

# Basingrediënten

## Positieve Gezondheid in de wijk

- Voorbereiding: filmpjes grondlegger Machteld Huber  
[https://www.youtube.com/watch?v=Xah99G\\_5e6s&t=3s](https://www.youtube.com/watch?v=Xah99G_5e6s&t=3s)  
[https://www.youtube.com/watch?v=kmteH\\_b3vVk&t=19s](https://www.youtube.com/watch?v=kmteH_b3vVk&t=19s)
- Kennismaken
- In gesprek over Positieve Gezondheid
- Positieve Gezondheid in een notendop
- Werken met Positieve Gezondheid
- Positieve Gezondheid als veelzijdig concept
- Initiatieven in de regio

December 2022



# Kennismaken

Stel jezelf kort voor in tweetallen en geef antwoord op een van onderstaande vragen (5 min):

- Wat geeft energie in je werk, waar kom je je bed voor uit?
- Wat vind je belangrijk in het contact met inwoners?
- Wanneer was je voor het laatst op je best (privé of werk)?
- Als je morgen wakker wordt en droomt over de wijk, hoe ziet de wijk eruit, zg. wondervraag?

Terugkoppeling plenair: Wat is je bijgebleven?

# In gesprek over Positieve Gezondheid

Je hebt beide filmpjes gezien.

- Wat spreekt je aan in beide filmpjes?
- Wat is voor jou de meerwaarde van breed kijken naar gezondheid?
- Wat is voor jou de essentie van Positieve Gezondheid?

Bespreek in subgroepjes (15 min) en deel plenair

# Positieve Gezondheid in een notendop

- Nieuwe omschrijving van gezondheid (2009)

‘Gezondheid als het vermogen je aan te passen en eigen regie te voeren in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven’

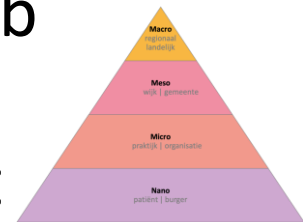
- Positieve Gezondheid, Machteld Huber (2014)

‘Gezondheid is breder dan de afwezigheid van ziekte en klachten. Elementen als veerkracht, zingeving en zelfmanagement staan steeds meer centraal’ <https://www.youtube.com/watch?v=Cl5Nf36xo8Y>

- Tools om in gesprek te gaan, zg. spinnenweb

[Gesprekstoos - Institute for Positive Health \(iph.nl\)](http://www.iph.nl)

- Positieve Gezondheid als veelzijdig concept



# Werken met Positieve Gezondheid



Brede blik naar binnen - mijn spinnenweb



Het andere gesprek:

Wat valt je op aan het spinnenweb

Wat is voor jou echt belangrijk

Wat zou jij willen veranderen

Wat kan een eerste stap zijn



Beschikbaarheid en vindbaarheid van handelingsperspectieven plus begeleiding/coaching/professionele ondersteuning/zorg op maat



Een andere organisatie van zorg/samenwerking met partners

# [www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl)



- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



DAGELIJKS  
FUNCTIONEREN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

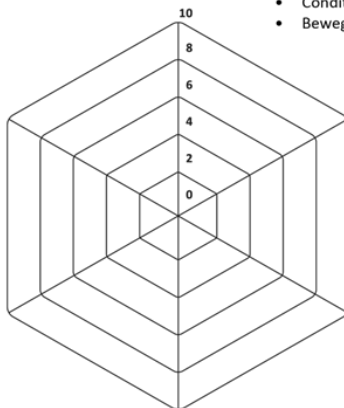


MEEDOEN



LICHAAMSFUNCTIES

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen



MENTAAL  
WELBEVINDEN

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren



KWALITEIT VAN LEVEN

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Intimiteit
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld



Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: \_\_\_\_\_

# Introductie spinnenweb

Eenvoudige introductie kan zijn:

‘Ik zou het fijn vinden om eens met je te kijken wat voor jou belangrijk is als het gaat om jouw gezondheid. Ik heb daarvoor een hulpmiddel. Zou je dat willen invullen zodat we het er verder over kunnen hebben?’



# Meer weten?

<https://www.iph.nl/toolbox-professional/>

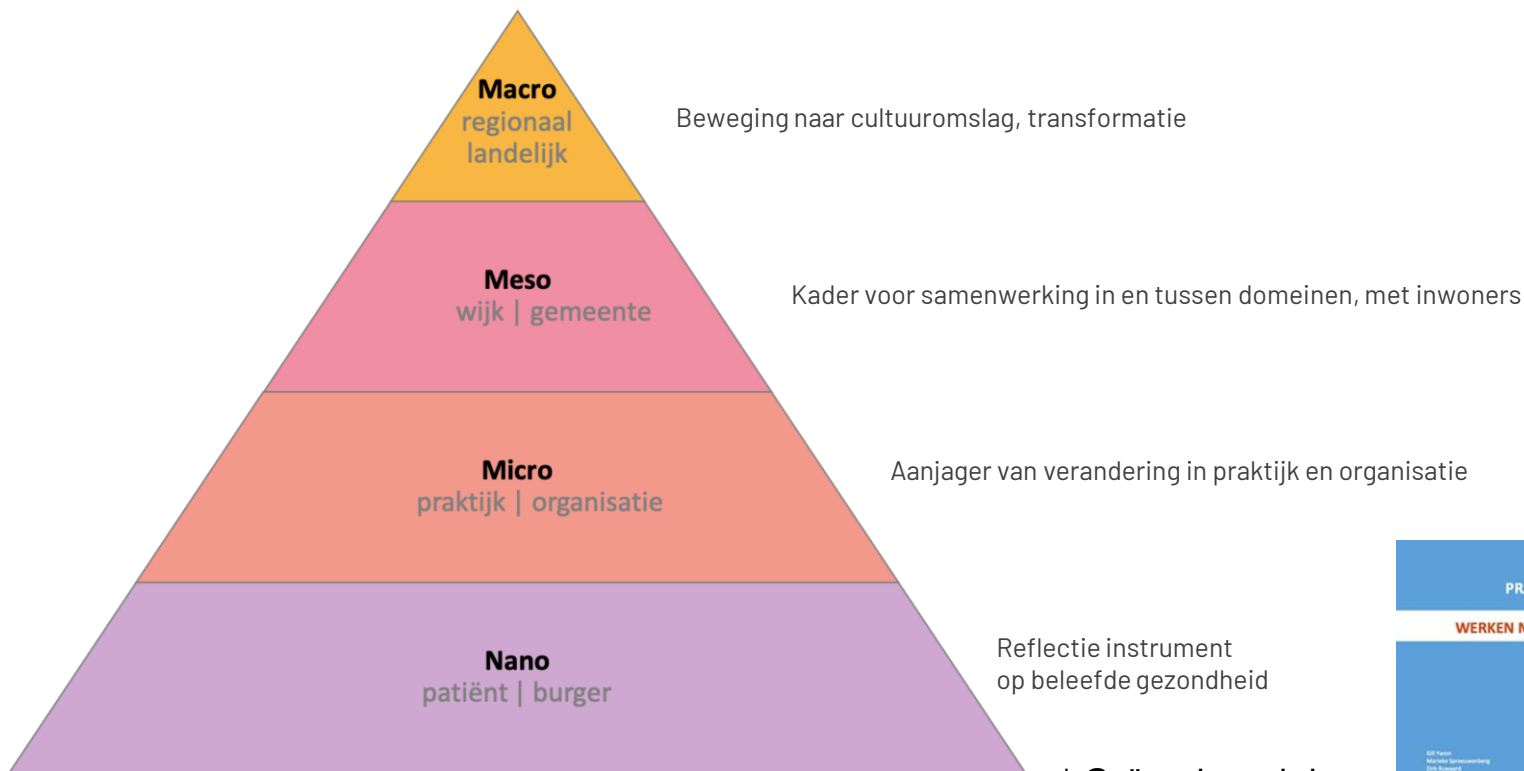
over het andere gesprek en vervolgstappen

<https://www.iph.nl/handboek/>

over waarom, hoe en wat van Positieve Gezondheid, met ook minicolleges en ervaringen van mensen en organisaties uit de praktijk



# Positieve Gezondheid: een veelzijdig concept\*



\* Geïnspireerd door:



<https://www.iph.nl/kennisbank/praktijkhandreiking-werken-met-positieve-gezondheid-lessen-uit-limburg/>

# Initiatieven in de regio

[Factsheet over de Alliantie Positieve Gezondheid regio Zuid-Holland Noord](#)

[community Alliantie Positieve Gezondheid ZHN](#) voor iedereen die woont en werkt in de regio ZHN en enthousiast is over Positieve Gezondheid

17 november 2022: [leeratelier](#) over mentale gezondheid in de wijk

17 november 2022: [bestuurderssessie](#) Alliantie Positieve Gezondheid ZHN

[Onderzoek Zorg en Zekerheid over Welzijn op recept](#) mei 2022

[Gezond en gelukkig Den Haag](#)