



Synchroniciteit als stuwende kracht bij bouwen aan Positieve Gezondheid

Artikel uit: Verdonschot, S.G.M., & Spruyt, M. (Red.) (2025). Sprankelend vernieuwen in de gevestigde orde. [Reader bij het 5e FCE festival 5\(1\)](#), Foundation for Corporate Education/ FCE.



Machteld komt binnen en begint meteen te vertellen... In haar studententijd woonde ze vlakbij. Op een zondagochtend stond ze op het balkon van haar studentenhuus met een kopje koffie in haar hand en in haar hoofd het idee om te veranderen van studierichting. Haar droom was om geneeskunde te gaan studeren. Er was alleen één obstakel: een plaatsingsbewijs. Destijds was voor toelating tot deze studie zo'n bewijs noodzakelijk. Terwijl zij een slok koffie neemt, fietst er een jonge vrouw langs die ze kortgeleden bij de introductie van de studentenvereniging heeft leren kennen. "Koffie?" - "Graag!" Eenmaal binnen vertelt deze vrouw dat ze toegelaten is voor geneeskunde, maar eigenlijk liever pedagogiek wil studeren. Machteld grijpt haar kans en vraagt direct: "Mag ik jouw plaatsingsbewijs?" Even later bezit Machteld het felbegeerde bewijs van toelating en kan ze starten met geneeskunde. Toeval? Volgens Machteld niet, ze noemt het synchroniciteit. Gebeurtenissen die op het oog toevallig lijken, blijken op een diepere laag met elkaar verbonden te zijn. Tijdens het interview blijkt dat synchroniciteit een belangrijke rol speelt in het groot maken van haar beweging Positieve Gezondheid. In de wereld van geneeskunde loopt vernieuwing in het algemeen traag en daarom zijn Inge en Suzanne nieuwsgierig hoe het gelukt is om deze beweging tot ontwikkeling te brengen. Ons hart maakte een sprongetje toen Machteld ja zei tegen dit interview en dit artikel is onze weergave van haar verhaal.

Interview met Machteld Huber door Inge van Kooten-Satter en Suzanne Verdonschot

Het binnenste matroesjka-popje

De eerste vraag die we Machteld stellen is aan welke beweging zij bouwt. Voor de hand ligt dat ze gaat zeggen 'Positieve Gezondheid', maar haar antwoord verrast ons: "Ik wil mensen weer bij hun hart krijgen. Als je leeft waar je hart naar uit gaat, dan komen er lichtjes in je ogen en gaat de wereld reageren." Ze verwijst naar een matroesjka, een Russische houten pop, die uit meerdere popjes bestaat. "Ik herinner me de fascinatie die ik had als kind, bij het open maken van zo'n matroesjka. Telkens komt er een nieuw popje uit het vorige tevoorschijn. In de kern zit een piepklein en ondeelbaar exemplaar. Voor mij staat dit kleinste popje voor je sprankeling. De kern en krachtbron die ieder mens in zich heeft."

Als het leven met je gaat dansen

Machteld heeft in haar leven meerdere malen gemerkt dat leven vanuit je hart een krachtbron is. Ze ervoer dit zelf toen ze meermaals ziek was, maar ook toen ze vastzat met haar onderzoek. Ze was benieuwd of leven vanuit je hart ook voor beschadigde mensen een krachtbron en weg naar herstel kon zijn. Ze ging daarom als arts werken met verslaafden: "We werkten eerst aan hun fysieke gesteldheid, dan aan hun dagritme en vervolgens aan hun psychische problemen. Op een gegeven moment stelden we hen de vraag 'Wat is jouw droom in het leven?' 'Ach, dat is niet haalbaar voor mij' was vaak het antwoord. We waren echter vasthoudend in die vraag en hadden vertrouwen. Wat bleek? Wondertjes



gebeurden en 'het leven ging met hen dansen', zoals een voormalig verslaafde persoon het verwoordde."

"In de geneeskunde leerde ik het menselijk lichaam als machine te zien. Oplossingen bedenk je met je hoofd. Maar het leven leerde me dat gezondheid zoveel meer is dan het medische. Leven vanuit je hart is een krachtbron die ook gezondheid en zingeving brengt. Dat zette mijn visie op geneeskunde behoorlijk op zijn kop. Zo ontstond mijn verlangen om de geneeskunde te veranderen – de kern van mijn persoonlijke matroesjka."

Onderzoek bij kippen

Machteld deed in 2005-2007 onderzoek naar het effect van biologisch voedsel op de gezondheid van kippen. "De kippen die biologisch voedsel kregen herstelden sneller van ziekte. Ik wilde deze conclusie presenteren aan de minister die de opdracht had gegeven. Maar op het allerlaatste moment werd ik klemgereden door een groot instituut waarmee ik intensief had samengewerkt. 'Als je het woord 'gezonder' gebruikt gaan we naar de pers en weer spreken we je. We weten immers niet wat gezondheid is.' Mijn voorstel tot vervolgonderzoek werd ter beoordeling bij de Gezondheidsraad gelegd en ik moest wachten."

Machteld Huber (1951) is voormalig huisarts, onderzoeker en de grondlegger van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Ze ontwikkelde haar opvattingen en inzichten op basis van haar eigen ervaringen als patiënt, huisarts en therapeut. Op 63-jarige leeftijd promoveerde ze op een andere kijk op gezondheid. Haar artikel 'How should we define health?' uit 2011 in the *British Medical Journal* is inmiddels meer dan 4.000 keer geciteerd (Google-counts). Dit gezondheidsbegrip werkte zij verder uit tot het brede praktische model van Positieve Gezondheid, het begin van een beweging. Inmiddels is Positieve Gezondheid uitgemond in de wetenschappelijk onderbouwde handvatten zoals 'het spinnenweb' en 'het andere gesprek'. Verder heeft het geleid tot de opzet van expertisecentrum iPH (Institute for Positive Health) en zo'n honderdzeventig opgeleide trainers.

*De deur werd dichtgegooid,
maar ik kroop door het kiertje
van het nog openstaande raam*



Op zoek naar een nieuwe definitie van gezondheid

“Hoe moet het nu verder met jouw onderzoek, vroeg een collega toen. Toeval of niet, die collega kende de voorzitter van de Gezondheidsraad, en hij was ook huisarts, net als ik en daarbij hoogleraar. In dezelfde periode vond ik een proefschrift met de aanbeveling dat er een overkoepelende definitie van gezondheid moest komen. Dus ik toog met dat proefschrift naar de voorzitter. Met geen woord heb ik gerept over mijn vastgelopen onderzoek. Ik kwam enkel met de mededeling dat ik vond dat een nieuwe definitie van gezondheid nodig was en dat dit een typische klus was voor een huisarts! We waren het meteen met elkaar eens. Hij verwees me door naar de directeur van ZonMw, financier van onderzoek in gezondheid, zorg en welzijn. Weer speelde toeval een rol. De directeur kwam uit hetzelfde dorp als ik en ik kende hem goed van toen we jong waren. Hij was er snel over uit: Jij gaat het formuleren van een nieuwe definitie van gezondheid op poten zetten met een conferentie.”

Synchroniciteit als sleutelbegrip

“Kijk”, zegt Machteld, “dit is wat ik bedoel met dat de wereld gaat reageren en naar je toekomt. Het was ploep – ploep – ploep en alles viel in elkaar. Ik voelde me af en toe het meisje met de zwavelstokjes, dat een wondertje meemaakt. Synchroniciteit is een sleutelbegrip geworden voor mij. De deur werd dichtgegooid, maar ik kroop door het kiertje van het nog openstaande raam. Daardoor mocht ik een nieuw gezondheidsconcept ontwikkelen dat heel succesvol is geworden.”

Van concept naar praktische hulpmiddelen

“Bij de conferentie waar we aan de slag gingen met een nieuwe definitie van gezondheid was ook een socioloog aanwezig. Hij zei: ‘je moet niet toewerken naar een definitie maar naar een concept – een karakterisering van jullie idee’. Met een definitie trek je een grens: dit is wel gezond en dit niet. Terwijl het jou erom gaat een nieuwe werkriching te creëren,

Als je leeft naar waar je hart naar uit gaat, dan komen er lichtjes in je ogen en gaat de wereld reageren met kansen

een beweging die steeds verder kan groeien. Dat advies hebben we ter harte genomen. Daarna volgde met ZonMw de uitwerking in de vorm van praktische hulpmiddelen, zoals het spinnenweb, die professionals helpen om aan de slag te gaan met Positieve Gezondheid.” Het kader op de volgende pagina licht dit verder toe.

Wetenschappelijke onderbouwing

“De instrumenten van Positieve Gezondheid zijn wetenschappelijk onderbouwd, want dan kun je de werking ervan evalueren. Daarnaast helpt die onderbouwing om te reageren op eventuele kritiek – die ook wij af en toe krijgen. Kritische reacties zijn niet alleen maar vervelend. Het hoort bij het wetenschappelijke discours en ik zie het als een kans om het concept duidelijker neer te zetten. Bij kritiek geef ik altijd open en onderbouwd een respectvolle reactie. Ik ben een strenge juf als het gaat om die wetenschappelijke onderbouwing. Als mensen iets willen aanpassen aan de instrumenten, dan moet dat gedegen. Je komt alleen maar uit de onderstroom weg, als je een vorm van discipline hanteert. Alleen dan kan de beweging tot bovenstroom worden.”

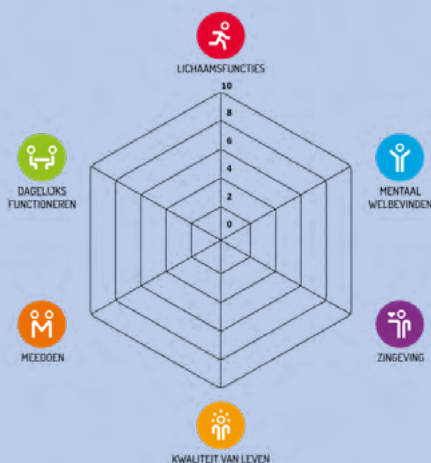
“Ik ben bewust onderzoek gaan doen, want alleen vanuit de wetenschap kun je de geneeskunde veranderen. Ik wilde hun taal spreken. Niet te radicaal of te alternatief. Dan word je buitengesloten door de gevestigde orde. Ik heb telkens bruggen gebouwd en door tegenwerking kom je bij de kern. Ik word geaccepteerd omdat ik dokter én een gepromoveerde onderzoeker ben. Dit is een duidelijke positie in de gevestigde orde van de geneeskunde.”

Positieve Gezondheid

Lang zagen we gezondheid als een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet louter het ontbreken van ziekten of gebreken (volgens de definitie van de WHO uit 1948). Maar de groep mensen die volgens deze definitie gezond zijn, is erg klein. Het nieuwe concept is dynamisch en ziet gezondheid als het vermogen je aan te passen en eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen uit het leven. Positieve Gezondheid draait dus om je veerkracht en het vinden van betekenis in het leven dat voor iedere persoon verschillend is.

Uitwerking in praktische tools

Positieve Gezondheid is uitgewerkt in zes dimensies in een spinnenwebmodel. Op mijn-positievegezondheid.nl kun je het web invullen. Hiermee kun je inzicht krijgen over hoe jij vindt dat het met je gaat en wat jij nodig hebt om je gezonder en veerkrachtiger te voelen. Het 'andere gesprek' is een hulpmiddel om een open gesprek met je zorgverlener te voeren om samen te zoeken naar wat belangrijk is voor jou en hoe je je gezondheidssituatie in brede zin kan verbeteren. Jijzelf bent in dat gesprek de deskundige over jouw gezondheid. Terwijl in een meer traditioneel gesprek de zorgverlener een deskundig advies geeft op jouw hulpvraag.



Mensen als kiemen

"Na mijn promotie verscheen er op 22 december 2014 een stuk in de NRC over het nieuwe gezondheidsconcept. Daarin werd ook aandacht besteed aan de eerste stappen van de praktische uitwerking. Ik was even met vakantie en bij thuiskomst lagen er 200 verzoeken voor lezingen op mij te wachten. Ik was verbijsterd. Ik ben die lezingen gaan houden, ook al lag er toen nog niks qua middelen. En weer ging de wereld reageren. Bij iedere lezing stond er een groepje mensen op die iets met deze aanpak wilde doen. Ik zag die mensen als kiemen die het concept Positieve Gezondheid verder konden laten groeien. In Limburg was er een heel sterke kiem met een gedeputeerde. Zij wilde van Limburg 'de eerste positief gezonde provincie' maken'. Een prachtopdracht. En er was een huisarts die als eerste aan de slag ging met het spinnenweb en 'het andere gesprek'. Door deze andere manier van werken verwees hij 25% minder mensen door naar het ziekenhuis, vroeg minder diagnostiek aan, schreef minder medicatie voor en verwees veel meer patiënten naar het sociale domein. Een besparing van tonnen en tegelijkertijd waren zijn patiënten heel tevreden."

Op zoek naar een nieuwe vorm

"Toch schuurden deze resultaten met het bestaande zorgsysteem. De verzekeraar zei: 'we stoppen met deze beweging, want het ziekenhuis krijgt veel minder verwijzingen en het mag niet omvallen'. Dat begrepen we, maar stoppen? Nee! Samen met deze huisarts zijn we mensen op sleutelposities gaan spreken en is er een vorm gevonden om door te gaan. De overheid en verzekeraar staan voorlopig garant voor het ziekenhuis en er is een regionaal onderzoek gestart naar de werkzame factoren. Uiteindelijk heeft deze benadering bijgedragen aan het ontstaan van het landelijke IZA (Integraal Zorg Akkoord)-programma, dat nu via subsidies regionale samenwerking bevordert."

Beginnen bij de basisschool

"Mijn droom is dat we met Positieve Gezondheid een nieuwe maatschappelijke orde bevorderen. Een paradigmaverandering. Ik zou héél blij zijn als Positieve

Gezondheid een plek krijgt in het basisonderwijs. Waardoor kinderen al vroeg leren om hun behoeftes waar te nemen en goed voor zichzelf leren zorgen. Dan leg je de basis voor een gezonde en gelukkige maatschappij. Als dát zou lukken: heerlijk!” Met die droom kwam Machteld in contact met onderzoeksinstituut DRIFT, opgericht door Jan Rotmans, dat zich richt op duurzame transities in de samenleving. DRIFT heeft onderzoek gedaan naar de succesfactoren van de beweging Positieve Gezondheid en de onderzoekers schreven hierover een artikel (de referentie staat onderaan dit artikel).

“Van Rotmans leerde ik dat het twee generaties duurt om de nieuwe orde te bereiken. Die voorspelling helpt me om geduld te hebben. Ik ben hoopvol, want er zijn steeds meer mensen die met het concept willen werken. IPH, dat begon als startup en nu een expertisecentrum is, bestaat nu 10 jaar. Tegelijkertijd heb ik ook het gevoel dat we met de beweging een volgende fase van volwassenheid in gaan. Subsidies vallen weg en we zijn op veel plekken bezig, maar het is ook versnipperd en ons Nederlandse gezondheidssysteem is ingewikkeld. We moeten in mijn ogen samen met anderen een sterkere ‘zwerm’ worden. In alle eerlijkheid: soms heb ik geen idee hoe we nu het beste verder kunnen gaan.”



Inge van Kooten-Satter is trainer Positieve Gezondheid en een bevlogen veranderaar. Ze is gefascineerd door de vraag hoe menselijk gedrag verandering in gang zet. Positieve Gezondheid kwam op haar pad toen ze zelf even stil moest staan.

Vanuit het hart

“Rotmans zegt dat chaos fantastisch en noodzakelijk is voor transitie, maar ik vind het ook best eng. Eén ding weet ik zeker: onze beweging moet vanuit het hart levend blijven. Om me heen zie ik namelijk dat een beweging makkelijk een bedacht systeem wordt. Zo van ‘vul even het spinnenweb in en dan voel je je gezonder’. Er was net nog een dokter die zei: ‘Ik heb wel geleerd te luisteren hoor, maar ik moet wel de hulpvraag weten, zodat ik advies kan geven.’ Dan heb je dus volledig gemist hoe de methode werkt (‘waar wilt u naartoe?’) en wat het gezondheidsconcept is (‘u bent veel meer dan uw klacht’). Bedachte systemen halen het leven uit deze beweging.”

“Ik spreek veel jonge artsen, die hun werk op een andere manier willen doen. Ze willen met hun werk niet alleen een medisch probleem oplossen, maar de hele mens zien áchter de aandoening en daarmee werken. Zij willen de Positieve Gezondheid van mensen versterken. Dat is hoopvol.”

Literatuurverwijzing

F. Johansen, D. Loorbach en A. Stoopendaal (2023). Positieve Gezondheid – verandering van taal in de gezondheidszorg. In: *Beleid en Maatschappij* 2023 (50).



Suzanne Verdonschot is directeur onderzoek van de FCE en onderzoekt innovatie in de dagelijkse werkpraktijk. Zij ontwikkelt ook onderzoeksmethoden om de impact van vernieuwing in kaart te brengen. Suzanne werkt bij Kessels & Smit, *The Learning Company*.