

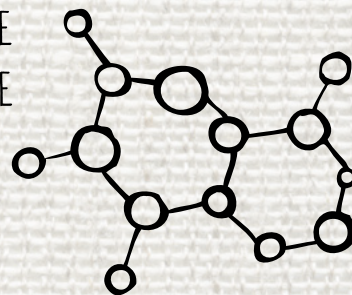
Gezondheid



SALUTOGENESE



AARON ANTONOVSKY, EEN ISRAELISCH MEDISCH-SOCIOLOOG (1923-1994) STELDE ZICHZELF EEN HALVE EEUW GELEDEN DE BELANGRIJKE VRAAG: 'HOE KOMT HET DAT DE ENE MENS KAN OVERLEVEN EN ZELFS ONVERWACHT GEZOND KAN ZIJN ONDANKS HET DOORMAKEN VAN DRAMATISCHE ERVARINGEN EN DE ANDERE MENS ZIEK WORDT ALS ZE ONDER DEZELFDE ZWARE OMSTANDIGHEDEN VERKEERT?' HIJ ZAG OPMERKELIJKE VERSCHILLEN TUSSEN MENSEN DIE DE HOLOCAUST HADDEN OVERLEEFD EN VROEG ZICH AF WELKE KRACHTEN HIER SPEELDEN. MET DEZE VRAAG OPENDE ZICH EEN NIEUWE MANIER OM NAAR GEZONDHEID EN ZIEKTE TE KIJKEN. ANTONOVSKY NOEMDE DEZE KIJKRICHTING 'SALUTOGENESE', LETTERLIJK VERTAALD: HET ONTSTAAN VAN GEZONDHEID.



Het heersende paradigma binnen de westerse gezondheidszorg is juist de 'pathogenese', wat letterlijk vertaald 'ontstaan van ziekte' betekent. Door ziekten te bestuderen, herkennen we hun beloop en kunnen we ze bestrijden. Onze hele samenleving organiseert zich rondom deze opvatting. Veel mensen zetten zich binnen dit paradigma vol passie en idealen in om bij te dragen aan het bevechten van ziekten. Vreemd genoeg houdt de gangbare gezondheidszorg zich al lang niet meer bezig met zorgen voor onze gezondheid. 'De dokter van de toekomst

zal geen medicijnen voorschrijven, maar zijn patiënten interesseren voor de zorg voor het menselijk lichaam, voor voeding en voor de oorzaak en de preventie van ziekte', zei Thomas Alva Edison al in de 19de

eeuw. De meeste dokters hebben anno 2016 over voeding en het werkelijk voorkómen van ziekte maar weinig geleerd...

Gevoel van samenhang

Voor gezondheid, het vermogen om evenwicht te scheppen, is volgens Antonovsky een 'sense of coherence' (gevoel van samenhang) erg belangrijk. Kortweg zou je kunnen stellen dat hij 3 aspecten benoemde, welke bij gezondheid een rol spelen:

- 1 **De overtuiging dat de situatie een begrijpelijke samenhang heeft.**
- 2 **Het vermogen om de zin van de situatie in te zien (of er zelf aan toe te voegen).**
- 3 **Het gevoel te hebben dat men er zelf invloed op zou kunnen uitoefenen.**

Als je verder doorvraagt over klachten, gaat het bij mensen uiteindelijk vaak over conflicten op het werk, moeizame relaties of complexe verhoudingen binnen families. Moeilijkheden tussen mensen liggen regelmatig aan de basis van verloren gezondheid. Het is



'Salutogenese', letterlijk vertaald: het ontstaan van gezondheid

dan mooi om te zien hoe mensen met deze 'sense of coherence' aan de slag kunnen gaan. Het geeft rust, al verandert het vaak alleen maar de eigen houding ten opzichte van het probleem. Het gaat hier dan werkelijk om rust omdat het een dempend effect heeft op het voortdurend actieve afweer-

Pas als je begrijpt waaróm die bloedsuikerspiegel zo hoog is, kun je er ook de zin van inzien.

systeem. En precies dit continu mild geactiveerde afweersysteem lijkt een synoniem te zijn voor een ontzettend groot aantal chronische aandoeningen.

In breder perspectief

Je kunt Salutogenese ook in een breder kader plaatsen. Zo kan het voor iemand met een chronische aandoening erg waardevol zijn om het mechanisme achter de symptomen te leren begrijpen. Op die manier kun je er voor zorgen dat klachten niet als een golf over iemand heen spoelen, maar meer een logisch gevolg blijken te zijn van de strategieën die het lichaam toepast om andere problemen te voorkomen. Pas als je begrijpt waaróm die bloedsuikerspiegel zo hoog is, kun je er ook de zin van inzien. Dan is die suikerspiegel ineens het probleem zelf niet meer, maar eerder een signaal dat aangeeft dat het lichaam genooddaakt was deze weg te bewandelen. Het geeft je hiermee de kans om tijdig bij te sturen. De klinische Psycho Neuro Immunologie geeft veel inzicht op dit gebied omdat deze wetenschap zich bezighoudt met hoe de verschillende systemen in het lichaam op elkaar van invloed zijn.

Aanpassend vermogen

Uiteindelijk gaat Salutogenese over het stimuleren van het aanpassend vermogen van het lichaam. Enerzijds zorgen dat het niet te eenzijdig wordt belast, en anderzijds vergroten van de flexibiliteit op het gebied van de psyche, de stofwisseling en het afweersysteem. Het creëren van meerdere mogelijkheden, zoals het moeiteloos kunnen schakelen

Birgit



Over Birgit

<IN KADER BIJ FOTO BIRGIT>
Birgit Spoorenberg werkt als consultatief arts en is tevens werkzaam als docent aan de huisartsopleiding in Maastricht. Na haar specialisatie als huisarts werkte ze enkele jaren als waarnemend huisarts in Zuid-Limburg. Daarna heeft ze zich onder andere toegelegd op de klinische Psycho Neuro Immunologie. Naast individuele consulten verzorgt ze lezingen en cursussen om mensen inzicht te geven in de werking van het lichaam en te helpen met leefstijlveranderingen, vanuit het paradigma van de Salutogenese. Meer informatie hierover vind je op www.praktijksalutogenese.nl en www.cursussalutogenese.nl
Birgit is één van de organisatoren van het Ancestral Health Symposium dat op 22 oktober 2016 zal plaatsvinden in Leiden.

tussen suikers en vetten als brandstof. Om dit te bereiken is aandacht nodig voor onder andere voeding, beweging, bioritme en zingeving om het afweersysteem terug in het gareel te brengen. En als je handvatten kunt bieden waarmee mensen zélf aan de slag kunnen gaan -onafhankelijk van artsen, therapeuten of medicatie- dan is een grote stap gezet. En dat is in mijn ogen pas écht gezondheidszorg!



Salutogenese gaat over het stimuleren van het aanpassend vermogen van het lichaam.