



QSI EN QS LABS SLAAN DE HANDEN INEEN

Vier jaar geleden sprak ik met Martijn de Groot, naar aanleiding van de oprichting van het Quantified Self Institute. Er is veel gebeurd sindsdien: talrijke onderzoeken en wetenschappelijke publicaties, massa's media-aandacht en recentelijk, de aanstelling van Gary Wolf – mister quantified (him)self – als visiting professor aan de Hanzehogeschool. Tijd voor een vervolgggesprek.

VERTEL NOG EVEN KORT HOE HET ALLEMAAL GING.

WAT IS QUANTIFIED SELF? EN HOEZO EEN INSTITUUT?

"Als medisch bioloog kreeg ik de opdracht te zoeken naar feedbackloops en biomarkers voor *Healthy Ageing*, toen ik mijn oud-klasgenoot Martijn Aslander tegenkwam die net terug was van een conferentie in San Francisco. 'Stop met zoeken,' riep hij, 'ik heb gevonden wat je nodig hebt!'

Nou was dat niet helemaal waar, maar zijn enthousiasme werkte zo aanstekelijk, dat ik me ben gaan verdiepen in de wereld van de 'Quantified Self' – een kreet die door Gary Wolf en Kevin Kelly in 2007 werd geïntroduceerd. Ik voelde meteen dat zij iets wezenlijks op het spoor waren, iets wat zich uitstekend leent voor het onderwijs en onderzoek.

Joan Janssens van Sportstudies zag de mogelijkheden ook en is zich sterk gaan maken voor de oprichting van een netwerkorganisatie binnen de Hanzehogeschool onder de noemer Quantified Self Institute (QSI). In september 2012 was het QSI een feit, met mij in de rol als programmaleider."

OKÉ, EN TOEN BESTOND ER DUS EEN INSTITUUT. OM WAT TE DOEN?

"Het doel van het QSI is om de community van zelfmeters te verbinden aan de wetenschap via onderzoek en onderwijs. We focussen op de 'Big Five for Healthy Life' (beweging, voeding, slaap, stress en sociale interactie) en houden ons bezig met wat er aan hardware en software beschikbaar is voor zelfmeting, hoe betrouwbaar en valide de verschillende wearables zijn, en hoe zinvol dat zelfmeten nou eigenlijk is. We werken daarbij samen met andere onderzoeksinstituten, gezondheidsorganisaties en het bedrijfsleven. De eerste tijd was het een gekkenhuis. Er kwam ontzettend veel op ons af. Ook wel logisch: je noemt jezelf 'Het eerste Quantified Self Institute ter wereld', dan moet je niet rar

opkijken als ineens heel veel mensen iets van je willen. We waren er alleen niet echt op berekend. We gingen in het begin overal op in. Omdat het allemaal zo nieuw was, had niemand echt ervaring. Maar inmiddels – na vier jaar vallen en opstaan – draait het QSI steady, met de Hanzehogeschool als hoofdsponsor.

EN NU DUS GARY WOLF 'AAN BOORD'.

WAT BETEKENT DAT VOOR HET INSTITUUT?

"Ja! Op 15 juni jl. is Gary Wolf geïnstalleerd als Visiting Professor aan de Hanzehogeschool. Ik ben er ongelofelijk trots op dat het gelukt is, en heel blij dat Gary zijn naam heeft verbonden aan de *Hanze University of Applied Sciences*. Gary is iemand die het voor elkaar heeft gekregen om een community van 70.000 mensen aan een onderwerp te verbinden. Zijn TEDTalk is al bijna een miljoen keer bekeken. Hij heeft bewezen aan de frontlinie te staan van nieuwe ontwikkelingen, en vervolgens nauw betrokken te blijven bij zijn projecten. Zo ook bij QS. Kevin Kelly, die samen met hem aan de wieg stond van de beweging, is ook nog steeds zijdelings betrokken – zo besteedt hij een compleet hoofdstuk aan self-tracking in zijn laatste boek *The Inevitable* – maar niet zoals Gary, die heeft zich er echt in vastgebeten.

In 2008 heeft hij QS Labs opgericht. Een kleine, wendbare organisatie die met veel passie en impact de QS community faciliteert en in kaart brengt. QS Labs organiseert conferenties en ondersteunt wereldwijd de meetup groups. Zijn vrouw Christina is zijn rechterhand. Ze werken fulltime vanuit hun eigen huis, met nog een klein aantal andere medewerkers. Zonder winst oogmerk; ze opereren op basis van subsidie van de Robert Wood Johnson foundation en sponsoring door bedrijven. Qua organisatie, visie en missie hebben QS labs en QSI veel met elkaar gemeen, en dat merken we in de klik die we hebben.

HOE HEB JE HEM HIERVOOR WETEN TE STRIKKEN?

"Vanaf het moment dat het QSI bestond heb ik Gary voortdurend op de hoogte gehouden van wat we deden. Soms reageerde hij, soms negeerde hij me maandenlang. Dat vond ik soms wel lastig, maar het leek me belangrijk om te blijven investeren, dus ik bleef gewoon trouw berichten sturen: 'Kijk, dit hebben we gedaan, kijk, deze onderzoeksresultaten hebben we gepubliceerd,' etc. Op een bepaald moment bleek dat er binnen de Hanzehogeschool de mogelijkheid bestond een Visiting Professor aan te stellen. Wij dachten onmiddellijk aan Gary, en stuurde hem een email met de vraag of hij daar in principe oren naar had. Die had hij en ik ben vervolgens mijn best gaan doen om het voor elkaar te krijgen. Vorig jaar, op de vijfde wereldwijde QS Conferentie in San Francisco, sprak ik hem aan. 'Gary,' zei ik, 'het is gelukt met dat Visiting Professorship. Ik denk dat je nu echt even tijd voor me moet nemen.' Tijdens dat gesprek drong voor het eerst echt tot hem door wat we aan het doen waren. Niet zo gek natuurlijk; duizenden mensen doen een appel op hem, ik weet hoe dat is, heb het zelf in kleinere mate meegemaakt. Bovendien wordt op veel plekken QS 'platgeslagen' en commercieel vermarkt; hij is daardoor voorzichtig geworden.

Hij beseft ineens dat ik, net als hij, offers heb gebracht voor QS, dat ik mijn oorspronkelijke functie bij de Hanze heb opgezegd om me volledig bezig te gaan houden met QS en dat ik iemand ben die de nuance blijft zoeken en de goede vragen probeer te stellen. Inmiddels hebben we veel contact en zijn we onze krachten aan het bundelen."

WAT MOET JULLIE SAMENWERKING GAAN OPLEVEREN?

"Iedereen kan zien dat er momenteel veel gebeurt in de wereld, vooral op socio-economisch gebied. De belangrijkste katalysator van al die veranderingen zijn de technologische innovaties. De gezondheidszorg staat momenteel sterk onder druk vanwege de ondraaglijk hoge kosten. De verwachting dat technologie ook hier kan helpen, in dit geval om het gezondheidszorgsysteem effectiever en efficiënter te maken, is de laatste paar jaar enorm toegenomen. Ik verwacht ook dat technologie gaat helpen, maar het is niet zo eenvoudig en zeker niet een kwestie van simpelweg *e-health*-oplossingen implementeren in de zorg.

Waar Gary en ik elkaar vooral vinden is in de gedeelde overtuiging dat mensen zelf aan het veranderen zijn. Technologie is geen doel op zich, maar een middel. Steeds meer mensen zijn in staat om dit middel te gebruiken en in te zetten voor zelfonderzoek. Iedereen heeft via internet toegang tot praktisch alle beschikbare kennis, steeds meer meetinstrumenten die tot voor kort alleen beschikbaar waren voor professionals of experts komen beschikbaar voor iedereen. Dat gaat een grote omwenteling betekenen. Telkens wanneer er sprake was van een grote technologische innovatie, kreeg het 'mens zijn' een nieuwe definitie. Denk aan voor de hand liggende voorbeelden zoals het vuur, het wiel of de boekdrukkunst. Tot voor kort was technologie vooral iets wat we gebruikten om de wereld om ons heen te veranderen. Tegenwoordig is de technologie vooral klein en intiem. Het is ook niet langer een 'ding', maar mensen hebben een relatie met hun technologie, in die zin dat het hun leven dagelijks beïnvloedt en mede hun keuzes bepaalt.


Quantified Self gaat over de verschillende soorten gereedschappen die mensen kunnen gebruiken om zichzelf te meten en zichzelf beter te leren kennen. En ook dát leidt tot een herdefiniëring van het mens-zijn. Het was altijd al mogelijk om een innerlijke dialoog te voeren met woorden, maar nu dus ook met cijfers! En dan niet 'uit onderzoek is gebleken dat...'-cijfers, maar *jouw* cijfers. De waarheidsgetrouwheid waarmee we onszelf kunnen beoordelen wordt beter en beter. We creëren als het ware een digitale representatie van onszelf. Dit gaat invloed hebben op de doelen die je kunt stellen in je leven, met name in relatie tot gezondheid. Het is Gary's ambitie om mensen die hierin voorop lopen zo goed mogelijk te bedienen. Mijn ambitie is het bestuderen van deze ontwikkelingen en het te verbinden aan onderzoek en wetenschap."

IK LAS PAS ERGENS: QUANTIFIED SELF IS DE KWAKZALVERIJ VAN DE 21^E EEUW.

"Ja, ik las het ook. Het is een veelgehoorde kritiek: Quantified Self doet maar wat. Mensen meten maar van alles, maar wat is de kwaliteit van deze metingen? Terecht natuurlijk, dat er kritische vragen komen vanuit de academische wereld. Maar tegelijkertijd is er in die academische wereld veel kennis over validiteit, betrouwbaarheid en geloofwaardig (zelf)onderzoek, en kunnen we dus vanuit daar kijken hoe de kwaliteit van zelf gegenereerde data te vergroten is. Je kunt het zo zien, de academische wereld leert van de early adopters, en andersom. En uit die kruisbestuiving ontstaan nieuwe vormen van wetenschap."

WAT ZIJN NU DE CONCRETE PLANNEN?

"Het meest tastbare wat QS de afgelopen jaren heeft voortgebracht is het 'zelfexperiment'. Dat kan observationeel, maar ook volgens de principes van het single-subject design (n=1 onderzoek). Bij de Hanzehogeschool hebben we dit meteen in 2012 in het onderwijs ingevoerd bij Gezondheidsstudies. Een zelfexperiment is een mooie manier om onderzoeksvaardigheden op te doen en onderzoek met onderwijs te verbinden. De studenten krijgen van ons *wearables* die passen bij hun persoonlijke vraagstelling en leren zo de technologie kennen. Deze aankomende zorgprofessionals zullen dus niet staan te kijken als zij later in hun praktijk patiënten of cliënten tegenkomen die willen praten over hun zelf gegenereerde gezondheidsdata. Een van de concrete plannen die Gary en ik hebben is om dit soort onderwijs verder te faciliteren en uit te breiden, onder andere door het schrijven van een e-book, dat kan dienen als richtsnoer voor QS in de gezondheidszorgpraktijk. Daarnaast werken Gary en ik samen met twee andere gastredacteuren uit de US aan een focusthema over n=1 onderzoek in het gerenommeerde tijdschrift *Methods of Information in Medicine*. We zien het als een prototype. Als het goed gaat, richten we daarna ons eigen QS-journal op, als platform voor al die *self-trackers* met hun bijzondere verhalen omtrent hun observaties en experimenten."



‘Niet alles wat belangrijk is kun je meten, niet alles wat je kunt meten is belangrijk. Het gaat om het vinden van persoonlijke betekenis in je persoonlijke data.’