

Machteld Huber

VEERKRACHTIG

Gezondheid is veel meer dan niet ziek zijn. Eten, beweging, maar ook zingeving en verbondenheid met anderen zijn er deel van. Die boodschap is het levenswerk van voormalig huisarts Machteld Huber (70), de grondlegger van Positieve Gezondheid. 'Ik heb een diep vertrouwen in het leven zelf.'

TEKST: ARJAN BROERS FOTO'S: JANITA SASSEN

Aan het begin van haar loopbaan als arts werd Machteld Huber een aantal keren ernstig ziek. 'Mijn gehaktmolen-jaren' noemt ze de periode tussen haar 30ste en 35ste jaar. 'Het was een verschrikkelijke tijd, maar ik gebruikte die periode ook om mezelf nauwkeurig te observeren. Wat overkomt me? Wat gebeurt er in me? Wat maakt dat ik mij beter voel en wat werkt juist averechts? Wat is het effect van wat ik eet, van of ik beweeg en van welke mensen ik om me heen heb?'

Haar ervaringen sloten niet goed aan bij wat ze als arts had geleerd. 'Ik heb altijd de behoefte gehad om het leven te begrijpen', vertelt ze. 'Toen ik jong was, sprak ik graag met Pim Boellaard, een vriend van mijn vader. Hij was verzetsstrijder en had concentratiekampen overleefd. Hij leerde me dat mensen die kameraden hebben en een ideaal – voor koningin en vaderland, in zijn geval – beter door moeilijke omstandigheden kwamen. Later las ik eenzelfde boodschap bij de joodse psychiater Vik-

tor Frankl. Leven vanuit persoonlijke zingeving maakt ons sterker.'

Huber groeide op met de natuur, op de Veluwe. 'Ik studeerde heel graag geneeskunde, maar het voelde ook alsof ik langzaam onder een kaasstolp terechtkwam. Ik raakte vreemd van het leven. Ik herinner me scherp dat ik tijdens mijn coschap-pen met een internist en hoofdzuster op de kamer van een zieke demente man kwam. Mijn opleiders bekeken direct de staatjes aan zijn voeteneind en zagen niet dat hij al overleden was. Dat schokte mij zeer.'

Het belang van voeding

Na haar jaren van ziekte was haar interesse in een glanzende carrière verdwenen. 'Ik besloot te gaan voor wat mij vervulling geeft', zegt ze. Zo werkte ze met verslaafden en mensen met oorlogstrauma's, die haar veel leerden over de praktijk van veerkracht. Ze werd onderzoeker aan het Louis Bolk Instituut, waar ze wilde werken aan gezondheidsbevordering. Ze deed er onder meer onderzoek naar de effecten van biologisch voer op het herstelvermo-

'Leven vanuit persoonlijke zingeving maakt ons sterker'





PASPOORT

Machteld Huber (1951) studeerde geneeskunde en haalde haar kandidaats filosofie. Toen ze aan het begin van haar loopbaan ernstig ziek werd, merkte ze dat haar ervaringen veel verder gingen dan wat ze als arts had geleerd. Ze werkte met verslaafde en getraumatiseerde mensen en werd onderzoeker aan het Louis Bolk Instituut. Haar onderzoek leidde tot de conclusie dat de definitie van gezondheid in de medische wereld te beperkt is: de veerkracht ontbreekt. Dat mondde uit in de oprichting van het Instituut voor Positieve Gezondheid, waarvan ze de eerste directeur was.

Machteld Huber is getrouwd en is 'volledig geïntegreerde stiefoma' van negen kleinkinderen.

gen van dieren, omdat dat mogelijk zowel de gezondheid als het milieu kan dienen. En voeding is belangrijk! 'In mijn hele opleiding geneeskunde kreeg ik als student vier uurtjes les over voeding', zegt ze. 'Ongelofelijk.'

Nieuwe definitie van gezondheid

Vorig jaar oktober onthulde het tv-programma Zembla een gang van zaken die uiteindelijk aan de wieg stond van Positieve Gezondheid. In 2005 moesten namelijk de resultaten van een onderzoek aangepast worden onder druk van grote onderzoeks-instituten. 'Onze conclusie was dat zieke dieren sneller herstellen met biologisch voer', vertelt Huber. 'Maar dat was een ongewenste boodschap op dat moment.'

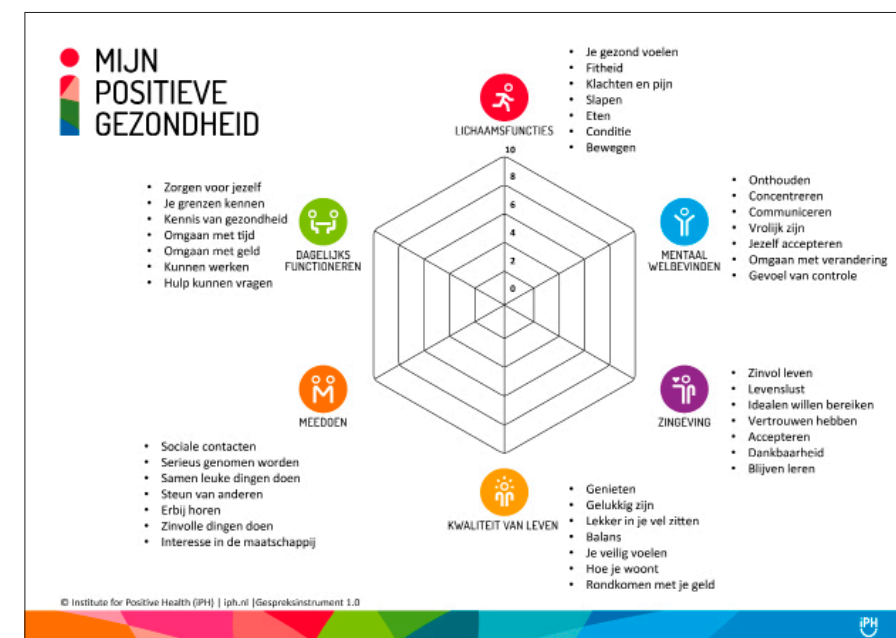
‘Of iemand zich gezond voelt is niet statisch, maar dynamisch’

Ze was kapot van de tegenwerking, maar tegelijk opende het een nieuwe weg. 'Het argument van de tegenstanders was namelijk dat er geen werkzame definitie van gezondheid is', zegt ze.

'En dat klopte. De Wereld Gezondheidsorganisatie (WHO) heeft het alleen over de afwezigheid van ziekte, niet over wat gezondheid is. Zoals onze geneeskunde vooral gericht is op het bestrijden van ziekte, niet op het stimuleren van veerkracht.'



U kunt uw Positieve Gezondheid zelf in kaart brengen door het spinnenwieg in te vullen. Dat gaat uit van zes dimensies die allemaal invloed hebben over hoe gezond je je voelt, waar je kracht zit en waar je verlangt naar verbetering. De zes zijn: dagelijks functioneren (kun je je redden in het dagelijks leven?), lichaamsfuncties (hoe is het met je lichaam en je conditie?), mentaal welbevinden (onthouden, omgaan met veranderingen?), zingeving (is er vertrouwen en dankbaarheid?), kwaliteit van leven (kun je genieten en gelukkig zijn?) en meedoen (heb je mensen bij wie je je thuis voelt?).



Machteld Huber besloot te gaan werken aan een nieuwe definitie van gezondheid, die meer recht doet aan hoe wij leven. Of iemand zich gezond voelt is immers niet statisch, maar dynamisch. En het heeft niet alleen te maken met of je ziek bent of niet, maar ook met hoe je je voelt, of je je verbonden voelt met anderen en zingeving ervaart. Iemand kan kerngezond zijn, maar zich tegelijk nutteloos of eenzaam voelen. Een ander kan in een rolstoel zitten en tegelijk met vreugde en verbondenheid met anderen leven.

Mensen zijn niet hun aandoening, stelt het Institute for Positive Health. Dat instituut kwam er nadat Huber in 2014 gepromoveerd was op een onderzoek naar Positieve Gezondheid. 'De aandacht ligt daarbij niet op ziekte, maar op mensen zelf, op hun veerkracht en op wat hun leven betekenisvol maakt.'

Zelf de regie nemen

Veel mensen zijn door het gedachtegoed van Positieve Gezondheid gegrepen, misschien wel omdat het zo logisch is: mensen herkennen het. En het helpt mensen om zelf meer de regie te nemen over hun leven en hun gezondheid, in plaats van te wachten tot ze ziek zijn en naar de dokter te gaan voor medicijnen.

De eerste druk van het Handboek Positieve Gezondheid was deze zomer in een week uitverkocht, vertelt Huber. Veel jonge artsen zoeken contact met haar. 'Ze voelen de behoefte om breder te kijken dan ze in hun opleiding leren', zegt ze, 'maar ze durven dat in hun werk niet altijd te zeggen. Ik ga altijd met ze in gesprek en moedig ze aan om hun eigen drijfveren te volgen.'

Ambassadeurs

KBO-PCOB heeft met Machteld ambassadeurs Positieve Gezondheid opgeleid om met senioren in gesprek te gaan over de verschillende dimensies van hun gezondheid (zie pagina 20). Huber: 'Uitgangspunt is nooit wat er moet, maar altijd wat je kunt en wilt versterken. Als mensen enthousiast worden, dan komen ze in beweging. Dan neemt ook de veerkracht toe.'

Machteld Huber spreekt gemakkelijk over haar ervaringen. Haar vuur is onmiskenbaar. Maar ze is terughoudend om iets te zeggen over waar ze in gelooft. 'Ik ben lichtjes hervormd opgevoed', zegt ze. 'Maar ik voel me niet thuis bij de huidige kerken. De schoonheid en de kracht van de natuur raken me veel dieper, dat is altijd zo geweest. Ik voel een diep vertrouwen in het leven zelf.'

'Als mensen enthousiast worden, neemt ook de veerkracht toe'

Nu ze net zeventig is geworden, wil ze (iets) minder gaan werken. Ze heeft wel al een nieuw project voor zichzelf bedacht, vertelt ze. 'Het heet Döstädning, dat is Zweeds voor opruimen voordat je doodgaat', zegt ze monter. 'Het is een manier om me voor te bereiden op de dood. Ik heb zo'n veertig jaar intensief gewerkt en ik verheug me erop om alles door mijn handen te laten gaan, orde te scheppen en los te laten.'

5 DE VIJF VOOR MACHTELD

1. 1 oktober is de internationale dag van de ouderen. Welke senior inspireert u?

'Hedy d'Ancona. Ze is levenslustig én spreekt liefdevol over ouder worden. Je lijf wordt ouder, dat merk ik zelf ook, maar van binnen worden we niet ouder, hooguit wijzer.'

2. Heeft u een rookmelder in huis? Waarom wel/niet?

'Daar zeg je me wat. We hebben er een paar geloof ik, maar er moeten al heel lang nieuwe batterijen in...'

3. Wat is voor u nu weer begonnen?

'Ik werk nog veel en hard. Toen corona begon, ben ik dat vanuit huis gaan doen. Zo gezellig, kon ik met mijn partner Guus koffiedrinken en lunchen, dat kon eerst alleen in het weekend. Maar de eerste keer dat we weer uit eten konden, dat vond ik echt een feest.'

4. Wat heeft u onlangs gezien of gelezen dat u aanbeveelt?

'De fundamenteen, van Ramsey Nasr. Beknopt en prachtig geschreven, ik las en herlas het. Heel radicaal, maar niet moraliserend. Hij nodigt uit om verder te kijken. Ik herken er mijn eigen verbondenheid met de natuur in en hoe dat besef helpt om je anders te gaan gedragen.'

5. Wie is uw oudste vriend of vriendin en waar kennen jullie elkaar van?

'Mijn partner Guus. Ik was achttien en zat in de collegebanken, hij gaf les. Er was herkenning, maar hij was al verloofd. Na een huwelijk van 21 jaar scheidde hij. Daarna groeide er alsnog iets tussen ons, inmiddels zijn we al bijna dertig jaar getrouwd. We zijn thuis bij elkaar, en dat verdiept zich nog steeds.'



'Ik voel een diep vertrouwen in het leven zelf'