

Bedankt voor het downloaden van dit artikel. De artikelen uit de (online)tijdschriften van Uitgeverij Boom zijn auteursrechtelijk beschermd. U kunt er natuurlijk uit citeren (voorzien van een bronvermelding) maar voor reproductie in welke vorm dan ook moet toestemming aan de uitgever worden gevraagd.

Boom

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 jo. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorecht te Hoofddorp (postbus 3060, 2130 KB, www.reprorecht.nl) of contact op te nemen met de uitgever voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen van (een) gedeelte(n) uit deze uitgave in bijvoorbeeld een (digitale) leeromgeving of een reader in het onderwijs (op grond van artikel 16, Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot Stichting Uitgeversorganisatie voor Onderwijslicenties (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-uvo.nl).

No part of this book may be reproduced in any way whatsoever without the written permission of the publisher.

info@bua.nl
www.boomuitgeversamsterdam.nl

Laten we het nooit meer over preventie hebben!

De roep om meer 'preventie' door de overheid blijft aanzwellen. Preventie zou nodig zijn om de opmars van welvaartsziekten te stuiten. Maar bevorderen dat mensen goed voor zichzelf zorgen is veel beter dan inzetten op preventie.

door Gerard Adelaar en Arjen Siegmann Adelaar is projectmedewerker van het Wetenschappelijk Instituut voor het CDA en zelfstandig adviseur in de zorg. Siegmann is stafmedewerker van het Wetenschappelijk Instituut voor het CDA en bijzonder hoogleraar Waardenvol Werk en Christelijk Sociaal-Denken aan de Vrije Universiteit Amsterdam.

Ontegenzeggelijk is ongezondheid door levensstijl een serieuze kwestie. Zo is de helft van de Nederlanders te zwaar. Hart- en vaatziekten, diabetes en kanker rukken op. Veel mensen zijn gestrest, ongelukkig, opgebrand. De roep om 'preventie' door de overheid klinkt dan ook vaker en luider. Ook in het

maar proberen gezond te leven en goed voor onszelf en onze kinderen te zorgen.

Dat mensen niet voor zichzelf kunnen zorgen, klopt in de huidige situatie wel voor een deel. We worden ziek of ongelukkig door een context die ertoe verleidt te leven op een manier die te veel afwijkt van hoe ons lichaam en onze geest in elkaar zitten. Vervolgens komen interventies door experts om de hoek kijken: wijkgerichte aanpak, levensstijladvies, pillen, maagverkleining ...

Preventie heeft dus een sterke link met gemedicaliseerd kijken. Mensen worden ziek en hebben vervolgens behandeling nodig. Preventie stelt de volgende vraag: hoe kunnen we voorkomen dat die professionele zorg nodig is? Daarmee is preventie een nieuwe of vervangende vorm van medicalisering, alleen meer vooraf dan achteraf. Ook preventie bestaat vooral uit ingrijpen door anderen.

Preventie is ook planmatig en op populatieniveau kijken naar mensen van vlees en bloed. Dan is het bijvoorbeeld

Het diepgewortelde idee onder preventie is dat mensen niet voor zichzelf kunnen zorgen

'integraal zorgakkoord' heeft preventie een plek. Toch is iets niet in orde met die preventiedrift.

Het diepgewortelde idee onder preventie is dat mensen niet voor zichzelf kunnen zorgen. Preventie is een term van experts, bureaucraten en statistici. Hij gaat over het 'voorkomen' van iets. Maar wie gebruikt de uitdrukking 'preventie' nu in de persoonlijke sfeer? Wij niet. Wij doen niet aan preventie,

een instrument om niet alleen medische zorg te voorkomen, maar vooral de kosten daarvan. Met deze bril bekeken, zijn mensen de human resources van de bv Nederland die optimaal ingezet moeten worden. In deze sfeer wordt ook wel het tegenargument gehoord dat sommige preventievormen gezondheidsproblemen alleen maar uitstellen in plaats van afstellen. Of preventie is een instrument om statistische gezondheidsverschillen te verkleinen, wat zelden een succes te noemen is.

Preventieakkoord

Ondertussen blijft het aanbod van ongezond eten en drinken grotendeels ongemoeid. Zo gaat het zogeheten preventieakkoord eigenlijk niet over preventie, maar over het enigszins terugdringen van die ongezonde context. Partijen mogen daarbij hun belangen in ongezond eten en alcohol blijven behartigen. Het preventieakkoord heeft daarmee iets van dweilen met de kraan open. Wie worden daar beter van? Enerzijds degenen die belang hebben bij de open kraan, oftewel een ongezonde leefomgeving: bijvoorbeeld aanbieders van ongezond eten. Anderzijds de dweilers, de weldoeners, die welbeschouwd aan symptoombestrijding doen. Zo'n dubbele afhankelijkheid – van producenten van ongezond eten en vervolgens van interventie-experts – verhindert dat mensen tot hun recht komen.

Ons pleidooi is om te stoppen met preventie, en radicaal te kiezen voor zelfzorg. Zelfzorg is niet zomaar iets. Voor jezelf zorgen is van jezelf houden. Belangrijke vraag is daarom: hoe kunnen mensen voor zichzelf zorgen, en wat zijn de voorwaarden die daarvoor nodig zijn?

Zelfzorg en 'samenzorg' zijn hierbij onlosmakelijk met elkaar verbonden. Wie voor zichzelf zorgt, zorgt goed voor anderen. Mensen zijn zorgende wezens. Het startpunt van zelfzorg ligt bij mensen. Hoe die mensen gezond kunnen leven, in brede zin, dat is het onderwerp van ons denken. Dat leidt tot een gesprek met elkaar, in plaats van tot mateloze beleids- en debatacircuits onder experts over anderen. Deze verandering is

wezenlijk. Mensen zorgen voor zichzelf en voor elkaar, en gaan uit van hun eigen kracht. Nodig is uiteraard dat hun omgeving en de samenleving daaraan bijdragen, want mensen zijn geen geïsoleerde calculerende individuen.

Bij dit alles staat de overheid niet boven, maar naast mensen. Mensen mogen niet onnodig geblokkeerd worden in hun levensmogelijkheden, gezondheid en zorg voor zichzelf. Waar de voorwaarden voor zelf- en samen zorg ontbreken, is een taak voor de overheid weggelegd. Bijvoorbeeld in het beperken van de alom aanwezige verleiding van en tot evident ongezond eten en drinken. Of in voorlichting en het stellen van positieve voorbeelden over wat bijdraagt aan een gezonde en ontspannen levensstijl. Hoe we goed voor onszelf zorgen blijft een leerproces waarin kennis en gewoontevorming belangrijk zijn.

Het preventieakkoord heeft iets van dweilen met de kraan open

Moet eenieder dan zijn eigen diëtist en psycholoog zijn? Juist niet! De zorg voor onszelf zal gemeengoed zijn in de samenleving. Natuurlijk zullen sommigen soms een duwtje in de rug nodig hebben, of helaas toch een medische behandeling. Maar het perspectief is radicaal anders. Niet beginnen met de expertblik, maar daarmee eindigen. Zelfzorg begint bij het gezond leven van mensen zelf. Dat is geen medicijn en geen preventie, maar essentieel voor een goed bestaan.