

Door Marc Looijen

VEENENDAAL - 'Hoe gaat het met je?' vraagt Roy Martina (50) wanneer we kennismaken. 'Goed', antwoord ik. 'Jammer', zegt Martina, 'dan heb ik niets meer te doen!' Een grote lach trekt over zijn gezicht. Het is al meteen duidelijk: de arts beschikt over een prima gevoel voor humor. En dat helpt hem bij zijn werk, of beter: zijn missie, om mensen te helpen voorkomen dat ze aan stress onderdoor gaan. Donderdag 27 mei geeft de arts en auteur een lezing, getiteld 'Sabotage van je gezondheid en welzijn', in The Shelter in Veenendaal.

Precies een halve eeuw geleden werd Martina geboren op Curaçao. Hij is voormalig wereld- en Europees kampioen in karate, kickboksen, freestyle en judo. Op 22-jarige leeftijd studeerde hij cum laude af als arts, als jongste ooit in ons land. Hij begon een praktijk als huisarts, maar beseftte al gauw dat hij meer wilde dan alleen zieke mensen genezen. En bovendien dat de reguliere geneeskunde lang niet altijd toereikend noch zaligmakend is; juist het voorkomen van het ziek worden kreeg zijn interesse. Ruim 25 jaar geleden begon hij zich daarom te verdiepen in preventieve geneeswijzen. Zijn eigen medische geschiedenis, met onder meer ADHD, migraine, whiplash, depressie, burn-out en ME, vereenvoudigde dat besluit.

„Toen bleek dat reguliere fysiotherapie niet echt hielp bij m'n whiplash, besloot ik verder te kijken dan de opleiding me had geleerd. Maar omdat diverse therapieën die over de hele wereld gebruikt worden elkaar nog weleens tegenspreken, duurde het lang - erg lang - voordat ik mijn methode in kaart kon brengen. Natuurlijk keek ik als arts aanvankelijk ook sceptisch

Arts Roy Martina voorkomt liever ziekte dan die te genezen

ook niet anders", reageert hij nuchter. „Maar ik zette door." Zijn methode, de zogenaamde Vitaliteitskunde, richt zich op de individuele patiënt en de individuele klacht. Het doorzettingsvermogen van Martina heeft hem geen windeieren gelegd; veel van de meer dan dertig boeken van zijn hand zijn in Europa, Azië en Zuid-Amerika uitgebracht en hebben een grote schare volgers opgeleverd. Ook liet hij enkele cd's het levenslicht zien. „Tijdens mijn lezingen, seminars en workshops bevolken nog altijd veel sceptici de zaal. Gelukkig wel. Het is een grotere uitdaging om die mensen over de streep te trekken, want zij zijn over het algemeen goed ingevoerd in de geneeskunst." Recent verscheen het boek 'Ziek zijn is niet normaal' van Martina. Hij wil mensen laten weten dat ze zichzelf en het leven niet zo serieus moeten nemen. „We stressen te veel. Ik laat een ieder zien dat het anders kan. Stel: je staat 's ochtends op met hoofdpijn, gaat werken en komt 's avonds weer met die hoofdpijn thuis. Dan werk je vanzelf naar je burn-out toe. Een pilletje is dan een snelle, oppervlakkige oplossing, maar niet een verbetering van de echte vitaliteit. Mijn advies is: luister eens wat vaker naar je lichaam. Neem in het weekeinde de noodzakelijke rust en niet je werk mee naar huis. Start een innerlijke zoektocht."

Preventie van klachten is het sleutelwoord van Martina's methode. Hij noemt zichzelf een Mind Body coach. „Vitaal zijn is meer dan niet



Richard Peters en Miranda Middag leiden samen de praktijk Medispectrum in Veenendaal, waar ze met het gedachtengoed van Martina werken. (Foto: Peter Kühl)

dachtengoed van Martina en inmiddels hebben talrijke Veenendaalers, kinderen en volwassenen, hiermee kennisgemaakt. „Steeds weer dezelfde klacht, die maar niet verdwijnt. Snel vatbaar voor griep of andere infecties. Of telkens een ander probleem. Het kost je energie en levenslust, en werkt door in je relatie, studie, werk of gezin. Ziek zijn is niet normaal. Een doorbraak naar een gezonder en actiever leven is echt mogelijk", aldus Middag. Martina: „We verwaarlozen onszelf en saboteren ons geluk. Ik wil de mensen hierin coachen. Mijn taak is om mezelf overbodig te ma-

wustzijn van mensen. Dan ben je al gauw geneigd het woord 'spiritueel' in de mond te nemen, maar dat klinkt dan weer zo zweverig en beladen. Ik sta juist met beide benen op de grond en dat geldt ook voor mijn cliënten. Waarom ik mezelf coach noem in plaats van therapeut? Een therapeut vertelt je hoe je anders moet leven. Ik niet. Ik leid de mensen er naartoe." Martina pretendeert ook niet op voorhand, dat hij bijvoorbeeld een kankerpatiënt die ongeneeslijk ziek is verklaard, kan genezen. „Maar ik kan hen wel helpen hun doodsangst te overwinnen. Als de patiënt zover is

zing in Veenendaal vormt daarop een aanvulling.

„Mijn insteek was om de mensen wakker te schudden. Daarmee doel ik zeker ook op werkgevers in bedrijven. Ik kan hen leren hoe ze het personeel gemotiveerd kunnen maken of houden. Immers, happy people produce more and live longer! Dat levert bedrijven dus een winst situatie op. In mijn lezing gebruik ik de term 'sabotage van je gezondheid en welzijn' en dat zijn geen overdreven woorden. Sabotage is namelijk de afgrond tussen wat je wil en wat je doet!" Richard Peters knikt: „Aan de overkant ligt het doel, maar het ravijn lijkt toch een onneembare hindernis. Wij bieden hulpmiddelen om er een brug overheen te slaan. En soms blijkt die brug er zelfs al te liggen; dan hoeft je alleen maar even verder te kijken dan je gewend was. Meestal is de oplossing heel simpel, maar heb je gewoon iemand nodig om die blinde vlek weg te nemen."

De lezing in The Shelter, Industrielaan 24 in Veenendaal, begint donderdag 27 mei om 20.00 uur. De zaal is vanaf 19.30 uur open. Kaarten à 9 euro zijn verkrijgbaar bij Boekhandel Van Kooten, Zandstraat 143 in Veenendaal, maar kunnen ook besteld worden via de praktijk Medispectrum, Schenckhorst 49 in Veenendaal, tel. 0318-56 15 68. Meer informatie over Medispectrum via internet: www.medispectrum.nl of over Roy Martina op www.roymartina.nl