

PSYCHISCH STERKER, DAARDOOR FYSIEK GEZONDER

Het concept positieve gezondheid vindt veel weerklank in zorg en welzijn. Je kunt ziek zijn of een beperking hebben, maar hoe houd je de draad van het leven zo goed mogelijk vast? Koren op de molen voor professionals in het sociaal domein. ‘De verbinding met de zorg maakt ons sterker.’

Gezellig contact met anderen, leuke dingen doen, je waardevol voelen. Het zijn allemaal zaken die ervoor zorgen dat iemand zich beter voelt. Ook al ben je ziek. Machteld Huber is voormalig huisarts, onderzoeker en heeft zelf ervaring met ziekte. In 2012 introduceerde zij een nieuwe definitie van gezondheid in Nederland, positieve gezondheid. ‘Gezondheid is meer dan niet ziek zijn. Het gaat om het vermogen van mensen zich aan te passen en eigen regie te voeren in het licht van fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven.’ Huber onderscheidt zes dimensies van gezondheid, die zij het web van positieve gezondheid noemt (zie illustratie op pagina 16). Het lichamenlijk welbevinden is daarin slechts een onderdeel, naast bijvoorbeeld zingeving en sociaal maatschappelijk participeren. Het spinnenweb vormt voor zowel zorgverleners als sociaal werkers het beginpunt voor een gesprek met cliënt.

Dat gesprek begint niet met een specifieke klacht, maar met de vraag: hoe gaat het in het algemeen eigenlijk met u? ‘Alle dimensies zijn van belang en daarvoor moet je de verbinding zoeken tussen de zorg en het sociaal domein’, zegt Huber. ‘Het zijn twee verschillende culturen die veel meer met elkaar moeten leren samenwerken. Het klinkt wellicht logisch, maar het zijn in de praktijk nog behoorlijk gescheiden werelden.’

Heeft u nog hobby's?

Hylke de Waart is huisarts in Afferden, kerkdorp aan de Maas in Noord-Limburg. In de praktijk waar zij werkt, hebben ze het concept van positieve gezondheid omarmd. ‘In het begin was het soms ongemakkelijk, om vragen te stellen die niet meteen met pijn of klachten te maken hadden’, vertelt zij. Zo kwam een van haar patiënten sinds een auto-ongeluk soms wel meerdere keren per maand langs voor een

consult. Ondanks allerlei behandelingen en therapieën bleef hij flink last houden van pijn in zijn nek. Hoewel hij kwam vanwege de pijn, besloot De Waart tijdens een van zijn bezoeken verder door te vragen. Of hij zijn dagen nog wel gevuld kreeg nu hij niet meer kon werken, of hij hobby's had waar hij zich in kon verliezen. De man brak en zat hij huilend tegenover haar. Nee, het ging helemaal niet goed met hem. Hij voelde zich nutteloos en had vaak ruzie met zijn vrouw. Hij kwam de deur nauwelijks meer uit door die vervelende neklachten. ‘Als ik vermoed dat er meer speelt dan alleen fysieke klachten, begin ik voorzichtig over het spinnenweb en ik vraag of ze dat in willen vullen’, vertelt De Waart. ‘Dat is best lastig als zorgverlener, want iemand komt langs met pijn en je vraagt bij wijze van spreken naar iemands hobby's. Toch zie ik dat die extra aandacht veel oplevert. Als iemand er open voor staat, gaan we in gesprek aan de hand van het ingevulde



Machteld Huber introduceerde het begrip positieve gezondheid in Nederland.

web.' De Waart kijkt vervolgens samen met haar patiënt wat hij of zij kan doen om zich beter te voelen.

'Bij deze man ging het er vooral om dat hij zich weer nuttig wilde voelen, ondanks de klachten die hij had. Hij doet nu vrijwilligerswerk bij een sportclub.'

En zo kan De Waart nog wel even doorgaan. Sinds ze werkt volgens het concept van positieve gezondheid heeft ze verschillende mensen doorverwezen naar welzijns- en vrijwilligersorganisaties. 'Ik heb nogal de neiging om in te vullen wat iemand kan gaan doen, maar eigenlijk moeten mensen dat natuurlijk zelf bepalen. Ik heb als huisarts wel een taak om hen op weg te helpen, er op zijn minst oog voor te hebben en te

weten wat er mogelijk is.' Dus sluit ze tegenwoordig, sinds ze werkt volgens de principes van positieve gezondheid, vaker aan bij overleggen met de gemeente, het sociaal team, welzijnsorganisatie en vrijwilligersorganisaties. 'Ik had weinig kennis van de nulde lijn. Ik wist gewoon niet goed hoe die wereld in elkaar stak.'

De regio waar De Waart werkt, de Noordelijke Maasvallei, is volgens Machteld Huber koploper in Nederland als het gaat om het werken volgens het concept van positieve gezondheid. Inmiddels is er een netwerk opgezet van ruim dertig zorg- en welzijnspartners in deze regio.

Sociom, organisatie voor sociaal werk in het Land van Cuijk, is vanaf het eerste uur

betrokken. 'We vinden het concept positieve gezondheid een inspirerende manier van werken die goed aansluit bij onze visie', vertelt Karin Werts, manager bij Sociom. 'Je kijkt veel breder naar iemand dan je gewend was, we zien meer dan alleen de vraag waarmee iemand bij ons komt.'

Huisarts De Waart: 'Het frappante is dat wanneer je zorgt dat iemand beter in zijn of haar vel zit en meer onderneemt, vaak de fysieke klachten afnemen of zelfs helemaal verdwijnen.' Dat blijkt ook uit de cijfers van de huisartsenpraktijk: er worden minder mensen doorverwezen naar het ziekenhuis en patiënten komen minder vaak terug op het spreekuur. De zorg is

minder medisch, maar patiënten voelen zich blijkbaar beter gehoord.

Machteld Huber herkent dat: ‘Het is niet aangetoond dat fysieke klachten minder erg worden, maar als je op andere gebieden beter je behoeften vervuld, ervaren mensen minder last van hun fysieke beperking.’

Omgekeerde effect

Het feit dat zorgverleners het sociaal domein beter weten te vinden, is winst. Maar kun je vanuit het sociaal domein ook actief aan de slag met positieve gezondheid? ‘Zeker’, zegt Karin Werts. ‘Het is niet zo dat we opeens allerlei nieuwe producten ontwikkelen. We werken nou eenmaal vraaggericht, maar we zijn ons steeds meer bewust van de verschillende dimensies van positieve gezondheid. We kijken wat er nodig is aan sociaal werk om het geheel te versterken. De manier waarop we samenwerken met de zorgverleners is wel nieuw. De verbinding met de zorg wordt sterker en



‘Ik merk dat ik niet de enige ben die nadenkt over bepaalde levensvragen’

dát maakt ons werk sterker. We verwijzen niet meer mensen naar de huisarts met fysieke klachten, dat zou het omgekeerde effect zijn. We proberen het juist te voorkomen door breder naar iemands gezondheid te kijken. En waar we lacunes zagen, hebben we wat toegevoegd, bijvoorbeeld

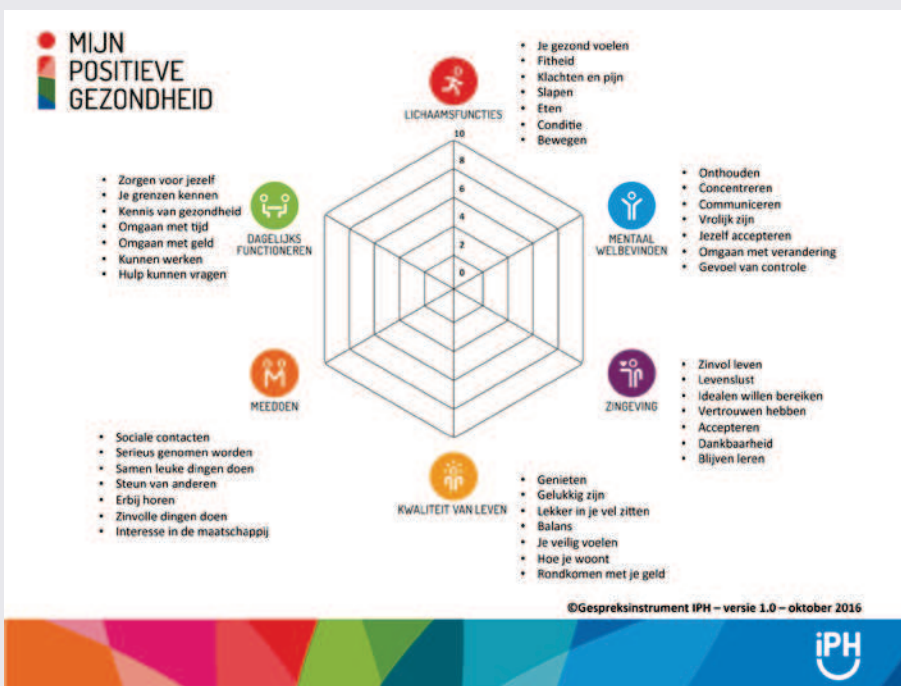
rondom zingeving, een van de zes onderdelen van het spinnenweb.’

Zo kunnen inwoners uit het Land van Cuijk tegenwoordig terecht bij Sociom|Zin, bijvoorbeeld door deel te nemen aan een gespreksgroep. Hier gaan ouderen elke maand met elkaar in gesprek over levensvragen die horen bij het ouder worden. Hoe is het om hulp te vragen aan anderen? Hoe ga je om met onmacht in je leven? Wat doet verlies met je? Een enkele deelnemer is doorverwezen door de huisarts: ‘Na het overlijden van mijn man mocht ik niet achter de geraniums gaan zitten en moest ik in gesprek blijven met andere mensen.’ Maar de meesten zijn hiernaartoe gekomen omdat ze bewust bezig zijn met ouder worden en belangrijke thema’s willen bespreken met anderen. Ze doen dit onder leiding van een gespreksbegeleider. ‘Het sociaal werk kan heel goed “het andere gesprek voeren”, aandacht hebben voor wat iemand nodig heeft en de veerkracht bevorderen’, zegt Machteld Huber. ‘Het zijn geen nieuwe taken voor het sociaal domein, maar het is wel nieuw dat ze dit nu meer samen oppakken met de zorgverleners. Het maakt eigenlijk niet zo veel uit bij wie het begint. Soms wordt het initiatief genomen door de zorg, soms ook door gemeenten of het welzijnswerk. Vervolgens heb je elkaar nodig, om elkaar aan te vullen op de zes dimensies. Daar waren ze niet zo op gericht, maar ze hebben beide effect op hoe mensen zich voelen en in het leven staan.’

De deelnemers van de gespreksgroep beamen dat. ‘Als je alleen bent, deel je vooral alles met jezelf’, zegt een van hen. ‘Ik zit ’s avonds altijd alleen op de bank en kan soms best een beetje piekeren. De gespreksgroep brengt me veel. Ik merk dat ik niet de enige ben die nadenkt over bepaalde levensvragen. Te horen hoe anderen hiermee omgaan doet me goed. Ik voel me positiever. Ik ben psychisch sterker, waardoor ik me ook fysiek gezonder voel.’ ■

Positieve Gezondheid?

Bij positieve gezondheid is de kijk op gezondheid veel breder en niet enkel gericht op ziekte en de behandeling daarvan. Het gaat er ook om hoe iemand omgaat met tegenslag, veerkracht toont en eigen regie voert. De zes dimensies van gezondheid: staan in onderstaande infographic.



De Noordelijke Maasvallei publiceerde een boekje met voorbeelden hoe positieve gezondheid in de praktijk vorm krijgt. Kijk voor meer informatie en het boekje op: www.netwerkpositievegezondheid.nl