

De kracht van storytelling rond Positieve Gezondheid: 'Een verhaal verbindt mensen'



Publicatiedatum: 24 juni 2022 - 09:00 | Nieuws

Hoe breng je een gedachtegoed als Positieve Gezondheid tot leven? Met persoonlijke verhalen! Voor zowel professionals in zorg en welzijn als zorgvragers is 'storytelling' een effectieve methode om een doel te bereiken, zo blijkt tijdens het vijfde Leeratelier van de Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord op 9 juni.

"Je kunt **Positieve Gezondheid** vergelijken met fietsen", trapte Marieke van Schie namens Reos de online bijeenkomst af. "Als je een fiets koopt en er op uit wilt, moet je eerst leren fietsen. Het is zonde als de fiets in de schuur blijft staan. Zo is het ook met Positieve Gezondheid. De uitdaging is om met zijn allen een bijdrage te leveren om Positieve Gezondheid beter te implementeren in de regio." Dat kan volgens Van Schie door het gedachtegoed eigen te maken, ermee te oefenen, maar ook door het verhaal te vertellen. "Verhalen over successen, aanpak et cetera zijn zo belangrijk om een stap verder te komen."

Een verhaal om een doel te bereiken

Dat kon Arlette Hesselink, docent-onderzoeker bij [Hogeschool Leiden](#), zeker beamen. "Twee jaar geleden kwam ik in contact met storytelling in het kader van een onderzoek. Hierbij wilden we het cliëntperspectief over het beweeggedrag naar boven halen. Ik ontdekte dat het een krachtige manier is om mensen te laten vertellen wat hen echt bezighoudt en motiveert. Je komt een laagje dieper dan in een gewoon gesprek of interview. We gebruiken ook verhalen om mensen een consult te laten voorbereiden waarbij ze aangeven wat ze herkennen in een verhaal en wat juist niet." Er zijn nog veel meer mooie doelen om verhalen voor te gebruiken, aldus Hesselink. "Bijvoorbeeld om burgers te bereiken met een dienst, perspectieven in beeld te krijgen, een koers te bepalen of blinde vlekken in het professioneel handelen te ontdekken."

Hesselink, bij Hogeschool Leiden werkzaam voor het lectoraat Eigen Regie bij Fysiotherapie en Bewegzorg, nam de deelnemers aan het Leeratelier vervolgens mee in de kenmerken en elementen van een goed verhaal en de verschillen met een 'gewoon' interview. "Een verhaal staat op zichzelf, heeft een begin, midden en einde en bevat narratieve elementen. Het roept een emotie op en is persoonlijk, authentiek en geloofwaardig." Behalve een hoofdpersoon, medestanders en tegenstanders ben je ook samen op zoek naar een worsteling of een wending. "Geef in een gesprek niet teveel

sturing aan het verhaal”, aldus Hesselink. “Laat de verteller gewoon vertellen, luister empathisch, creëer een veilig klimaat en laat het op je afkomen.”

De docent-onderzoeker vertelde over een project om professionals te helpen om mensen blijvend te laten bewegen. “We zijn vanuit cliëntperspectief gestart. Wat speelt er nou echt bij mensen die het moeilijk vinden om te bewegen? Wat hebben ze nodig? We hebben cliënten en professionals gesproken, wat veel verhalen opleverde. Op basis van al deze verhalen hebben we een methodiek ontwikkeld die aansluit bij de patiënt waardoor het echt lukt om iets te betekenen voor de patiënt en een gedragsverandering in gang te zetten.”

Vijf verhalen

Tijdens het Leeratelier, zowel in het plenaire programma als tijdens break-outsessies, vertelden deelnemers hoe zij met Positieve Gezondheid bezig zijn en deelden ze verhalen uit de praktijk.

1. De start van een wending

Naomi van de Ven, POH-GGZ bij Huisartsenzorg Jonkers & Otten in Leiden

“Wij zijn tweeënhalve jaar bezig met Positieve Gezondheid en hebben meegedaan aan een pilot van Zorg en Zekerheid om het Positieve Gezondheidsgesprek te voeren. In een huisartsenpraktijk zijn er altijd patiënten die het spreekuur vaak bezoeken. Dan heb je soms het gevoel dat je iemand als persoon niet helemaal goed in beeld krijgt. Het spinnenweb van Positieve Gezondheid is dan een mooi middel om dat wel te krijgen.” Van de Ven deelde het volgende verhaal:

“Carla is een vrouw van 53 jaar. Ze heeft twee pubers, werkt vier ochtenden in de week in de supermarkt als schoonmaker. Ze werkt hard en gaat snel over haar grenzen heen. Ze heeft soms last van depressiviteit en angstklachten. Ze is beperkt belastbaar en moet eigenlijk veel rust en structuur houden in haar leven. Het ging best goed met haar, maar in coronatijd kwam ze vaak naar de huisartsenpraktijk. Ze was gespannen, moe, negatief. De huisarts verwees haar door naar de POH-GGZ voor een Positieve Gezondheidsgesprek. In het spinnenweb scoorde Carla op een aantal gebieden prima, maar corona had haar werk veranderd. Ze moest harder werken en klanten waren minder vriendelijk. Dat vond ze lastig. Het resulteerde in pijn in haar nek en schouders en ook op mentaal welbevinden scoorde Carla lager.

Daarmee zijn we aan de slag gegaan. Voor de pijn hebben we afgesproken dat ze naar de fysiotherapeut gaat en dat ze zou wandelen met de hond. Voor de noodzakelijke ontspanning spraken we af om na het werk te rusten in plaats van gelijk weer door te gaan met iets anders. Ook zou ze haar hobby diamant painting oppakken. Toen we elkaar later weer spraken, had ze echt minder pijn en was haar stemming iets verbeterd. Ze ging naar de fysiotherapeut en wandelde met de hond. Over haar werk bleef Carla echter gestrest.

In dezelfde periode volgde ik als POH-GGZ een scholing over licht verstandelijke beperking bij patiënten. Ik realiseerde me dat dit wellicht van toepassing was op Carla, wat inderdaad het geval bleek. Ik heb haar toen verwezen naar Poli+, dat gespecialiseerd is in psychiatrische zorg voor mensen met een laag IQ. Ik las onlangs in haar dossier dat het nu echt beter gaat met Carla en dat ze met plezier in een andere

baan werkt. De start van deze wending was toch echt de blik vanuit Positieve Gezondheid.”

2. Een lift, extra aandacht en twee maaltijden

Els Troch, coördinator bij Reuring Noordwijk

“We hadden bij Reuring Noordwijk een project tegen eenzaamheid. Daar kwam altijd een vrouw die gezellig mee at. Maar op een gegeven moment kwam ze minder vaak en ze viel bovendien af. Dat herkende ze, al vond ze het geen probleem. Na overleg tussen professionals, zoals de praktijkondersteuner en de casemanager, vroegen we haar wat ze nodig heeft om naar de activiteit te komen. We hebben afgesproken dat ik haar kom halen. De begeleiding gaat wat vaker bij haar zitten en we laten merken dat we het fijn vinden dat ze er is. Ze komt weer, eet mee, beleeft er plezier aan en krijgt een maaltijd mee voor de volgende dag. Op deze manier kan ze blijven meedoen.”

3. Van een oud naar een hier en nu-verhaal

Hilde Koudijs, sociaal werker bij Welzijnskompas

“Een vrouw kwam kennismaken met Welzijnskompas. Ze vertelde honderduit hoeveel ellende ze al had meegemaakt. Het is dan een uitdaging om iemand zover te krijgen dat hij of zij open staat voor wat er wel kan. Het heeft mij meerdere malen geholpen om het spinnenweb erbij te halen. Het brengt iemand vanuit het oude verhaal naar het hier en nu, je kantelt het als het ware de goede kant op. Fijn om daarvoor Positieve Gezondheid te kunnen gebruiken.”

4. Vrijwilligerswerk raakt meerdere leefdomeinen

Margreet Adam, gebiedsmanager bij Welzijnskwartier

“Van een collega bij onze welzijnsorganisatie kreeg ik het signaal dat een vrijwilliger al een tijdje aan het mopperen was. De activiteit waarbij hij met veel plezier was betrokken, houdt op te bestaan. Ik ging met hem in gesprek en hij vertelde uitgebreid over zijn teleurstelling. Bovendien gaf hij aan het jammer te vinden dat hij het niet van het management had gehoord. Ik heb hem daarin gelijk gegeven en hem erkend in zijn belangrijke rol als vrijwilliger. Er ontstond een goed gesprek waarin we samen terugkeken, maar ook vooruitblikten naar zijn toekomst, wensen en feedbackpunten. Nu we deze casus bespreken tijdens het Leeratelier, blijkt hoe krachtig het spinnenweb ook in deze casus was omdat het meerdere leefdomeinen raakte. Het heeft mij extra inzicht gegeven in het verhaal van de vrijwilliger.”

5. Eigen regie nemen

Eva van Steenberg, programma-adviseur bij Reos

“Mijn verhaal met Positieve Gezondheid begon in 2019 tijdens een congres van GGD Hollands Midden. Daar sprak Maarten van der Weijden, voormalig olympisch kampioen en wereldkampioen openwaterzwemmer. Het was een verhaal met lef dat me roerde. Hij vertelde onder meer over het nemen van eigen regie, wat ik ervoer als een ‘call to action’. Ik realiseerde me dat veel mensen in de zaal verder wilden met Positieve Gezondheid. Na afloop van het congres ben ik naar Ellen van Steekelenburg van de GGD Hollands Midden gestapt en hebben we de handen ineen geslagen. Daar is het eerste zaadje geplant van de Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord, dat inmiddels is uitgegroeid tot een grote groep van twintig aangesloten organisaties.”

Verhalen ophalen en delen

Een deelnemer concludeerde aan het einde van het Leeratelier: “We stikken in onze organisaties van dit soort verhalen, maar dan moeten we ze wel ophalen.” Eva van Steenberg (Reos) riep op dit vooral te doen en de verhalen ook onderling te delen, bijvoorbeeld in de groep van de Alliantie Positieve Gezondheid op 1sociaaldomein.nl. “Wellicht kunnen we in de toekomst dan zelfs een verhalenbundel maken. Want veel leuker dan vallen en weer opstaan, is staan en weer opvallen.”

Volgende leeratelier op 17 november

Het volgende Leeratelier van de Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord vindt plaats op donderdag 17 november 2022 van 15.00 tot 17.00 uur op een nader te bepalen locatie. Zet het alvast in de agenda!

Het Leeratelier Positieve Gezondheid is een initiatief van de Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord in samenwerking met de Werkplaats Sociaal Domein Den Haag en Leiden. Dit initiatief staat open voor (zorg- en welzijns)professionals, beleidsmakers, bestuurders en inwoners uit de regio Zuid-Holland Noord, die gestart zijn en/of werken vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Het doel van dit Leeratelier is om van elkaar te leren en zo elkaar te versterken.

Lees ook de artikelen naar aanleiding van de vorige Leerateliers:

- [Impact maken met Positieve Gezondheid: van persoonlijke redding tot inspiratie voor een stelselherziening](#)
- [Inwoners inspireren vanuit Positieve Gezondheid: tips, uitdagingen en behoeften](#)
- [‘Mooi hoe zorg en welzijn elkaar kunnen vinden rond Positieve Gezondheid’](#)
- [Positieve Gezondheid: 11 handvatten voor professionals en beleidsmakers](#)
- [Samen verder groeien in het toepassen van Positieve Gezondheid](#)