huber: "Nee, spiritualiteit is niet verdwenen. De term is veranderd in zingeving, dat kunnen dokters aan. Van het spirituele krijgen ze de kriebels. Daar houd ik rekening mee."

Sinds 1948 staat gezondheid voor "een toestand van volledig lichamelijk, mentaal en sociaal welbevinden, en niet enkel de afwezigheid van ziekte of gebreken", zoals de Wereldgezondheidsorganisatie het toen definieerde. Huber vindt die toestand te statisch. "Het is niet altijd halleluja. En dat volledige welzijn altijd, die lat ligt te hoog. Dat is onhaalbaar." Gezondheid is, zegt Huber, "het vermogen je aan te passen aan de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven en daarbij je eigen regie te voeren. Het gaat om je eigen veerkracht."

WEERSTAND

Haar aanpak maakt school, haar ideeën duiken op in Nederlandse beleidsstukken en ze vinden weerklank bij zorgverzekeraars. Toch is het niet alleen een succesverhaal, ze stuit ook op weerstand, zegt Huber. "Want ik zag aan de poten van het wereldbeeld van veel dokters."

De essentie van positieve gezondheid is volgens Huber dat de zorgverlener de patiënt niet alleen adviseert wat te doen, maar ook diens zelfreflectie in gang zet. Dat gebeurt door een vragenlijst te bespreken waarin alle gezondheidsdimensies voorbijkomen. Huber noemt dat “het andere gesprek”. “Het gaat niet zozeer om het stellen van een diagnose, maar om de patiënt te laten nadenken over hoe het met hem of haar gaat, op al die terreinen. En waar iemand naartoe wil.”

Komt dat gesprek goed op gang en ontdekt iemand zijn of haar ‘levensmotief’, dan mobiliseert dat een kracht die zelfs “junks van hun dope af kan helpen”, zegt Huber, die met drugsverslaafden heeft gewerkt. “Het is de sleutel tot hun herstel. Als je vanuit dat motief gaat leven, dan antwoordt het leven, dat heb ik zelf ook ervaren. ‘Dan gaat het leven met je dansen’, zei een cliënt.”

ZIN MAKEN

Iedereen wil gezond zijn. En, zegt Huber met overtuiging, “van alle krachten die de gezondheid bevorderen, is zingeving de sterkste”. Alle reden dus om eraan te werken. Maar kun je je eigen zingeving eigenlijk wel verbeteren, je erin trainen en zo zin maken?

Ja, zegt Huber. “Door tijd te maken om uit te vinden waar je echt voor gaat. Iedereen moet daar z’n eigen vorm voor vinden.” Zelf schrijft ze graag, gewoon voor zichzelf, als bezinning. Ze mediteert. “En ik ga twee keer per jaar een week vasten. Een goede manier voor mij om me af te vragen: wat wil ik nu, waar sta ik nu, waar wil ik heen? Zo kom ik ook weer dichterbij de

natuur, dat is mijn manier van inkeer. Het doet mijn lichaam en geest ontzettend goed.”

Wat is Hubers volgende doel, nadat ze positieve gezondheid de wereld in heeft geholpen? “*Eudaimonia*. Een term van wijsgeer Aristoteles, meestal vertaald als ‘gelukzaligheid’. Het zijn de lichtjes in je ogen als je doet waar je voor gaat, als je tot bloei komt.”

Die bloei houdt niet op in de herfst van het leven. Huber: “Gezondheid is niet de afwezigheid van ziekte, maar het vermogen om met het leven om te gaan. Daar hoort sterven bij, dood gaan we allemaal – ik ben nu zeventig.” Daarom verkent ze nu al haar laatste levensfase, een project dat ze “mijn laatste duizend dagen” noemt. “Dat is mijn oefening in veerkracht, ik doe een zelfonderzoek: hoe word ik goed oud, hoe ga ik goed dood, wat wil ik afgerond hebben? Als ik daarop ben voorbereid, hoop ik nog jaren verder te kunnen.”