

De positieve kracht van mimetische begeerte

Huub ter Haar

Als Nijmeegs systematisch theoloog inspireerde – ik durf het in retrospectief rustig te zeggen – André Lascaris mij nog meer dan de boegbeelden Edward Schillebeeckx en Tine Halkes. Dat komt door zijn grote openheid voor maatschappelijke thema's en de ruimte die zijn verwerking van de ideeën van Girard opende.



Inmiddels ben ik al vele jaren werkzaam als zelfstandig innovator. Geïnspireerd door de opdracht om mensen te helpen zich te bevrijden uit vervreemding bedenk ik projecten voor zorg, onderwijs en sport. Leidend daarbij is het inzicht dat het meer dan ooit gaat om de *binnenkant* van mens en organisatie, als een noodzakelijke correctie op de te grote aandacht voor meetbaarheid.

De afgelopen tien jaar hielp ik bijvoorbeeld sportverenigingen om te komen tot een inclusieve cultuur, waarin mensen van alle afkomsten en seksuele oriëntaties zich veilig voelen. In opbouw is een project om studenten met gevoelens van eenzaamheid om te leren gaan door contact te maken met hun lichaam.

Maar hier wil ik me concentreren op het project *Herstelcirkel in de wijk*, dat zich richt op mensen met diabetes type 2. Inmiddels draait het in Nijmegen-Lent (drie groepen), Elst, Huissen en Duiven. Ik wil jullie uitleggen wat dat project met de mimetische begeerte te maken heeft...

Diabetes 2 is een maatschappelijk issue, omdat we die als moderne samenleving door bewerkte voeding, minder beweging en meer stress sinds WO II mede veroorzaken. Ruim 850.000 Nederlanders hebben het; de verwachting is dat het er in 2025 1,4 miljoen zullen zijn. Wat is het probleem? Diabetes verkort het leven met gemiddeld 13 (!) jaar, patiënten hebben last van allerlei aandoeningen. De extra zorgkosten bedragen vanaf het 57^e jaar zo'n €131.000,-.

De inzet van *Herstelcirkel* is leefkracht als medicijn. We willen mensen helpen zelf de regie te nemen over hun gezondheid en samen hun energie en zelfbeeld te verbeteren. Want veranderen heeft niet alleen te maken met voeding, beweging en ontspanning – het geijkte advies van artsen – maar ook met verinnerlijking en verbondenheid. Mensen met diabetes type 2 hebben vaak slechte leefgewoonten, omdat ze vervreemd zijn van hun lijf en hun gevoelens.

Een Herstelcirkel is een coöperatie van twintig mensen met diabetes type 2, die zich minimaal een jaar hieraan willen verbinden. Ze worden bijgestaan door een Leefkrachtcoach, met desgewenst ondersteuning van huisarts en

praktijkondersteuner. Ze kiezen uit hun midden een regisseur die activiteiten aanjaagt: samen informatie inwinnen, samen wandelen, fietsen.

Zo wordt er gewerkt aan kennis, vaardigheden, bewustzijn en het herhalen van nieuwe elementen in het leefpatroon. De eerstelijns zorg geeft bovendien legitimatie: je mag op eigen kracht de zorg en medicatie afbouwen.

Maar minstens zo belangrijk is dat er gewerkt wordt via nabootsing. Ieder mens is uitgerust met krachtige spiegelreceptoren, waarmee je door het kopiëren van gedrag je gedrag voortdurend verandert. Dat mechanisme zetten we slim in om diabetes te keren. De ervaring leert namelijk dat als er maar één iemand in een groep een positieve verandering doormaakt, dat bij de anderen verlangen opwekt om het ook te doen. Zie je wel? Het kan!

Dat is een heel positief gebruik van ons vermogen tot nabootsing, dat André Lascaris aan de hand van Girard zo goed heeft doordacht. En deze ervaring brengt een innerlijke verandering teweeg, omdat mensen meer gevoel van eigenwaarde krijgen. De Leefkrachtcoach zet hier het licht op en bevestigt het. 'Je moet het zelf doen', zei een van de deelnemers', 'maar je staat er niet alleen voor'.

Na een jaar in de eerste groep, waarbij de leden handreikingen kregen op het gebied van kennis, bewegen, ontspanning, medicatie en verinnerlijking, is de zelfregie en vitaliteit van de deelnemers naar eigen zeggen met 67% gestegen. De medicatie is met een derde teruggebracht, het aantal zorgcontacten met professionals is met de helft afgenomen en maar liefst 85% van de deelnemers geeft aan dat de aanpassingen aan hun leefstijl blijvend zijn.

Door de kracht van de groep en de uitnodigende manier van begeleiden worden mensen minder patiënt. Ze worden daadkrachtiger en krijgen zelfvertrouwen. Zo vinden ze hun eigen sleutel tot verandering en bevrijding uit de vervreemding van hun ziekte. Onderzoeker en huisarts Henk Schers, een van de partners van het project, vat het succes van de Herstelcirkel zo samen:

'Ten eerste: hou de deelnemers zover mogelijk van de zorg vandaan. Laat deelnemers zelf formuleren wat ze nodig hebben; ontmedicaliseer de deelnemer. Ten tweede: de groepsdynamiek betekent vaak meer voor gedragsverandering dan het contact in de spreekkamer. Je raakt immers meer gemotiveerd door je medemens dan door je dokter of POH. Als derde punt: we schakelen een Leefkrachtcoach in, die samen met de deelnemer zoekt naar verinnerlijking van gezonder eten en bewegen. Hij/zij kijkt samen met de deelnemer waarom dat niet altijd goed lukt, zo komen de weerstanden om te veranderen ook beter ter sprake.'

Ik ben André Lascaris dankbaar voor de rol die hij met zijn open en geëngageerde manier van denken en doceren speelde in mijn vorming.

Huub ter Haar is theoloog en zelfstandig innovator. Hier vindt u meer over de [Herstelcirkel](#).