

Mini masterclass Positieve Gezondheid

- Wat is Positieve Gezondheid?
- Wie heeft Positieve Gezondheid geïntroduceerd?
- Inspiratie uit de zg. blauwe zones
- Inspiratie uit onderzoek over veerkracht
- Het spinnenweb als tool
- Het andere gesprek en handelingsperspectieven
- Essentie van Positieve Gezondheid
- Meer info

Positieve Gezondheid

- Het positieve staat voor de invloed die je ZELF kunt/wilt uitoefenen op je leven, vanuit een brede blik op gezondheid
- Ondanks, of misschien wel dankzij tegenslagen kunnen mensen zo veerkrachtig zijn dat zij opnieuw een betekenisvol leven kunnen leiden.
- Zingeving is de meest gezondheidsbevorderende factor van Positieve Gezondheid.
- Ieder mens bepaalt zelf wat zin geeft aan het leven
- Meer weten [Wat is het? - Institute for Positive Health \(iph.nl\)](http://www.iph.nl)

Grondlegger Machteld Huber

Machteld Huber is werkzaam als arts, wanneer zij rond haar 35^e ernstig ziek wordt.

De rolwisseling van arts naar patiënt laat haar ervaren hoe het is om van mens gereduceerd te worden tot ziekte en symptomen.

Er wordt volledig voorbij gegaan aan haar veerkracht en haar vermogen om toch een kwalitatief goed en zinvol leven te leiden.

Door zelf de regie te nemen en te bepalen wat voor haar belangrijk is, beseft ze dat ze zelf invloed heeft op haar leven.

Ze beseft dat ze als arts een ommekeer wil maken in hoe we kijken en omgaan met ziekte en zorg.

Een internationale conferentie (2009) en onderzoek (2014) leidt tot het concept Positieve Gezondheid.

Meer weten [Waarom inzetten? - Institute for Positive Health \(iph.nl\)](http://www.iph.nl/why-engage)



Inspiratie uit zg. blauwe zones

Mensen zijn hier meetbaar gezonder en leven hier aantoonbaar langer met een goede kwaliteit van leven. Hoe kan dat?



Pijlers zijn:

- Goed eten: natuurlijk en onbewerkt voedsel, veel groente en vis, weinig vlees
- Natuurlijk bewegen: land bewerken, te voet naar het dorp
- Opstaan met een ideaal
- Mensen om dit ideaal mee te verwezenlijken

Inspiratie uit onderzoek over veerkracht

Essentie van gevoel van samenhang

Het blijkt dat de ene mens beter bestand is tegen zware crises dan de ander. De mate van veerkracht kan beïnvloed worden door:

De situatie begrijpen

Invloed kunnen uitoefenen

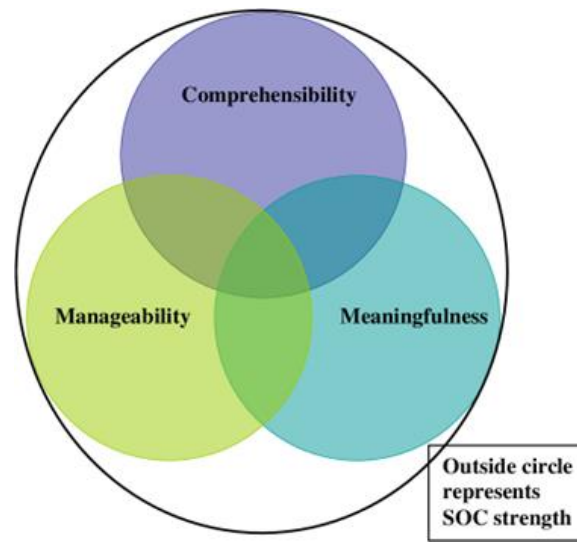
Zingeving ervaren

Het tegenovergestelde gevoel:

Verwarring

Machteloosheid

Zinloosheid



Het spinnenweb als tool

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

- 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
- Zinvolle dingen doen
- Interesse in de maatschappij

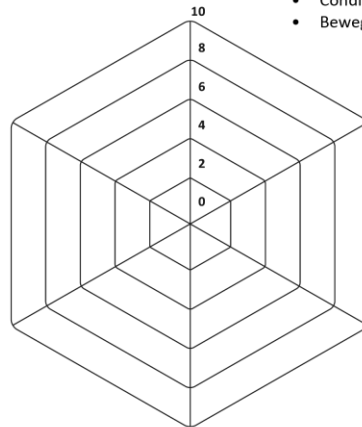


MEEDOEN



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



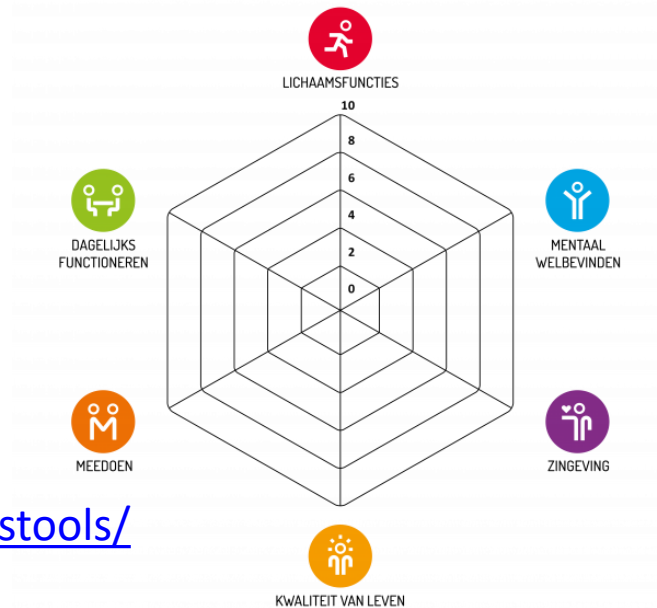
Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

Wat levert invullen op?

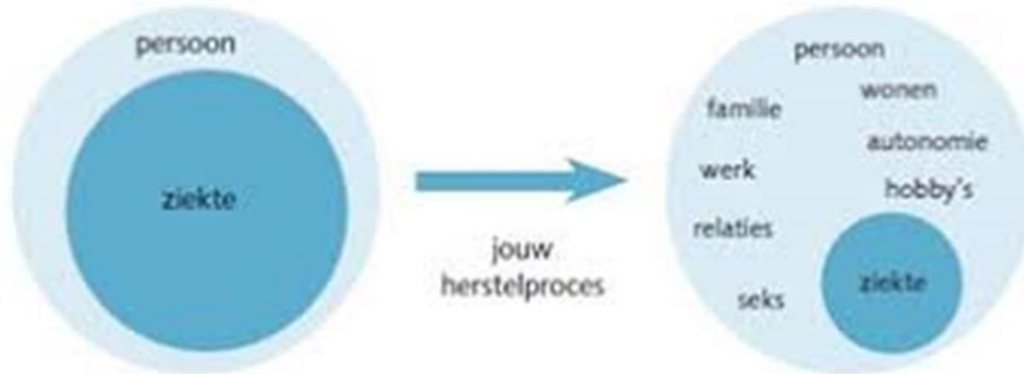
- Het spinnenweb geeft je een brede blik naar binnen
- Je kijkt naar je gezondheid vanuit zes dimensies
- Het is een momentopname van je persoonlijke gezondheidsbeleving
- Het is jouw beleving op dat moment en is dus altijd goed
- Het is een gespreksinstrument en **geen** score lijst of meetinstrument

Meer weten

<https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/gesprekstools/>



Het andere gesprek en handelingsperspectieven



Als voorbereiding op het andere gesprek

Aan de hand van het spinnenweb stel je de volgende vragen:

- Hoe gaat het nu met je? Wat valt je op?
- Wat wil je? Is er een veranderwens?
- Wat kun je?
- Wat besluit je?
Wat maakt dat je het niet gaat doen?
Wat heb je nodig om het toch te doen?
- Het is altijd het proces van de ander...je kunt van te voren dus niet voorspellen tot hoever de ander komt

<https://www.iph.nl/positieve-gezondheid/het-andere-gesprek/>



Het actiewiel



Belangrijk tijdens het andere gesprek

- Stiltes mogen bestaan ook al is dat ongemakkelijk
- Zo krijgt de ander ruimte om dieper na te denken of te voelen
- Vooroordelen, aannames, oplossingen en adviezen worden geparkeerd
- Luister aandachtig
- De regie ligt bij de ander.
- Professional ga 'op je handen zitten'
- Veerkracht zit in iedereen, ongeacht herkomst, opleiding, sekse
- Het proces is van de ander
- Heb geloof en vertrouwen in de ander!
- Koester de basisprincipes: Zie je de ander **echt**? Als mens en niet als cliënt/patiënt/iemand met gebreken? Heb je **echt** contact/maak je **echt** verbinding? Is de ander **echt** in the lead of ben je stiekem je eigen diagnose aan het vormen of het gesprek aan het sturen?

... en dan ontstaat handelingsperspectief

- Er gebeurt dan iets zodat je weet hoe je moet handelen.
- En dat hoeven geen hoogstaande acties te zijn, het zit 'm vaak in kleine en haalbare stapjes.
- Het kan ook zijn dat je ontdekt dat iemand je kan helpen of ondersteunen waardoor je meer kans van slagen hebt.
- Zo kun je wellicht de moed opbrengen om die eerste stap te zetten.



Samenvatting essentie Positieve Gezondheid

Door zelf met Positieve Gezondheid aan de slag te gaan, ervaar je wat het met je kan doen en kun je beter de essentie over brengen

Het spinnenweb is de blik naar binnen; een momentopname van je persoonlijke gezondheidsbeleving en is dus altijd goed. Het spinnenweb dient als gespreksinstrument en dus niet als meet- of scorelijst voor de professional.

Positieve Gezondheid gaat over de invloed die je zelf kunt uitoefenen om te komen tot een zinvol en kwalitatief goed leven.

Je voert het andere gesprek aan de hand van het actiewiel. Tijdens het gesprek laat je de ander in the lead, parkeer je aannames en adviezen en heb je geloof en vertrouwen in de ander. Stiltes mogen er zijn. Het is het proces van de ander.

Positieve Gezondheid is de brede blik op gezondheid (6 dimensies) en omvat het hele leven.

Zingeving is de meest gezondheidsbevorderende factor. Ieder mens bepaalt zelf wat voor hem betekenisvol is.