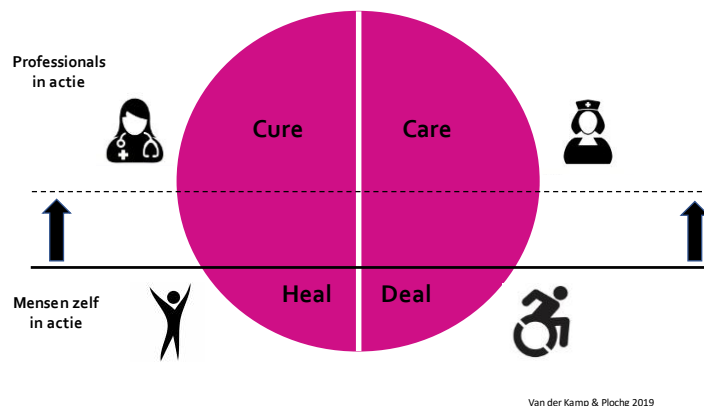


Naar een gezondere samenleving? Geef het *Heal* en *Deal* vermogen van mensen de ruimte!

Het tekent zich steeds duidelijker af: voor een gezondere samenleving kunnen we niet bouwen op onze chronisch overbelaste gezondheidszorg. Met preventieve maatregelen als druppels op een gloeiende plaat kunnen we niet anders dan de koers wijzigen, ons perspectief opnieuw bepalen. Het uitbannen van het idee, dat 'gezondheid' hetzelfde is als 'niet ziek zijn', is in dit kader een goede start. Want vanwaar onze hardnekkige fixatie op ziektebestrijding en ziekenzorg? Op universele maatstaven en biomedische interventies van buitenaf, op zogeheten '*Cure* en *Care*'? Laten we in plaats daarvan ons '*Heal* en *Deal*' vermogen (her)ontdekken en bewust leren inzetten.

Een breder perspectief: van zorgconsument naar gezondheidscoproducent

Hoe creëren we een rijke voedingsbodem voor mensen en gemeenschappen om gezonder te leven? Een breder perspectief is een eerste vereiste: laten we de complexe kruisverbanden tussen gezondheid en onze sociale, economische en maatschappelijke omstandigheden erkennen als één groot ecosysteem met onmiskenbare domein overschrijdende impact: onze financieel-economische en sociaal-maatschappelijke situatie bepaalt mede ons welzijn. En laten we onszelf daarbij niet langer als passieve consument van zorgdiensten zien om gezondheidsproblemen op te lossen, maar opstaan als proactieve, natuurlijke en betrokken coproductent van onze gezondheid en ons welbevinden. We wéten inmiddels, dat we veel trauma's en klachten voor kunnen blijven door beter voor onszelf en elkaar te zorgen. Met het aanspreken en stimuleren van die *Heal* en *Deal* vaardigheden - onze natuurlijke fysieke, mentale en emotionele vermogens tot groei, herstel, incasseren, genezen en aanpassen - vergroten we onze belastbaarheid, veerkracht, wordt meer mogelijk en verlagen we de druk op de zorg.



Cure en *Care* als het moet, *Heal* en *Deal* waar het kan

We kunnen niet zonder *Cure* en *Care*. Dat willen we ook niet. Wel willen we het krachtige *Heal* en *Deal* principe erkennen als preferente tegenhanger van *Cure* en *Care*: *Heal* en *Deal* waar het kan, *Cure* en *Care* als het moet. Denk aan eerder kiezen voor loopoefeningen (*Heal*) dan voor een chirurgische ingreep

(*Cure*) bij een aandoening als etalagebenen. Zonder invasieve ingreep hoeft immers geen beroep te worden gedaan op dure hoogopgeleide professionals, operatiekamers en verpleging.

Door zorg (*Care*), die in onze maatschappij altijd vanzelfsprekend en noodzakelijk leek, overbodig te maken, verlagen we de druk en versterken we tegelijkertijd de eigen regie (*Deal*) en daarmee ons welbevinden. Bij zelfstandig wonende ouderen, bijvoorbeeld, blijkt zelfredzaamheid een bepalende factor voor welzijn te zijn. Het loont dus al direct, om uit te gaan van wat iemand zelf (nog) kan. *Heal* en *Deal* begint dan ook bij jezelf en je bewustzijn van je eigen mentale, psychische en fysieke mogelijkheden en grenzen. Dat bewustzijn zorgt, dat je kunt ontdekken hoe je in de eerste plaats zelf je welbevinden kunt bevorderen, maar ook stress, blessures en ander leed kunt voorkomen, hanteren en te boven komen. Bijvoorbeeld, doordat je het belang van sociale relaties ziet en voedt door geregeld mensen op te zoeken, of doordat je elke dag een stuk gaat wandelen en op tijd naar bed gaat om je mentale gezondheid te versterken. Of door even een pas op de plaats te doen, wanneer je ervaart dat je lichamelijk tegen een grens aanloopt.

Naar een nieuwe balans

Heal en *Deal* is in geen geval een nieuw concept. Het zit in onze natuur: we gebruiken die capaciteiten onbewust al, iedere dag, iedere minuut. Met het (her-)activeren van onze aangeboren *Heal* en *Deal* potentie creëren we een betere balans ten opzichte van *Cure* en *Care* en kunnen we bouwen aan een collectief en tegelijk persoonsgericht, rechtvaardig, doeltreffend, efficiënt en duurzaam gezondheidssysteem met een lage zorgdruk.

Dat gaat niet vanzelf: *Heal* en *Deal* betekent voor iedereen iets anders en vraagt om zelforganisatie. Doelen als groei, ontwikkeling, leren, veerkracht en herstel zijn daardoor moeilijker bereikbaar. Behalve een proces van individuele en maatschappelijke bewustwording is het belang van investeren in relationele diensten groot. Niet in de zin van extra professionals, maar op maat gesneden activatie en begeleiding op elk ander denkbaar vlak: de inzet van 'gidsen' die naar je luisteren, je prikkelen en -indien nodig- naar de juiste plek sturen om vaardigheden te ontwikkelen om gezond, vitaal en zelfstandig te worden en/of blijven kan helpen, maar uiteindelijk zullen mensen het zelf en met elkaar moeten gaan doen.

Het mooie is, dat zodra mensen zelf, maar ook binnen hun sociale en maatschappelijke omgeving bewust gaan ervaren hoe *Heal* en *Deal* in de dagelijkse praktijk werkt, zij die potentie als vanzelf vaker zullen aanboren. Ook zullen mensen, die met hun eigen *Heal* en *Deal* vermogen aan de slag gaan, zich vroeg of laat realiseren, dat ze afhankelijk zijn van hun geliefden, vrienden, hun sociale gemeenschap, de gehele context, om gezond te kunnen leven. En dat ze onderdeel zijn van een nog groter ecosysteem, waarin iedere actie -gezond of ongezond, van ergonomische aanpassingen en sportles, tot een creatieve hobby, voedingscursus, taalonderwijs of goede fietspaden - betekenis heeft en meetelt. Die stap, van onbewust bekwaam naar bewust bekwaam, is essentieel om het falende systeem, waar we nu steeds op terugvallen, te transformeren. Net als een domein overstijgende aanpak, waarin individu en collectief elkaar versterken en waarin geen plaats is voor betutteling. *Heal* en *Deal* is niets minder dan een onbenutte superkracht die in ons allen huist: laten we die vooral inzetten om een gezonde balans te creëren en de weg vrij te maken naar een vitale en veerkrachtige samenleving.