



POSITIEVE GEZONDHEID

iPH Magazine | 2^e jaargang | nr. 1 | december 2021

LEVEN LANG LEREN MET POSITIEVE GEZONDHEID

Kansrijke start

**De gezonde basisschool
van de toekomst**

Positief Gezond Werkgeverschap



INHOUDSOPGAVE

- 4 **Kansrijke start**
- 6 **Praten over gezondheid met de kindtool van Positieve Gezondheid**
- 8 **De gezonde basischool van de toekomst**
- 10 **Breng twee leefwerelden samen om van elkaar te leren**
Interview met Femke Kooijmans
- 12 **Transformatie Wijkcentrum De Kiekmure**
- 14 **Gezondheidsbevorderaar**
Nieuwe opleiding voor beroep van de toekomst
- 16 **Leefstijl geneeskunde en Positieve Gezondheid geïntegreerd in de opleiding geneeskunde**
Waarom en hoe doen we dat?
- 18 **Jeugdarts Sanne over de jongerentool**
Interview met Sanne de Kreij
- 20 **Hoe implementeer je Positieve Gezondheid op een basischool**
- 22 **In de kennisbank: De Evaluatiewijzer**
- 24 **Majelles Panis coacht mensen met afstand tot de arbeidsmarkt door middel van**
Positieve Gezondheid
- 26 **Wetenschappelijk ontwikkelde meetset Positieve Gezondheid evalueert de werking**
van interventies met het gespreksinstrument
- 28 **Positief Gezonde aanpak van Wijzer in de Wijk leidde tot meer draagvlak**
onder deelnemers
Niet monitoren om te rapporteren, maar om te leren
- 30 **Handboek Positieve Gezondheid in de Huisartsenpraktijk doet dringende oproep**
Huisarts, voer eens een ander gesprek in de spreekkamer!
- 32 **Positief Gezond Werkgeverschap en duurzame inzetbaarheid**
- 34 **Interview met Marjon Oomens, directeur van Stichting Emovere**
door Miriam de Kleijn



VOORWOORD

Een leven lang leren, het klinkt zo makkelijk. Maar het is niet makkelijk. Wij mensen zijn gewoontedieren en houden het liefst alles bij het oude. Zelfs als je weet dat je situatie of je gedrag je niet verder helpt, is het lastig om te zien welke stappen je kan zetten om toch een verandering te maken.

IPH heeft dit afgelopen jaren op grotere schaal – op macroniveau - ontdekt: we weten dat ons zorgstelsel in feite een ziektestelsel is en dat we het meest kunnen leren en stappen kunnen zetten in het verbeteren van onze gezondheid in andere domeinen dan in de gezondheidszorg zelf. Gezondheid is immers geen zorg. Zo hebben we geleerd dat het loont om kinderen al vroeg te laten ontdekken wat gezondheid voor hen is. En dat bij hen de grootste verandering voor ons toekomstige gezondheidsstelsel start. Als zij regie kunnen pakken op hun gezondheid, veerkracht kunnen tonen bij moeilijke omstandigheden maken we een grote stap in een stelsel waar artsen, verpleegkundigen en andere professionals naast je staan en samen met jou kijken wat ertoe doet in jouw situatie. Ook als je ziek bent.

In dit 3e themanummer van iPH nemen we u mee hoe we dit inzicht met vele partijen in Nederland verder brengen. Startend bij het kind en lerend tot en met de meest effectieve interventies diep in de zorg.

Ik wens u veel leesplezier!

Angelique Schuitemaker
Directeur iPH

COLOFON

Hoofredactie

Joanca van den Bosch - Institute for Positive Health

Ontwerp

Multicopy Zeist - The Communication Company

Tekstschrijver

Tirza van Hengstum , Esther van der Lelie en Lisanne Kiestra

Copyright

Gebruik en overname van de teksten, ideeën en resultaten uit deze publicatie is vrijelijk toegestaan, mits met bronvermelding.

© Institute for Positive Health (iPH)

'KANSRIJKE START' HELPT KINDEREN IN ZUID-LIMBURG OM GEZOND EN KANSRIJK OP TE GROEIEN

De eerste 1000 dagen zijn cruciaal voor de verdere ontwikkeling van een kind. Niet zo gek dat de 16 Zuid-Limburgse gemeenten de handen ineenslaan om de hardnekkige gezondheidsachterstanden aan te pakken door het versterken van het fundament van kinderen. Met 'Kansrijke start' willen zij het tij keren. Wij vroegen Thomas Gelissen en Mandy Leurs van Programmabureau Trendbreuk naar de aanpak, de inzet van Positieve Gezondheid en de resultaten.

4

"Zuid-Limburg, kent stevige achterstanden in gezondheidsontwikkeling", vertelt Thomas Gelissen, programmamanager van Programmabureau Trendbreuk. "De provincie telt bijvoorbeeld een hoger aantal te vroeg geboren kinderen en baby's met een te laag geboortegewicht dan andere provincies. Deze achterstand is helaas al een begin voor problemen later in het leven van deze kinderen. Met de aanpak 'Kansrijke start' willen we ervoor zorgen dat meer kinderen gezond en kansrijk opgroeien. Dat is een behoorlijke opgave. Gelukkig staan wij er niet alleen voor, diverse partners in het medische en sociale domein helpen ons hierbij. We spreken allemaal één taal, die van Positieve Gezondheid."

Kansrijke start

De eerste 1000 dagen kenmerken de levensloop van een kind", licht Mandy Leurs, onderzoeker/epidemioloog GGD Zuid-Limburg toe. "We hebben het dan over de periode van conceptie tot aan het tweede levensjaar. In Zuid-Limburg is de situatie bij veel kinderen in deze eerste levensfase niet goed. Daarom hebben we in 2019 de aanpak Kansrijke Start Zuid-Limburg opgesteld. Twee actielijnen bepalen de aanpak:

1. Regionaal uitrollen van bewezen interventies:
 - Nu niet zwanger
 - VoorZorg
 - Stevig Ouderschap
 - Centering Pregnancy

2. Versterken samenwerking tussen partijen rondom aanstaande of jonge gezinnen: uit onderzoek blijkt dat het niet alleen belangrijk is om oog te hebben voor de medische risico's, maar juist ook voor de psychosociale aspecten vóór, tijdens en na de zwangerschap. Denk bijvoorbeeld aan schulden, relatieproblemen, huisvestingsproblemen, stress en verslaving. Als geboortezorgprofessionals, gemeenten en de jeugdgezondheidszorg intensiever samenwerken, kun je problemen tijdiger signaleren en steun op maat geven."

Samenwerking

Programmabureau Trendbreuk is ondergebracht bij de GGD Zuid-Limburg en stuurt samen met partners op de uitvoering van de aanpak 'Kansrijke start'. "Wij 'hangen' als een soort helikopter boven Zuid-Limburg en brengen partijen bij elkaar", schetst Thomas. Hij is de programmamanager en wordt geholpen door GGD-collega's, waaronder Mandy Leurs. "We zijn aanjager, verbinder en ondersteuner. De actie ligt bij de partners in de praktijk. Op lokaal/regionaal niveau zijn dat onder meer verloskundigen, kraamzorg, jeugdgezondheidszorg, kinderopvang, kinderartsen en gynaecologen, gemeenten, GGD en maatschappelijk werk. Deze partners zijn vertegenwoordigd in de coalitie 'Kansrijke Start Zuid-Limburg'. Daarin participeert ook de Academie Verloskunde Maastricht, CZ, GGD Zuid-Limburg en Burgerkracht Limburg. We staan in nauw contact met andere gemeenten in regio's



in het land die bezig zijn met 'Kansrijke Start'. Door de bereikte resultaten worden we als één van de koplopers gezien."

Eén taal spreken

"Met de lokale en regionale partners hebben we nagedacht over hoe we onze ambitie kunnen realiseren", licht Mandy toe. "Hieruit kwam naar voren dat het spreken van één taal onder elkaar en richting het gezin van essentieel belang is. Maar de vraag was hoe? We hebben ons laten inspireren door voorbeelden uit het land, zoals die van verloskundige Nelleke Gosker. Zij past de taal van Positieve Gezondheid toe. Dit sprak ons aan. We zijn bezig met het vormen van 'Knooppunten Kansrijke Start' waarbij professionals samen met aanstaande of jonge gezinnen in een kwetsbare positie het gesprek voeren over alle levensdomeinen, met één taal en één aanpak. Positieve Gezondheid sluit hier perfect op aan."

Thomas schetst een voorbeeld: "Stel dat je zwanger bent en schulden hebt. Dan kun je niet volop genieten van de zwangerschap, maar heb je stress. Op het moment dat je dan bij een verloskundige het spinnenweb van Positieve Gezondheid invult, komt de schuld als belangrijk aandachtspunt naar voren. Dit is dan ook al een issue voor het ongeboren kind. Dan kan er gezamenlijk met andere partijen hulp worden geboden om schuld en stress aan te pakken. Ook richting toekomst zien we kansen. Met ingang van 1-1-2022 zal de jeugdgezondheidszorg nog meer prenatale huisbezoeken gaan afleggen. Dit komt voort uit een wetswijziging. Waar problemen worden gesignaleerd, kunnen de radartjes van het partnernetwerk direct gaan draaien."

Positieve gezondheid

Provincie Limburg maakt het mogelijk voor de partners van 'Kansrijke start' om de basismodule Positieve Gezondheid en opleiding tot implementatiecoach te volgen. Nelleke Gosker helpt hierbij, zij zal onder andere een aantal verloskundigen trainen. Ook de Academie Verloskunde Maastricht schoolt haar studenten bij op Positieve Gezondheid, zodat zij het brede gesprek kunnen voeren. Binnen korte tijd spreekt dan iedereen dezelfde taal.

Mooie resultaten

Thomas vertelt trots over wat er al is bereikt: "De interventies zijn geïmplementeerd, er zijn mooie resultaten bereikt. We hebben bijvoorbeeld ieder jaar zo'n 300 vrouwen geholpen met 'Nu niet zwanger', in 2020 zijn 37 trajecten 'VoorZorg' en 87 trajecten 'Stevig Ouderschap' doorlopen. We zien ook dat kwetsbare gezinnen minder kraamzorg afnemen vanwege de eigen bijdrage. Daarom starten we samen met Geboortezorg Limburg en andere partners met een proeftuin met flexibele inzet van kraamzorg waarbij gezinnen in een kwetsbare positie de uren kraamzorg krijgen die zij nodig hebben om zelfstandig en zelfredzaam het ouderschap aan te gaan. Deze resultaten hadden we nooit kunnen bereiken zonder de krachtenbundeling. Gezamenlijk kunnen we nog veel meer kinderen en hun ouders helpen. Want ieder kind verdient het om gezond en kansrijk op te groeien."

Meer info: <https://trendbreukzuidlimburg.nl/>

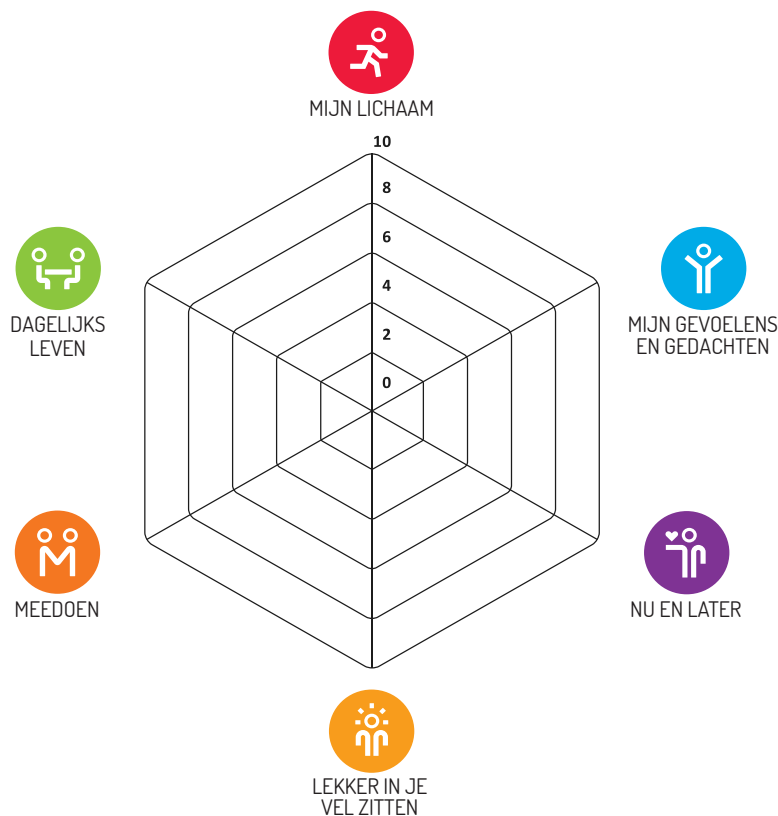
PRATEN OVER GEZONDHEID MET DE KINDTOOL VAN POSITIEVE GEZONDHEID

Kinderen gezondheidsvaardigheden leren is essentieel voor hun ontwikkeling. Gezonde kinderen doen op school goed mee, voelen zich gelukkig en hebben ruimte voor sociale verbinding. Maar wat is gezondheid eigenlijk? En hoe kunnen we kinderen leren wat zij zelf kunnen doen om fijn(er) in hun vel te zitten en gezond te blijven? De kindtool van Positieve Gezondheid helpt leraren, zorgverleners en ouders/verzorgers om met kinderen te praten over hun gezondheid.

6

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

KIND 8-16 JAAR



Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een concept, ontwikkeld door huisarts en onderzoekster Machteld Huber. Het is een uitwerking van 6 dimensies: Lichaamsfuncties, Mentaal Welbevinden, Zingeving, Kwaliteit van Leven, Meedoen en Dagelijks Functioneren. De zes dimensies werpen een bredere blik op gezondheid en focust niet alleen op

gezondheidsproblemen. Die brede blik draagt bij aan het vermogen om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Door een vragenlijst in te vullen, breng je in kaart hoe je jouw gezondheid ervaart. Je antwoorden worden zichtbaar in het spinnenweb van Positieve Gezondheid. Vervolgens bepaal je zelf wat belangrijk voor je is en waar je mee aan de slag wilt gaan.

De kindtool

Er is ook een uitwerking van de vragenlijst voor kinderen tussen de 8 en 12 jaar oud, gemaakt aan de hand van 118 interviews met kinderen (met en zonder chronische ziekte) en hun ouders. Wanneer een kind de digitale vragenlijst invult op <http://kind.mijnpositievegezondheid.nl/> zien zij daarna het spinnenweb van Positieve Gezondheid verschijnen met daarop hun score per dimensie. Het spinnenweb is een gespreksinstrument. Het zet de gezondheid van het kind in een breder perspectief, waardoor er ook oog is voor zaken als welbevinden en sociale participatie. De vragenlijst is digitaal of op papier in te vullen, maar je kunt ook gooien met de dobbelsteen van Positieve Gezondheid (die zij zelf in elkaar kunnen plakken) om in te zoomen op één dimensie. Bekijk ook de [animatie](#) over de kindtool van Positieve Gezondheid.

Positieve Gezondheid op school

Het voeren van het andere gesprek over gezondheid, zowel klassikaal als één-op-één, helpt om onderwerpen open te breken die anders misschien onbesproken zouden blijven. Dat kan van alles zijn: eten, slapen, bewegen, de leefomgeving, vriendjes, de toekomst, een veilig thuis of steun van anderen. Het is goed voor kinderen om te beseffen dat gezondheid meer is dan de afwezigheid van

lichamelijke of mentale klachten. Het spinnenweb van Positieve Gezondheid helpt leraren en interne begeleiders ook om een verdiepend gesprek te voeren met kinderen die niet lekker in hun vel lijken te zitten. Na het invullen van de vragenlijst of het gooien met de dobbelsteen bekijk je samen met het kind wat belangrijk voor het kind is en waar het graag aan wil werken. Dat is direct de kracht van Positieve Gezondheid; het spreekt de intrinsieke motivatie aan om zelf met gezondheid aan de slag te gaan.

Handelingsperspectieven

Je hebt samen met een kind het spinnenweb van Positieve Gezondheid ingevuld en het kind heeft kenbaar gemaakt waar hij of zij aan zou willen werken. Vervolgens gaan kinderen zelf (eventueel met begeleiding) aan de slag met hun gezondheid. Wat kunnen zij zelf doen om lekkerder in hun vel te zitten? Daar kunnen handelingsperspectieven en tips bij helpen! In samenwerking met de Universiteit Leiden worden met kinderen uit groepen zes, zeven en acht tips en handelingsperspectieven ontwikkeld. Adviezen van, voor en door kinderen dus!

Meer weten over Positieve Gezondheid en de kindtool? Kijk op de website van Institute for Positive Health: www.iph.nl



DE GEZONDE BASISCHOOL VAN DE TOEKOMST



Wat is de 'Gezonde Basisschool van de Toekomst'? Waarom is dit concept op vier scholen in Zuid-Limburg toegepast? Wat zijn de resultaten na vier jaar? Wat heeft het de kinderen gebracht? Hoe ziet de toekomst eruit? We vroegen het aan kwartiermakers Andrew Simons en Marc Hendriks en aan Joël Engelen, Vitaliteitsmanager bij de Rabobank.

"De Gezonde Basisschool van de Toekomst is een geïntegreerd schoolconcept met een dagritme waarin aandacht is voor onderwijs, gezonde voeding en gevarieerd bewegen", trapt Andrew Simons van Movare af. "De Schooldag duurt langer door een gezonde lunch van 30 minuten met aansluitend een break van een uur gericht op bewegen."

Hoe is de Gezonde Basisschool ontstaan?

"In 2014 zijn de eerste stappen gezet", vertelt Andrew. "Zuid-Limburg wordt gekenmerkt door achterstanden. Dit komt door de leefstijl van de bewoners die van generatie op generatie wordt overgedragen. De bestuurders van Movare maakten zich grote zorgen over de ongezonde leefstijl en wilden dit aanpakken. In gesprekken met onderwijsstichtingen, GGDZL, kinderopvang, Universiteit en gemeenten Brunssum en Landgraaf, kwamen we tot een basisschoolprogramma met schooldagen van 7 tot 19 uur met voor-tussen-naschoolse opvang en gezond eten. Helaas sloot dit niet goed aan op de huidige 'dorpse' opvoeding. We hadden 14 scholen in de gemeenten Landgraaf en Brunssum benaderd, er bleven er vijf over. Samen met onder meer ouders, leerkrachten, sport- en cultuurorganisaties is daarna een traject ontwikkeld dat beter aansloot: op maandag/dinsdag, donderdag en vrijdag een verlengde schooldag tot 15.30 met gezonde lunch en beweeguur."

Basisscholen Wereldwijds en Schatgraver wilden starten. Eén school haakte af. De scholen Langeberg en Harlekijn kozen voor een light variant met alleen een beweegbreak en geen gezonde lunch. Vier reguliere scholen werden benoemd tot controlescholen. Dit gaf ons de mogelijkheid om verschillen te meten. Herfst 2015 zijn we gestart."

Wie waren er betrokken bij het initiatief?

"Samen met onderwijsstichting Movare, GGD Zuid Limburg en wetenschappers van de Universiteit Maastricht is het concept ontwikkeld en uitgevoerd", legt Andrew uit. Ik mocht als projectleider de uitvoering op de scholen begeleiden. Later kwam Marc Hendriks er als kwartiermaker bij. Marc was destijds één van de schooldirecteuren. Hij heeft het traject zelf meegemaakt." Marc vult aan: "Ik stond direct positief tegenover het idee, vanuit mijn 'why'. Het was noodzaak. De ongelijkheid onder de kinderen was zichtbaar, zij zagen zelf ook dat de lunchtrommeltjes verschillend gevuld waren. Gezondheid is de basis om tot leren te komen."

Welke rol speelde de Rabobank?

"De Rabobank ondersteunt het lokale leefgebied met een maatschappelijke agenda, met als doel Nederland financieel gezonder te maken", antwoordt Joël Engelen. "Al in een vroeg stadium kwamen wij in aanraking met de Gezonde Basisschool en wilden graag helpen door

met ons netwerk de menukaart voor de scholen te vullen. Wij hebben bijvoorbeeld een relatie betrokken om met kinderen aan een moestuin te werken. Hij heeft het lesprogramma ontwikkeld, wij zorgen ervoor dat hij hiermee op basisscholen aan de slag kan. Maar dat kunnen wij niet alleen, daarom zijn wij ook met bedrijven in gesprek over het financieel omarmen van een gedeelte om zo maatschappelijk bij te dragen. Gezamenlijk dragen we bij aan een gezondere generatie die minder zorg nodig heeft en financieel bewuster is. Limburg kent nu hoge zorgkosten en een lage arbeidsparticipatie. Dat kost de overheid en bedrijven veel geld. We kunnen dit nu kantelen.”

Wat zijn de resultaten na vier gezonde basisschooljaren?

“Tijdens de vier projectjaren werd wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd voor gezondheid, het leervermogen en de economisch haalbaarheid op langere termijn. In 2020 zijn de finale resultaten gepresenteerd: de kinderen van de betrokken scholen hebben een gezondere BMI en de buikomvang is beter, wat op termijn bijdraagt aan minder hart- en vaatziekte, diabetes en de totale ziektelast in de regio. Volgens onderzoek is het systeem betaalbaar en haalbaar om landelijk uit te rollen.

Bij de controlescholen waren in dezelfde periode de parameters verslechterd. Overerving van ongezond gedrag zet zich hier voort. Niets doen is dus geen optie meer”, concludeert Andrew.

Welke invloed heeft Positieve Gezondheid?

“Ik zag en zie dat kinderen met veel plezier naar school komen”, benadrukt Marc. “De break geeft kansen om

talent te ontwikkelen, bijvoorbeeld met sport, cultuur, met ouderen eten of spelletjes doen. De school gaat zo in een wijk veel meer leven. Je bent als leerkracht of begeleider ook anders met hen bezig. Je geeft begeleiding, uitdaging en keuzes waardoor ze beter in hun vel zitten, leren samenspelen, omgaan met winnen en verliezen en keuzes maken. “De grip draagt positief bij aan hun hele leven, op school en ook thuis. We werken niet samen met het Institute for Positive Health, maar onze werkwijze sluit wel bij aan bij hun gedachtengoed. We zetten dan ook het spinnenweb steeds meer in.”

Hoe ziet de toekomst eruit?

Andrew en Marc vertellen dat in de komende twee jaar opschaling van vier naar 30 scholen in Limburg plaatsvindt. Daarna hopen zij, samen met de partners van het eerste uur en de Rabobank, op uitrol in heel Nederland. Subsidieerde de Provincie de eerste vier projectjaren, op termijn wordt een landelijke overheidsbijdrage verwacht. Het onderzoek heeft namelijk geleid tot Kamervragen over gezonde lunches. De motie werd volledig omarmd. Helaas viel het kabinet en is het wachten op een nieuwe formatie. Intussen houden ze de politieke lobby warm.

Vragen over de gezonde basisschool van de toekomst kunt u stellen aan:

Andrew Simons (andrew.simons@movare.nl)

Marc Hendriks (marc.hendriks@movare.nl)

Meer informatie:

www.degezondebasisschoolvandetoekomst.nl

www.hoebouwjeeengezondebasisschool.nl



Pedagoog Femke brengt in haar praktijk de perspectieven van ouders en kinderen bij elkaar met Positieve Gezondheid

‘BRENG TWEE LEEFWERELDEN SAMEN OM VAN ELKAAR TE LEREN’



Femke Kooijmans is pedagoog en runt samen met een collega Anne-Marije van Riet Beweging in Ontwikkeling waar zij kinderen en jongeren met chronische pijn of vermoeidheid begeleiden. Femke en haar collega Anne Marije werken met Positieve Gezondheid in hun praktijk. Niet alleen met kinderen en jongeren, maar juist ook met de ouders.

Leefwereld van kinderen

Femke was nauw betrokken bij de ontwikkeling van de Kindtool van Positieve Gezondheid. “Eigenlijk werkte ik al onbewust met Positieve Gezondheid. De brede blik is voor mij essentieel in het werken aan Positieve Gezondheid. Daarom was ik ook zo verheugd dat er ook een tool voor kinderen en jongeren werd ontwikkeld. Met deze tools hebben we beter zicht op de leefomgeving en denkwereld van kinderen en jongeren.”

Ouders begrijpen hun kind beter

In de praktijk van Femke worden niet alleen kinderen en jongeren, maar ook ouders gevraagd de vragenlijst van Positieve Gezondheid in te vullen. “Dat geeft mij heel veel informatie over hoe zij hun kind zien en wat zij belangrijk vinden voor hun kind. Dat wordt inzichtelijk op de andere dimensies in het spinnenweb en dat kan best confronterend voor ouders zijn. Vaak is een hulpvraag veel omvangrijker dan de lichamelijke aandoening. De ingang van de oplossing zit vaak ergens anders dan bij het lijf.” Wat voor ouders belangrijk is, verschilt vaak van wat voor het kind van belang is. “Zo zie ik bijvoorbeeld vaak dat een kind uitvalt op leefgebieden als school, sport of vriendjes. Ouders zetten dikwijls het perspectief van school voorop. Ze willen dat hun kind geen vertraging of achterstanden oploopt. Terwijl voor een kind de dimensie Meedoen veel belangrijker kan zijn. Met Positieve Gezondheid brengen we de twee perspectieven – van ouders en van kinderen – bij elkaar. En daardoor ontstaat communicatie. Door dat wat ouders en kinderen echt willen met elkaar in verbinding te brengen, is er beweging mogelijk naar elkaar toe. Zo kan het gebeuren dat een kind eerst weer volledig mee gaat doen met sport of hobby om vervolgens in te stromen op school. Als pedagoog kan ik de mechanismen uitleggen aan ouders waardoor ze vertrouwen hebben deze weg in te slaan. Door het vertrouwen voelt het kind zich gesteund en dit draagt vervolgens weer bij aan de gezondheid. Kortom, je doorbreekt de vicieuze cirkel. Indirect helpen we ouders

zo ook veerkrachtiger te worden; ze krijgen meer context en begrijpen hun kind beter.”

Prestatiedruk

“Kinderen vinden het interessant om het spinnenweb van Positieve Gezondheid in te vullen. We doen dat spelenderwijs door aan te sluiten bij hun belevingswereld. Vaak vinden kinderen de uitkomsten confronterend. Het gaat niet langer alleen om het lijf, of over pijn of vermoeidheid. Door het spinnenweb samen in te vullen kan ineens zichtbaar worden hoe weinig ontspanning er in hun leven is. Of dat ze naast school geen activiteiten hebben waar ze voldoening uithalen. In deze tijd worden kinderen enorm cognitief aangesproken. Op school zijn kinderen vaak taakgericht bezig en voelen ze prestatiedruk. De kindtool van Positieve Gezondheid maakt zichtbaar waar het kind meer aandacht in zijn leven aan wil schenken zodat hij vitaler wordt. En waar het kind meer aandacht aan wil besteden kan soms heel verrassend zijn. Het eerst inzichtelijk maken kan dus confronterend zijn, maar het geeft direct zicht op waar voor het kind de winst te halen valt.”

Veerkrachtige leerlingen

Femke zou het gebruik van de kindtool graag aan collega's in de zorg, maar ook in het onderwijs aanraden. “Wil je veerkrachtige leerlingen, durf dan eens een ander gesprek te voeren. Juist om gezond te blijven. Kinderen en jongeren zijn goede gesprekspartners. Zij weten vaak goed te verwoorden wat er nodig is als de juiste vragen gesteld worden. De kindtool is daarbij een prettige hulp. Door het andere gesprek voelen ze zich meer gehoord en gesteund. Ik zie het als een kans voor het onderwijs om hier meer ruimte voor te maken. Niet wachten tot een kind vastloopt maar inzetten om kinderen en jongeren zichzelf goed te leren kennen. Weten wat je nodig hebt om je gezond te voelen. Zo leren we kinderen terug te bouncen van tegenslagen.”

Tips van Femke

- Het startpunt van het antwoord op de hulpvraag van het kind ligt soms ergens anders dan bij het lijf. Dat kan enorm verrassend zijn. Positieve Gezondheid biedt dat inzicht.
- Besef je altijd dat de perspectieven van ouders en kinderen enorm uiteenlopend kunnen zijn. En datzelfde geldt voor leraren en leerlingen.
- Wakker simpelweg eens aan dat kinderen anders kijken naar hun eigen welzijn, bijvoorbeeld door over Positieve Gezondheid

TRANSFORMATIE WIJKCENTRUM DE KIEKMURE NAAR HUISKAMER VOOR ONTMOETEN, WELZIJN EN ZORG

De Kiekmure is een ontmoetingscentrum in de wijk Stadsdennen in Harderwijk. Het 'ontmoeten' gebeurt echter nog te weinig omdat wijkbewoners aangeven het centrum niet uitnodigend genoeg te vinden. Daarom heeft het bestuur van De Kiekmure, op advies van Innovatiebureau On(t)roerend Goed, besloten het centrum te transformeren naar een toegankelijke 'huiskamer' voor ontmoeten, welzijn en zorg op basis van Positieve Gezondheid in 2023. Lees hieronder meer over 'lessons learned' en de nieuwe invulling.

12

In 2016 is zalencentrum De Kiekmure gebouwd voor de wijkbewoners van Stadsdennen in Harderwijk om elkaar te ontmoeten én zalen te kunnen huren. Hans Alfons blikt als bestuursvoorzitter van De Kiekmure terug: "Helaas leerden we dat het gebouw niet toegankelijk genoeg is voor de wijkbewoners. Om de potentie van het gebouw beter te benutten én de maatschappelijke functie van ontmoetingscentrum meer inhoud te geven, is een andere aanpak nodig."

De aanzet naar verandering

Het bestuur van De Kiekmure schakelde Innovatiebureau On(t)roerend Goed in. Zij inventariseerde de 'lessons learned' en wensen van het bestuur en deed een wijkonderzoek. Zij keek hierbij naar de samenstelling van de wijk en vraagstukken op welzijns- en cultureel niveau. Op basis van de uitkomsten is een advies geformuleerd voor het omzetten van het zalencentrum naar een uitnodigend wijkcentrum voor ontmoeten, welzijn en zorg op basis van Positieve Gezondheid.

Innovatiebureau On(t)roerend Goed

Het bestuur pakte het advies enthousiast op en besloot tot een transformatie. "We gaan De Kiekmure dichterbij brengen als dé huiskamer voor de wijk", aldus Hans Alfons.

"We doen dit niet alleen, we zorgen voor een brede aanpak met zorg- en welzijnsorganisaties, zoals een psycholoog voor mentaal welbevinden en een dansschool en een fysiotherapeut voor beweging. Met deze organisaties onder één dak kunnen we van Stadsdennen een gezondere en leefbare wijk maken."

De eerste stappen voor een centrum met en voor de buurt worden gezet. De projectleiding gaat samen met ondernemers en wijkbewoners kijken welke behoeften er in de wijk leven, welke ondernemers daarbij passen en welke ruimtes nodig zijn. De transformatie zal in 2023 gereed zijn.

Brede aanpak met Positieve Gezondheid

Door de transformatie krijgt De Kiekmure een brede insteek op basis van Positieve Gezondheid, een multidisciplinaire en integrale aanpak voor zorg-, welzijns- en andere maatschappelijke organisaties. Met zes dimensies: zingeving, kwaliteit van leven, lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, dagelijks functioneren en meedoen. Positieve Gezondheid is gericht op preventie en het vergroten van het welzijn van de wijkbewoners. Samenwerking tussen disciplines is hierbij belangrijk, want veel zorgvragen hebben een onderliggende hulpvraag. Door verschillende organisatie onder één dak samen te brengen kan er beter ingespeeld worden op deze hulpvraag, begeleiding verzorgen en mensen verder helpen. Het bestuur nodigt partijen uit voor samenwerking zoals huisarts, fysiotherapeut, sportorganisatie, diëtist en psycholoog.



Samenwerken voor wijkbewoners

Eén van de partijen die de uitnodiging tot samenwerking heeft geaccepteerd is Huisartsenpraktijk Cohen. Joeri Cohen vertelt waarom: “In onze praktijk besteden we veel aandacht aan het welzijn van onze patiënten. Onze werkwijze sluit aan op Positieve Gezondheid. We kijken verder dan alleen de zorgvraag. Door samen te werken met gelijkgestemde zorgverleners in één gebouw kunnen we de zorg, met korte lijnen, beter bereikbaar maken en meer mensen helpen.”

Ook Carla Venema, directeur van welzijnsorganisatie Zorgdat, staat positief tegenover de samenwerking. “We zijn al actief in de wijk en veel gezinnen kennen ons. Dat maakt een stap zetten naar De Kiekmure door de wijkbewoners gemakkelijker. Wij vinden het belangrijk dat iedereen kan meedoen aan de samenleving. Onze sociaal werkers gaan er samen met de andere zorgpartijen binnen de muren van De Kiekmure voor zorgen dat mensen lekker in hun vel zitten en met plezier in de wijk wonen.”



Hans Alfons, Carla Venema en Judith Cohen

Venema is enthousiast over de aanpak volgens Positieve Gezondheid: “In dit concept heeft welzijn een eigen plek. Dit zie je in geen enkel ander model. Meestal werkt iedereen vanuit de eigen discipline, maar hierin kunnen we elkaar vinden, aanvullen en versterken.”

Ontmoetingscentrum met gemeentelijke steun

Gemeente Harderwijk staat positief tegenover de nieuwe plannen voor De Kiekmure. Zij ondersteunt de transformatie en wil mede investeren in een leefbare en gezonde wijk.

Wethouder Financiën Jeroen de Jong overweegt financiële ondersteuning: “De transformatie vraagt om een nieuwe investering in het gebouw. Het verdienmodel van zalenverhuur is anders dan bij een brede welzijnsfunctie. We gaan onderzoeken wat de beste opties zijn, bijvoorbeeld aankoop van het vastgoed door de gemeente. We willen dienstbaar zijn aan de stad en hebben geleerd dat de stap naar het ontmoetingscentrum laagdrempelig moet zijn om succes te bereiken.”

Gertjan van Noort, wethouder zorg, benadrukt de maatschappelijke functie met omarming van het concept Positieve Gezondheid: We staan hierachter omdat we een gezonde stad willen zijn. Ons doel is dat mensen mee gaan en blijven doen aan de maatschappij. Door in één gebouw welzijn, zorg en ontmoeten met elkaar te verbinden kun je mensen een stukje op weg helpen naar een gelukkiger leven.”

Interesse in samenwerking?

Kijk op www.kiekmuredichterbij.nl

NIEUWE OPLEIDING VOOR BEROEP VAN DE TOEKOMST: GEZONDHEIDSBEVORDERAAR

Met ingang van het schooljaar 2021-2022 biedt Fontys Hogescholen in Venlo studenten een nieuwe studie aan: bachelor Gezondheid. Een unieke opleiding met focus op gezondheidsbevordering in de breedste zin des woords. De studenten zullen na afronding een beroep gaan invullen dat nu nog niet bestaat: de gezondheidsbevorderaar. Nieuwe ontwikkelingen die bijdragen aan een gezondere regio.

14

Provincie Limburg zette enkele jaren geleden in op het creëren van een gezonde en leefbare regio. In de provincie en dan met name in de regio Venlo is sprake van ontgroening en vergrijzing. Ter behoud van jongeren en bevordering van gezondheid, zorg en welzijn is een meer integrale aanpak nodig. Aansprekend onderwijs aanbieden is één van de tools die verandering in de regio kan brengen. Daarom heeft de provincie in haar [Kaderbrief Onderwijs 2016-2019](#) de kaders voor haar investeringen in het onderwijs vastgesteld. In deze Kaderbrief wordt onder meer ingezoomd op “Onderwijskwaliteit voor de toekomst” voor zowel primair als ook middelbaar en voortgezet onderwijs.

Challenge accepted

Voor de uitvoering van haar plannen stelde de provincie onder meer aan Fontys Hogescholen de vraag hoe zij kan bijdragen aan het opleiden van specialisten in beroepen van de toekomst. Beroepen die nu misschien nog onbekend zijn en waarvoor een opleiding meer loopbaangericht en in nauwe samenwerking met het werkveld kan worden ingericht. Om talent te voeden en te behouden.

“Wij hebben onder andere met Gilde Opleidingen het vraagstuk opgepakt om één lijn van mbo en hbo te realiseren”, vertelt Joke Manders van Fontys Hogescholen. Gezamenlijk hebben we in kaart gebracht wat de behoefte in het werkveld is en met welke veranderingen de regio maximaal gebaat zou zijn. De bestaande opleidingen boden geen uitkomst, maar we zagen wel kansen voor een nieuwe opleiding: de bachelor Gezondheid.”

Bachelor Gezondheid

De hbo bachelor Gezondheid is een volledig nieuwe opleiding die professionals opleidt om op innovatieve wijze duurzame gezondheid van de burger te bewerkstelligen. Joke licht verder toe: “We zetten in op preventieve gezondheid en op innovaties binnen het gezondheidslandschap waarbij technologie een rol speelt. De nieuwe specialisten zullen zich niet alleen richten op de hulpvraag en symptomen, maar ook op leefomgeving en leefomstandigheden.

Het unieke aan deze opleiding is dat de studenten vanaf dag één gaan werken aan praktijkvraagstukken die er in verschillende gezondheidssectoren daadwerkelijk liggen. Dit doen zij in groepjes onder begeleiding van ons en de werkveldpartners van wie de vraagstukken zijn. Het is superleuk dat studenten meteen van toegevoegde waarde kunnen zijn voor zichzelf, de organisatie als ook voor de burgers. Zo ontstaan er echte leergemeenschappen in de regio. Diverse organisaties hebben hun deuren voor de studenten opengezet, zoals Cohesie, Rendiz, de Zorggroep, Care+ en het Grescollege.”



Fontys

PARAMEDISCHE
HOGESCHOOL

VERNIEUWENDE OPLOSSINGEN VOOR EEN GEZONDER NEDERLAND

Positieve gezondheid

De grondhouding die studenten in de nieuwe opleiding aanleren is gebaseerd op de principes van Positieve Gezondheid. Fontys is al meerdere jaren partner van het Institute for Positive Health en draagt het gedachtengoed uit in bijvoorbeeld haar opleiding 'Leefstijlcoach'. Met de nieuwe opleiding Gezondheid krijgt Positieve Gezondheid in Limburg een push.

Een groot aantal docenten van zowel Fontys als Gilde beheerst het werken volgens deze principes al, anderen volgen momenteel de basismodule of training tot implementatiecoach.

De realisatie

"Vanaf dag één geloven we heel sterk in de noodzaak voor deze nieuwe opleiding", aldus Joke Manders. "Maar alleen geloof hebben is niet voldoende om een nieuwe opleiding daadwerkelijk te kunnen starten. Het was een intensief traject waarbij je moet aantonen dat er ruimte is voor de opleiding in het totaalaanbod en wat de maatschappelijke en arbeidsbehoefte is. Voor Venlo hebben we dit onderbouwd. De officiële accreditatie van de opleiding door de Nederlands-Vlaamse Accreditatieorganisatie (NVAO) was in maart 2021. Wij maken impact op de regio door talent te voeden met kennis en nieuwe banen te creëren. Zo kunnen we jeugd en talent behouden."

Extra perspectief

Een bijzondere bijkomstigheid is dat de Gezondheidsopleiding ook Leefstijlcoach gecertificeerd is. Studenten kunnen zich bij het afronden van hun studie direct registreren bij de Beroepsvereniging voor leefstijlcoaches in Nederland (BLCN). Dit biedt extra perspectief op de arbeidsmarkt, want het ondersteunen van anderen bij gedragsverandering én het versterken van de eigen regio wordt vergoed door de basisverzekering.

Van start

"In september 2021 gaan we echt van start", laat Joke enthousiast weten. "De regio en het werkveld hebben de opleiding warm ontvangen. Zij zien deze opleiding als belangrijke toevoeging aan het doel om de gezondste regio van Nederland te worden. De open dagen zijn geweest, het was erg leuk. En de eerste aanmeldingen zijn binnen. We hopen in september met een leuke klas te beginnen".

Meer informatie:

[Bachelor Gezondheid Voltijd Venlo | Fontys](#)

LEEFSTIJLGENEESKUNDE EN POSITIEVE GEZONDHEID GEÏNTEGREERD IN DE OPLEIDING GENEESKUNDE: WAAROM EN HOE DOEN WE DAT?

In het nieuwe Raamplan voor de artsenopleiding is aandacht voor leefstijlfactoren en Positieve Gezondheid, maar hoe implementeren we de brede blik op gezondheid in het onderwijs? Daarvoor bieden Stichting Student & Leefstijl, Vereniging Arts & Leefstijl en Institute for Positive Health- ondersteund door de Fred Foundation- de opleidingsinstituten van de Geneeskunde- en Huisartsenopleiding in Nederland een concreet aanbod om onderwijs over leefstijl(geneeskunde) en Positieve Gezondheid in de curricula op te nemen of verder te stimuleren. Waarom dat zo belangrijk is, lichten Marit Geelink en Anne van der Wel (Student & Leefstijl), Iris de Vries (Arts & Leefstijl) en Karolien van den Brekel (iPH) toe.

Slechts 4% van het onderwijs gaat over gezondheidsbevordering

De aandacht onder artsen voor leefstijlgeneeskunde en Positieve Gezondheid neemt toe. Idealiter wordt de brede blik op gezondheid aanstaande artsen al met de paplepel ingegoten, zodat zij straks in de praktijk voldoende handvatten hebben om hiermee aan de slag te gaan. Marit Geelink en Anne van der Wel studeren Geneeskunde. Marit is sinds kort voorzitter van de Stichting Student & Leefstijl en studeert in Groningen, Anne van der Wel studeert binnenkort af aan de VU en heeft het stokje recent aan Marit overgedragen. Student & Leefstijl pleit al langer voor meer onderwijs over leefstijlgeneeskunde en concepten als Positieve Gezondheid, zodat het in de spreekkamer kan worden ingezet als behandeling of als preventief middel. Zo lang de faculteiten nog geen gestructureerd aanbod over leefstijlgeneeskunde en Positieve Gezondheid aanbieden; heeft Student & Leefstijl een cursus ontwikkeld die al door 1800 studenten is gevolgd. De interesse onder aanstaande artsen is dus groot, maar het aanbod nog altijd klein. Marit: “Van de lesuren die wij krijgen, wordt slechts 4% besteed aan zaken als voeding, leefstijl en gezondheidsconcepten. Terwijl 80% van de aandoeningen leefstijl gerelateerd is. In de opleiding Geneeskunde en in de huisartsenopleiding

leer je wel dat Diabetes Mellitus Type 2 (DM2) kan ontstaan door overgewicht, maar dat je DM2 ook kunt omkeren of zelfs genezen met leefstijlinterventies blijft onderbelicht. De focus ligt in de opleiding toch nog vooral op het voorschrijven van medicijnen.”

Gezond verstand

Anne van der Wel denkt dat deze focus op medicatie voortkomt uit onwetendheid over wat er met voeding en leefstijl kan worden bereikt en een continue aansporing vanuit de Geneeskunde opleiding om ‘evidence based’ interventies toe te passen. Het effect van leefstijl is zeker ook wetenschappelijk bewezen en de evidence voor interventies groeit met de dag. Tegelijkertijd is er ook een belangrijke plek voor ‘practise based’ handelen. “Met gezond verstand weten we al dat het eten van goede voeding en regelmatig bewegen een positieve uitwerking heeft op ons lijf. Daar komt ook Positieve Gezondheid om de hoek kijken: kijk niet alleen naar de ziekte, maar vooral naar de persoon en hoe we zijn gezondheid kunnen bevorderen met zelfgekozen interventies.”

Marit: “Zo’n 80% van de coassistenten wil meer leefstijlonderwijs in hun Geneeskundeopleiding, is gebleken

uit ons onderzoek. Dat betekent niet dat we alleen maar nieuwe vakken moeten inrichten; de brede blik op gezondheid moet worden geïntegreerd.”

Kantelpunt

Iris de Vries is voorzitter van Vereniging Arts & Leefstijl. Zij vindt dat gezondheidsbevordering inderdaad een groter aandeel moet krijgen in de opleiding Geneeskunde. “Als je van ziekte naar gezondheid wil gaan, moet je gezondheidsbevordering een plek geven. Als integraal onderdeel van onze zorg.” Iris ervaaarde zelf – ondanks dat zij werkt als huisarts – hoe groot de invloed van leefstijl is op de gezondheid. “Ik zie hoe effectief leefstijlgeneeskunde is in de spreekkamer. Daarnaast geeft het je als arts veel voldoening en maakt het je werk leuker. Mijn motivatie is alleen maar toegenomen toen ik zelf kampte met buikklachten en mij ben gaan verdiepen in mijn lijf en mijn gezondheid. Ik vond een manier om zelf van mijn klachten af te komen, door aanpassingen in mijn leefstijl. Dat was voor mij een eye-opener. Dat heb ik als arts namelijk nooit geleerd. Ik deel deze ervaring soms ook met mijn patiënten en maakt dat ‘shared decision’ echt ‘gedeeld’ wordt. Dat was voor mij aanleiding om vereniging Arts & Leefstijl op te richten en daarom vind ik het ook enorm belangrijk dat er aandacht is voor leefstijlgeneeskunde in de opleidingen.”

Karolien van den Brekel is huisarts en werkt dagelijks vanuit het concept Positieve Gezondheid. “Als huisarts besteden we veel tijd aan het meten van bloeddruk, het voorschrijven van pillen en het behandelen van patiënten. Maar hoe kunnen we al die klachten voor zijn? Daar ben ik zelf naar op zoek gegaan. Als arts moet je vanzelfsprekend alle ziekten kennen, maar je wil ook persoonsgericht naar de hele mens kijken. Achterhalen wat er voor die persoon toe doet. Het model van de T-vormige professional zou een ideaal uitgangspunt zijn voor alle artsen van de toekomst. Op de verticale as ontwikkelt de arts vakkennis die ziektegericht is. Op de horizontale as wordt breed en persoonsgericht naar de patiënt gekeken.”

Hoewel Karolien en Iris flink hebben moeten pionieren om een brede blik op gezondheid te realiseren, is er de afgelopen paar jaar een verandering gaande. Iris: “Vijf jaar geleden toen ik samen met collega Tamara de Weijer Vereniging Arts & Leefstijl heb opgericht, bekeken veel artsen leefstijlgeneeskunde als ‘geitenwollensokkengeneeskunde’. Maar met name de laatste

De professional van de toekomst:

T-vormige Professional

GEZONDHEID BREED
persoonsgericht

VAKKENNIS
ziektegericht

1-2 jaar komt er een sterkere beweging op gang. Leefstijlgeneeskunde hoeft de huidige geneeskunde niet te vervangen, het vult elkaar aan. Er komt er ook steeds meer aandacht voor zaken als: ‘wat vind ik leuk in mijn werk en hoe houd ik het vol?’. En het gaat over hoe we met elkaar omgaan. Niet meer autoritair; de arts in de witte jas tegenover de patiënt. Maar meer in verbinding met elkaar, vanuit een ecosysteem en keten rondom te patiënt. Met oog voor wat voor de patiënt belangrijk is. Dat geeft energie. En het maakt het werk van een arts ook leuker. Je bent minder gericht op ziekte en kijkt samen met de patiënt naar verbeteringen van zijn gezondheid.”

Karolien beaamt dit: “Ik heb een betere band met mijn patiënten door samen naar oplossingen te zoeken voor het verbeteren van gezondheid. Ik kan aansluiten op de intrinsieke motivatie van de patiënt, hen beter ondersteunen doordat ik begrijp waarom iemand faalangst heeft of bijvoorbeeld overgewicht. Dat komt omdat ik goed weet wat de patiënt belangrijk vindt.”

Arts van de toekomst

Iris: “Als je wilt dat mensen niet meer ziek worden, moeten er twee stromen parallel naast elkaar lopen. In de transitie heb je nu eenmaal te maken met mensen die lijden aan leefstijl-gerelateerde chronische aandoeningen omdat deze mensen al jaren een slechte leefstijl hanteren. Hen moet je begeleiden om hun leefstijl te verbeteren om zo ziekte om te keren, medicatie af te bouwen of te verminderen. Aan de andere kant kunnen we mensen bewuster maken, waardoor zij zelf gezonder leven en uiteindelijk minder (snel) ziek worden. Dit begint al in de zwangerschap! Beide zijn belangrijke taken voor de arts van de toekomst! Gelukkig krijgen we steeds meer vragen van studenten Geneeskunde, van huisartsen in opleiding en opleiders zelf voor inspiratie en handvatten voor praktische toepassing in de praktijk.”

Arts & Leefstijl, Student & Leefstijl en iPH maken zich daarom samen sterk om een overzicht van het bestaand onderwijsaanbod in te richten op de website www.gezondheidinonderwijs.nl. Daarnaast willen zij met het project – gesteund door de Fred Foundation – docenten scholen in Leefstijlgeneeskunde en Positieve Gezondheid, zodat zelf lokaal per universiteit/onderwijsinstelling nieuw aanbod het beste aansluiten bij bestaande curricula. Ook is de intentie om studenten zelf bewustmaken met leefstijl en Positieve Gezondheid aan de slag te gaan en nieuw online lesmateriaal ontwikkelen.

Meer informatie over dit project?
Kijk op www.gezondheidinonderwijs.nl



JEUGDARTS SANNE OVER DE
JONGERENTOOL: 'EEN GOED GESPREK
KAN AL HELPEND ZIJN'

Sanne de Kreij is werkzaam bij GGD IJsselland. De organisatie werkt sinds enkele jaren met Positieve Gezondheid. De omslag was niet geheel nieuw voor Sanne: als jeugdarts weet zij dat er veel dingen bepalen hoe het met een kind gaat. Sanne is als jeugdarts verbonden aan diverse middelbare scholen. Eén van haar taken is om te kijken of jongeren, met bijvoorbeeld somberheidsklachten, doorverwezen moeten worden. Met de Jongerentool van Positieve Gezondheid kwamen Sanne en een zestienjarige cliënt onlangs tot een verhelderend inzicht.

“Toen ik in contact kwam met dit zestienjarige meisje, ging GGD IJsselland toevallig steeds meer aan de slag met Positieve Gezondheid. ‘Er is ook een Jongerentool’, zei mijn teammanager. Daar was ik natuurlijk nieuwsgierig naar. Dit meisje werd door de leerlingbegeleider bij mij aangemeld. Als een mentor, docent of leerlingbegeleider op een middelbare school vermoed dat een leerling doorverwezen moet worden, word ik vaak ingeschakeld. Dit meisje was angstig en somber. Daardoor werd zij naar mij doorverwezen. Het was aan mij om te besluiten of er externe hulp nodig was.”

“Omdat we destijds in lockdown zaten, vond het eerste gesprek met dit meisje telefonisch plaats. Dat is voor een zorgverlener die moet achterhalen hoe iemand zich voelt, natuurlijk geen ideale situatie. Toch hadden we een goed gesprek met elkaar. Het meisje gaf aan zich inderdaad somber en angstig te voelen, maar ik merkte dat er geen acute zorg nodig was. Toch wilde ik haar wel nog een keer live spreken, om een goede inschatting te maken. Ik wil cliënten kunnen helpen zonder hen onnodig door te verwijzen. Tijdens onze fysieke afspraak, had ik het spinnenweb van Positieve Gezondheid uitgeprint. Ik had inmiddels een en ander over Positieve Gezondheid gelezen en was benieuwd naar wat het andere gesprek zou brengen.”

“Nadat het zestienjarige meisje het spinnenweb had ingevuld, bleek zij de dimensie Meedoen lager te scoren. Dat was ook voor haarzelf een verrassing. Ik heb hierop doorgevraagd: ‘waarom is deze score zoals hij is?’ Het meisje gaf aan een leuke en grote vriendengroep te hebben. Het probleem was echter dat zij zich in de groep niet altijd veilig genoeg voelde om haar mening te geven. Dat zou leiden tot discussies. En wanneer ze haar mening wel gaf of er ontstond een discussie in de groep, ging ze ‘s avonds piekeren, waardoor ze slecht sliep en zich de volgende dag somber voelde. Uiteindelijk konden we de klachten van dit meisje terugvoeren naar de angst om haar mening openlijk te delen. Dat is niet raar, niet afwijkend, maar het kan wel een druk op haar leggen.”

“Na deze ontdekking, besloot ik samen met het meisje dat doorverwijzing niet nodig was. Ze gaf aan dat de realisatie van de kern van haar somberheid eigenlijk al veel opluchting gaf. Ze vond het verhelderend dat ze diep moest nadenken over zaken waar ze eerder niet bij had stilgestaan. Later schreef ze me: ‘Ik vond het fijn om met het spinnenweb te werken. Dat komt doordat verschillende onderwerpen bij je worden voorgelegd waar je over na moet denken. Bij een aantal onderwerpen in het spinnenweb had ik niet stilgestaan dat het een factor zou zijn voor de manier waarop ik mij voelde. Door deze dingen te ontdekken kon ik voor mezelf een plan maken hoe ik dat kon oplossen. Dat heeft mij enorm geholpen en sindsdien kwam er langzamerhand meer voortuitgang in mijn denkwijze.’

Sanne volgt inmiddels de basismodule Positieve Gezondheid en erkent dat zij in het eerste gesprek nog veel beginnersfouten maakte. “Maar het heeft me wel zo enthousiast gemaakt dat ik het vaker wil toepassen. Ik vind Positieve Gezondheid fantastisch. Mooi ook dat Machteld Huber door haar eigen ervaring op een idee is gekomen, dat heeft uitgewerkt en dat dit zo groot is geworden. En aan de andere kant denk ik vaak: ‘ja, natuurlijk, waarom werken we niet allemaal zo?’”

“Goede zorg gaat ook om goed luisteren. Natuurlijk kun je daarmee niet alles voorkomen. En natuurlijk moet acute zorg altijd geleverd worden. Maar luisteren en een persoon echt zien, kan een groot verschil maken. Een goed gesprek voeren kan in die zin al helpend zijn. In de zorg denken we vaak: ‘er is een vraag en wij moeten het oplossen’. Dat moeten we veranderen naar: ‘Er is een vraag en mensen willen hun verhaal kwijt.’ Daar moeten we meer oog voor hebben.”

HOE IMPLEMENTEER JE POSITIEVE GEZONDHEID OP EEN BASISCHOOL?

In 2018 stelde Limburg zich ten doel de positief gezondste provincie van Nederland te willen worden. Jos Clout, directeur van basisschool de Zonnewijzer in Roermond, wilde daaraan bijdragen. Hij besloot als vrijwilliger Positieve Gezondheid bij ouderen onder de aandacht te brengen. Maar bedacht zich dat dit mooi is om ook bij kinderen te doen. Lees hoe Jos zijn gedachten omzette in een schoolprogramma en welke kernelementen bijdroegen aan een succesvolle implementatie.

“Hoe jonger je begint met Positieve Gezondheid, hoe meer waarde het aan iemands leven toevoegt.” meent Jos Clout. Hij was al enkele jaren bekend met het spinnenweb. “Wat zou je met dit gedachtengoed kunnen doen in het onderwijs, wetende dat op de school waar ik werk veel sociale armoede is en overgewicht en laaggeletterdheid vaak voorkomt? Doorgaans proberen we reparaties aan de ‘achterkant’ uit te voeren, maar hoe mooi is het als je dat aan de voorkant kunt doen.” In 2019 startte Jos met een speciaal programma voor kinderen van 10-11 jaar op ‘zijn’ basisschool.

De eerste stap

Allereerst stelde Jos aan iedereen om hem heen de vraag: ‘Wat betekent Positieve Gezondheid voor jou?’. Hij spoorde de kinderen voor wie hij zich wilde inzetten, aan om diezelfde vraag aan hun ouders, familie en vriendjes te stellen. “We trokken al snel de conclusie dat we niet verder kwamen dan gezond eten en bewegen. Er was dus nog veel te doen.”

Netwerk vormen

“Vervolgens heb ik ketenpartners zoals jeugdzorg, kinderopvang, gemeente en bibliotheek uitgenodigd voor een kop koffie en vlaai én mijn plan. Ik heb met hen de zes dimensies besproken, en gevraagd ‘wat kunnen jullie hierin betekenen? Want hoe mooi is het als alle partijen een workshop verzorgen en kinderen trakteren op een betere vulling van het begrip welzijn.’ Het plan van Jos vond gehoor. Er kwam een stroom van ideeën op gang en een activiteitenplan werd opgesteld.

Draagvlak creëren

Op de Zonnewijzer moest het traject ingebed worden. Hij deelde zijn plan en zijn kennis over Positieve Gezondheid met de docenten en liet hen het spinnenweb invullen. Jos licht toe: “Ik wilde zelf het traject leiden om ervaring op te doen en zorgde ervoor dat docenten gemakkelijk konden aansluiten. Ketenpartners verzorgden de extra activiteiten. De ouders heb ik vanaf dag één betrokken. Op een ouderavond heb ik hen geïnformeerd: ‘dit traject wil ik met de kinderen oppakken, krijg ik jullie toestemming?’. Iedereen zei meteen ‘ja, doen’! Ondanks het feit dat de gezinnen verschillende culturele achtergronden hebben zagen de ouders direct de voordelen en boden hulp aan.”

Plannen maken

Daarna kwamen de kinderen aan bod. “We hebben hen gevraagd ‘hoe kan je de regie over jouw leven nemen?’ en ‘Wat wil je dan in de komende twee maanden gaan doen?’. Ter ondersteuning heeft ieder kind het spinnenweb ingevuld. De plannen mochten ze zelf presenteren.” Jos kijkt met plezier terug op deze momenten. “De één wilde vlogger worden, een ander drie kilo afvallen, een derde zich aansluiten bij de atletiekvereniging. Ieder kind kreeg een buddy in zijn eigen omgeving toegewezen om te helpen bij de realisatie van zijn of haar plan.”

Activiteitenplan

Op school zijn de workshops en naschoolse activiteiten met de ketenpartners ingezet. Jos vertelt over de inzet van een workshop mindfulness. “Zie je het voor je, een volle klas pré-pubers, liggend in de gymzaal, nog volledig onbekend

met mindfulness? Er gebeurde veel, je zag de gezichten ter plekke veranderen. Dat maakte veel indruk op mij.” Verder konden de kinderen meedoen aan sportactiviteiten, een tochtje met het gelukstreintje en meer.

Waardevolle uitkomsten

“Covid-19 zorgde helaas voor een vertraging maar uiteindelijk hebben de kinderen het programma kunnen afmaken en elkaar de uitkomsten gepresenteerd. Er is kennis opgedaan, geleerd verantwoordelijkheid te pakken en verbinding te maken. Dit werd ervaren als een cadeau. Jos was ontroerd dat de kinderen aan hem vroegen ‘waarom doe je dit moois met ons?’. “Een mooie spiegel voor mij, om te weten dat je betekenisvol bezig bent.”

Kernelementen voor succes

“Het traject is nu afgerond. We hebben ervaren op welke wijze Positieve Gezondheid een plek kan krijgen in het reguliere onderwijs. Jos benoemt de kernelementen die hierbij van cruciaal belang zijn: “Doe dit nooit als school alleen. Je hebt partners nodig die meedenken, - doen en iets brengen. Doe dit nooit alleen met de kinderen. Betrek altijd de keten van leerkrachten, ouders en verzorgers.

Kinderen zijn heel slim in plannen maken, maar pas als ze weten dat ze ondersteund worden en dat bijvoorbeeld de weg naar geld via partners te vinden is, zetten ze door.”

Vervolg?

Jos bevestigt dat er vanuit andere scholen belangstelling is om Positieve Gezondheid toe te passen. “Ik push niet, omdat er momenteel erg veel in het onderwijs gebeurt. Ik vestig mijn hoop meer op een structurele plek van het gedachtengoed in het wettelijke curriculum voor het basisonderwijs. Daar lobby ik voor.”

Innovatieve schoolleider

Door Jos’ inzet voor het basisschooltraject Positieve Gezondheid als ook voor het opzetten van kindervrijkaden werd hij genomineerd voor de verkiezing van de ‘Meest innovatieve schoolleider’. Hij veroverde de 2e plek. Jos voelt zich geëerd, maar doet dit vanuit intrinsieke motivatie: ‘Ik heb een hekel aan achterover hangen, wil zelf bijdragen. En spoor anderen aan om na te denken over ‘Wat doe jij?’





IN DE KENNISBANK: DE EVALUATIEWIJZER!

Op dinsdag 23 februari lanceerde iPH tijdens een speciale webinar de Evaluatiewijzer: een verzameling van onderzoeksmethodes – opgehaald in het veld – waarmee we kunnen leren van het werken met Positieve Gezondheid. Inmiddels zijn er 45 methoden hierin opgenomen en volgden er nog twee webinars waarin de Evaluatiewijzer met een aantal uitgelichte methoden centraal stond. Het blijkt een waardevol platform om van elkaar te blijven leren bij te dragen aan zoveel mogelijk leerervaringen met Positieve Gezondheid.

Hoe is de Evaluatiewijzer ontstaan?

Werken met Positieve Gezondheid; welke impact heeft dat nu en hoe meet je dat? Dat was het vraagstuk waarmee iPH in de zomer van 2020 aan de slag ging. Tijdens twee digitale verkenningen bleken er veel uiteenlopende methoden te bestaan. Methodes om het proces te evalueren, om te monitoren, of om uitkomsten te meten. Kwantitatieve en kwalitatieve methodes. Uit de wetenschap of uit de praktijk. Toepasbaar in bepaalde domeinen zoals zorg of het sociaal domein, en bruikbaar in de spreekkamer of in de regio. Dat leidde tot een verzameling en bundeling van bruikbare evaluatiemethoden voor mensen en organisaties die met Positieve Gezondheid aan de slag gaan.

Hoe werkt de Evaluatiewijzer?

Als je op zoek gaat naar een methode in de Evaluatiewijzer, bedenk dan goed wat je doel is. Wil je bijvoorbeeld vooral een leerproces organiseren in het werken met Positieve Gezondheid? Sta je nog aan het begin van het werken met Positieve Gezondheid en wil je de stap maken van inspiratie naar implementatie? Bij elk doel en in elke fase passen weer andere evaluatie- of leermethodes. Naast het bepalen van je doel, vragen we je ook om een keuze te maken in welk domein je de methode wilt gaan toepassen en op welke plek. Met een gerichte zoekactie kun je vervolgens voor jou bruikbare methoden vinden. Per methode vind je naast het doel, domein en plek ook informatie over het soort onderzoek van een methode, de bron, onderbouwing, toegankelijkheid en toepasbaarheid. Ook zie je verwijzingen naar websites en kunnen er documenten gekoppeld zijn aan een methode. Tot slot staat per methode ook een contactpersoon vermeld die je kunt raadplegen bij vragen.

Hoe is de Evaluatiewijzer tot stand gekomen?

De Evaluatiewijzer is tot stand gekomen samen met de mensen en organisaties die werken met, of onderzoek

doen naar, Positieve Gezondheid. Er is geen formeel kwaliteitscriterium waar methodes aan moeten voldoen voordat we ze opnemen in de Evaluatiewijzer. Het belangrijkste criterium dat we hebben gehanteerd is of de methode ook elders toepasbaar en van toegevoegde waarde zou kunnen zijn.

Een methode uitgelicht

Het meetinstrument GezondMeten is recentelijk toegevoegd aan de Evaluatiewijzer. Dit is een gevalideerd meetinstrument om de brede benadering van gezondheid te kunnen evalueren. Het is ontwikkeld door onderzoekers van het LUMC, de Rijksuniversiteit Groningen, TNO en Salut samen met experts in Nederland.

Het instrument bestaat uit drie modules:

- De Beleefde Gezondheid Vragenlijst: Deze wordt aan de hand van de gevalideerde meetset van Positieve Gezondheid gemeten.
- De Persoonlijke Context Vragenlijst: Niet alleen je lijf, maar ook jouw persoonlijke, sociale, fysieke en politieke context hebben invloed op jouw gezondheid.
- Biomedische gezondheid (Aantal metingen die je zelf kunt verrichten): Meet zelf je metabole gezondheid, cardiovasculaire gezondheid en fysieke gezondheid

Wil je meer weten over dit meetinstrument? Kijk dan hier!

Voor en door wie werkt met Positieve Gezondheid

We zien graag dat de Evaluatiewijzer wordt aangevuld door iedereen die ermee werkt. Op deze manier wordt het een platform voor en door eenieder die werkt met Positieve Gezondheid. Heb je vragen, feedback, of ken je zelf een nuttige methode of pas je die toe, stuur ons dan een mailtje: I.kiestra@iph.nl. Je kunt ook zelf een methode toevoegen in de Evaluatiewijzer. Wij evalueren de inzending uiteraard voor

Evaluatiewijzer

De Evaluatiewijzer biedt een verzameling van bestaande methoden – opgehaald in het veld – waarmee we kunnen leren van het werken met Positieve Gezondheid. In de Evaluatiewijzer staat ook een aantal websites opgenomen waar methodes verzameld zijn, bijvoorbeeld methodes voor het meten van kwaliteit van leven en gezondheid.

Klik hier voor meer informatie →

Doel

Kies een doel

Domein

Kies een domein

Plek

Kies een plek



Majelle Panis coacht mensen met afstand tot de arbeidsmarkt door middel van de Positieve Gezondheid

‘EEN DEUK IN HET SPINNENWEB IS GEEN ACHTERUITGANG, MAAR EEN REALISTISCHER ZELFBEELD’

Majelle Panis is coach in de Positieve Gezondheid en tevens voorzitter van coöperatie a4works. Mensen die vastlopen in hun werk, afgekeurd zijn of hun baan zijn verloren, kloppen bij haar aan voor coaching en adviesgesprekken. Majelle gebruikt het spinnenweb van de Positieve Gezondheid om de personen die ze begeleidt inzicht te geven in hun motivatie en ontwikkeling. “We gaan steeds terug naar de kern, wat wil je echt? Wat geeft jou energie?”

Anders werken

Majelle Panis werkt al jaren met Positieve Gezondheid. Het vormt de rode draad in haar werk bij a4works, waarbij ze mensen die net hun baan zijn verloren, mensen die zijn afgekeurd en mensen met afstand tot de arbeidsmarkt perspectief biedt en motiveert om verder te komen. “Aandacht voor de Positieve Gezondheid van medewerkers is ook een belangrijk thema. Daar kunnen nog enorme stappen worden gezet. Hoe is het toch mogelijk dat veel werkgevers nog niet zien dat we anders, prettiger en duurzamer moeten gaan werken. Ik wil heel graag meewerken en meedenken om hier verandering in te brengen”, valt Majelle met de deur in huis.

Kleine, haalbare doelen

Bij a4works wordt altijd gestart met het ‘andere gesprek’. “Dat hoeft niet per se met het spinnenweb te zijn. Maar we stellen wel altijd de vragen: wat vind

je belangrijk? Wat wil je graag? Waar droom je van? En welke oude patronen zou je willen doorbreken. We doen een groot beroep op het reflectievermogen van mensen en voorkomen dat zij in de slachtofferrol gaan zitten door een gelijkwaardige verbinding te leggen. Vervolgens maken we een plan met kleine haalbare doelen. Daarbij doet het er niet toe wat ik – als coach – een slimme zet vind voor die persoon. Ik moet op mijn handen zitten en voorkomen dat ik teveel voor deze persoon ga invullen.”

Automatische patronen

Als er een plan van aanpak ligt, begint het echte werk. “Ieder mens is verantwoordelijk voor zijn eigen regie en geluk. Tegelijkertijd handelen we als mens vaak vanuit automatische patronen. Zo hebben we altijd gewerkt en zo zijn die patronen ook in onze neurale netwerken ingesleten. Iedereen werkt voor 95% op de automatische piloot, zelfs met complexe zaken. Het is dus logisch dat ieder mens fouten zal maken in een verandertraject. En het is knap lastig om verandering en de positieve tred vast te houden. Elke persoon die ik begeleid komt op den duur op een kruispunt. En juist dan is mijn vertrouwensband met deze persoon van groot belang. Ik houd hem een spiegel voor: is dit gedrag congruent aan de doelstelling zoals we die hebben opgesteld?”

Wat drijft je

Dan begint het echte coachingswerk voor Majelle, waarbij ze continu terugrijpt op Positieve Gezondheid: ‘Wat wil jij echt?’ ‘Ik maak hen bewust van hun patronen, help hen patronen af te leren en ik leer mensen om hun schaduwkanten te omarmen. Dat betekent dat je van een omgevingsgericht functioneren, naar de binnenkant gaat. Veel mensen hebben geen flauw idee wat hen drijft, waar ze ’s ochtends hun bed voor willen uitkomen. Ze weten niet wie ze echt diep van binnen zijn.”

Vluchten

“Na het creëren van bewustwording leer ik mensen hoe ze nieuw gedrag en positieve emoties aan kunnen leren, die wel zullen leiden tot het gewenste resultaat. Ik wijs hen nogmaals op hun doelstellingen en ik bied hulp vanaf de zijlijn. Mensen zijn van nature gedreven om te vluchten voor dat wat pijn doet of confronterend is voor hunzelf. Daar ligt voor mij ook de uitdaging. Ik kauw geen oplossingen voor. Het krijgt pas kracht als het vanuit jezelf komt. Dan kom je toch weer terug bij Positieve Gezondheid: wat wil jij? Wat vind jij belangrijk?” Dat is voor heel veel mensen al een zoektocht op zich. Vragen als *wat maakt dat je het niet gaat doen en wat heb je dan nodig om toch door te zetten?* geven inzicht in hun valkuilen en oplossingen. Dat geeft vaak verrassende antwoorden.”

De deuk is geen achteruitgang

“Na een coachingssessie leg ik het spinnenweb nog eens op tafel. Dan bekijken we wat er is veranderd. Het eerste gesprek is een nulmeting. Het tussentijdse gesprek maakt kenbaar of iemand voor zijn of haar gevoel vooruit of achteruit gaat en aan het eind evalueren we de progressie met Positieve Gezondheid. Wat daarbij mooi is om aan te geven is dat sommige mensen ook aangeven op bepaalde dimensies achteruit te zijn gegaan. Dat is vaak geen daadwerkelijk regressie, maar juist erkenning: er is een realistischer beeld van hun identiteit ontstaan. Ze erkennen dat de weg langer duurt dan ze van tevoren hadden gedacht. Je denkt vaak dat een deuk in het spinnenweb achteruitgang betekent. Maar in dit geval kom je met een ‘nieuwe’ deuk wellicht juist dichterbij de kern, heeft die persoon echt iets over zichzelf geleerd.”

Leren

Voor het project Meten van Mate van Re-integratie heeft Majelle aan de hand van Positieve Gezondheid gemeten of er na coaching vooruitgang is op één of meerdere dimensies van Positieve Gezondheid. “Dat was een reuze interessant en leerzaam traject. Voor de mensen die wij begeleiden, maar ook voor onszelf als organisatie. Wij moeten als organisatie ook erkennen dat we lerende zijn. We staan open voor verbetering, verandering en betere inzichten. Positieve Gezondheid betekent een leven lang leren en de intrinsieke motivatie stimuleren. Dat geldt voor iedereen, altijd en overal.”

Tips van Majelle

- Alles begint bij jezelf! Altijd.
- Door zelf het voorbeeld te zijn van wat je graag bij anderen ziet, inspireer je anderen ook ermee aan de slag te gaan.
- Ben je nieuwsgierig of je een voorbeeld bent, vraag je dan eens af:
 - Wie laat ik aan mijn omgeving zien: mijn authentieke ik (en wie is dat dan) of toon ik mezelf vanuit een rol (als werknemer, baas, moeder, etc)?
 - Maak ik wel echt verbinding met mensen en zie ik ze voor wie ze zijn of werk ik vanuit vooroordeel (label dat er op is geplakt) ?
 - Welke perceptie heb ik bij het zien van een deuk in het spinnenweb? Is het een probleem of kans?

WETENSCHAPPELIJK ONTWIKKELDE MEETSET POSITIEVE GEZONDHEID EVALUEERT DE WERKING VAN INTERVENTIES MET HET GESPREKSINSTRUMENT

Met het gespreksinstrument van Positieve Gezondheid houd je jezelf of een patiënt/cliënt een spiegel voor. Ondanks dat het niet de bedoeling is dat onderzoekers de deuken en pieken in een ingevuld spinnenweb als uitkomstmaat gebruiken, gebeurt dat onbedoeld wel. Want wat levert het werken met Positieve Gezondheid nu concreet op? Kun je dat inzichtelijk maken? Dat zijn de vragen die ten grondslag lagen aan het wetenschappelijk onderzoek van het LUMC, Salut, GGD Twente en iPH naar de werking van Positieve Gezondheid. Het resultaat: een gevalideerd meetinstrument voor het evalueren en leren van Positieve Gezondheid. Onderzoekers Brian Doornenbal, Salut, Elske van den Akker – Van Marle, LUMC en Marja van Vliet, iPH, en epidemioloog Simone Boerema, lichten het onderzoek en resultaten toe.

Leren van interventies

Volgens Marja van Vliet, onderzoeker en aangesloten bij het iPH, was de behoefte aan een meetinstrument groot. “Men wil graag weten wat de impact is van het werken met Positieve Gezondheid. Regio’s en organisaties die werken met Positieve Gezondheid willen het effect ervan evalueren. Niet alleen om zich bijvoorbeeld financieel te verantwoorden, maar vooral ook om van hun interventies te leren.”

Overlap

Met hulp van Brian Doornenbal en Elske van den Akker startte Marja van Vliet het onderzoek. Brian is thuis in de psychometrie; het meten van zaken die in iemands hoofd zitten. Hij was verantwoordelijk voor een kwantitatieve toets van de vragenlijst van Positieve Gezondheid om patronen in antwoorden te ontwaren. Zo werd de betrouwbaarheid en validiteit van de vragenlijst onderzocht. Brian: “Om vragen in de vragenlijst van Positieve Gezondheid te gebruiken in de meetset, moet er op eenduidige wijze geantwoord worden op vragen. Ook

bekeken we of de vragen clusterden in onderscheidende dimensies.”

“Om een goed meetinstrument te ontwikkelen, mag er geen overlap in de vragen zitten”, vult Elske van den Akker-van Marle, Gezondheidseconoom bij het Leids Universitair Medisch Centrum, aan. “Daarom deden we een statistische analyse met ingevulde vragenlijsten. Daarin heeft GGD Twente ons ontzettend geholpen. 700 mensen uit het GGD Twente Panel, vulden de 42 vragen uit de vragenlijst van Positieve Gezondheid in, kregen inzicht in hun eigen Positieve Gezondheid Spinnenweb en droegen zo bij aan dit onderzoek. “Wij doen verdiepend onderzoek naar gezondheid via ons GGD Twente Panel en dus ook naar hun Positieve Gezondheid”, geeft Simone Boerema, epidemioloog bij GGD Twente aan. “Als koploper van Positieve Gezondheid ervaren wij de behoefte aan een meetinstrument en zijn blij dat we zo hebben kunnen bijdragen aan dit onderzoek. Dit is heel waardevol voor gezondheids- en welzijnsprofessionals.”



Uitkomst

Uit het onderzoek blijkt dat 17 van de 42 vragen in het gespreksinstrument bruikbaar zijn als meetinstrument of uitkomstmaat. Marja van Vliet: “Wat we nu weten is dat het gespreksinstrument van Positieve Gezondheid betrouwbaar is en goed bruikbaar als gespreksinstrument, maar niet valide om mee te meten. Tegelijkertijd wil je het gespreksinstrument niet inkorten, want dan mis je belangrijke facetten in het andere gesprek. Daarom kiezen we ervoor om de 42 vragen aan te houden voor het andere gesprek. Parallel hieraan kun je dan de 17 items gebruiken als uitkomstmaat.”

Elske: “Het is belangrijk om onderscheid te maken. Het gespreksinstrument is iets anders dan het meetinstrument. Het gespreksinstrument helpt om de belangrijke facetten van het leven, die mogelijk van invloed zijn op de gezondheid, te belichten. Het meetinstrument wordt bijvoorbeeld ingezet om een kosten-effectiviteits-analyse te maken voor een zorgverzekeraar die een project rondom Positieve Gezondheid financiert.”

Marja stelt dat diverse blikken naast elkaar kunnen bestaan: “In de wetenschap is vaak discussie. Een in steek als Positieve Gezondheid wordt vaak als dermate breed gezien waardoor het niet vereenvoudigd kan worden tot een enkele meetset. In dit onderzoek laten we zien dat beide verenigbaar zijn. Het gespreksinstrument doet recht aan de leefwereld, en parallel daaraan kunnen we er nu ook een objectieve maat aan hangen. Een holistische blik sluit een blauwe blik dus niet uit. Beide zijn nodig om te leren, beide zijn nodig om integraal en vanuit de persoon te kunnen werken. Zo versterken de instrumenten elkaar.”

Aanvullend onderzoek nodig

Het meetinstrument is al kleinschalig bruikbaar, maar er zijn nog aanvullende onderzoeken en validiteitstesten nodig. Marja: “Je wilt natuurlijk ook dat het instrument over de loop van tijd goed werkt.” Elske: “Het ontwikkelen van een meetinstrument is een lang proces. Bestaande meetinstrumenten worden continu doorontwikkeld. Je wil geen groepen uitsluiten of bevoordelen.. Bovendien is gezondheid vaak een kwestie van perceptie: wat voor de één belangrijk is, is voor een ander niet belangrijk. Positieve Gezondheid brengt hier een kader in. Maar meer onderzoek is zeker nodig. Het kan zijn dat de door ons ontwikkelde meetset voor verschillende doelgroepen en doeleinden te lang of juist te kort is.” Brian: “Fase 2 van het onderzoek is al gestart. Hierin kijken we ook naar de relatie van de meetset met concepten als veerkracht en we vergelijken Positieve Gezondheid met andere standaarden voor gezondheid. Ook willen we de meetset in de praktijk gaan uittesten. Dit leert ons hoe de meetset in de praktijk goed is in te zetten en in hoeverre deze in staat is om verandering over de tijd te meten.” Elske: “Het ontwikkelen van een compleet en duurzaam meetinstrument voor Positieve Gezondheid heeft heel wat voeten in de aarde, maar een eerste stap is gezet.”

Meer info

Meer weten over het meetinstrument? Bekijk de methode in de [Evaluatiewijzer](#). Werk je aan een implementatieproject rondom Positieve Gezondheid en zie je kansen om de meetset te piloten in dit project? Dan komen we graag met je in contact.

Positief gezonde aanpak van Wijzer in de Wijk leidde tot meer draagvlak onder deelnemers

‘NIET MONITOREN OM TE
RAPPORTEREN, MAAR OM TE LEREN’



In het project [Wijzer in de Wijk](#) zijn de gemeenten Alphen aan de Rijn, Den Haag en Leiden met elkaar en met bewoners, wijk en beleidsmakers aan de slag gegaan met Positieve Gezondheid om met een integrale en preventieve aanpak gezondheidsachterstanden terug te dringen. In het traject leren de gemeenten door onderlinge verschillen en overeenkomsten veel van elkaar, maar vooral de nieuwe manier van het monitoren is verfrissend. “Monitoring sluit aan bij dat wat voor de gemeenten en haar partners betekenisvol is.”

Marloes van der Klauw is werkzaam als consultant bij TNO en van daaruit betrokken bij de Werkplaats Publieke Gezondheid. Zij sloot aan bij het project Wijzer in de Wijk van ZonMw in de monitoringsfase. In de eerste fase van het project Wijzer in de Wijk gingen inwoners, professionals en beleidsmakers in drie gemeenten met elkaar aan de slag met Positieve Gezondheid om in co-creatie gezondheidsachterstanden terug te dringen en integrale samenwerking te verbeteren. Elke gemeente formuleerde eigen doelstellingen. Op basis van wat voor de deelnemers betekenisvol was, zoals dat in het gedachtegoed van Positieve Gezondheid voorop staat, hebben inwoners, beleidsmakers en zorgprofessionals met elkaar plannen gemaakt. Ieder met een eigen couleur locale. Het resultaat was drie wijkgezondheidsplannen met belangrijke thema's voor de wijk.

Monitoring

Marloes: “De daarop volgende fase staat in het teken van implementatie en monitoring. Dit was het moment dat ik betrokken raakte bij het project.” Maar het opstellen van een generiek monitorplan was nog niet zo eenvoudig. Want: wat monitor je, en voor wie? Daarom hebben we gekozen voor een actiegericht onderzoeksmodel: waarbij monitoren niet primair wordt ingezet om te rapporteren, maar om van te leren. Dat is een belangrijke verschuiving in de denkwijze geweest over monitoring. Uiteindelijk is het doel van het project om beter samen te werken, niet om bewijslast te vinden dat samenwerking zinvol is. “Daarom is binnen elke gemeente afzonderlijk gesproken over wáárom

het voor hen belangrijk was om te monitoren, wát er gemonitord kon worden, en vooral wáárom. Vanuit TNO of de Werkplaats Publieke Gezondheid kunnen wij immers niet beslissen wat voor bijvoorbeeld een huisarts betekenisvolle uitkomsten zijn. Uiteindelijk hebben we met alle wijken in de gemeenten maatwerk gerealiseerd in het opstellen van het monitorplan.”

Vier vragen

Voor elke gemeente werden dezelfde vier hoofdvragen geformuleerd, die leidend waren:

1. Bereiken de interventies de (juiste) inwoners?
2. Voelen inwoners zich (positief) gezonder?
3. Verlopen de interventies zoals beoogd?
4. Is de integrale samenwerking in de wijk verbeterd?

Deze vragen werden ingekleurd met de dynamiek per wijk. “In de ene wijk zijn inwoners nauwer betrokken dan in de andere wijk. In de ene wijk ligt de focus op harde cijfers, in een andere wordt gekeken naar ervaringen. Wat prettig is aan deze werkwijze is dat er geen goed of fout is. De focus ligt niet op het sec rapporteren van resultaten, maar om het lerend aspect om de lokale praktijk een stapje verder helpen. Als de uitvoering van de gezondheidsplannen niet goed loopt, is dat ook een uitkomst. Daar kan je dan vervolgens gelijk iets mee doen. Dit is learning by doing: objectief observeren wat de resultaten zijn en daar lering uit trekken.” Een mooi en leerzaam traject, waarin de onderlinge verschillen per gemeente al tot relevante inzichten leidde.

Borgen

Marloes is blij met de ingeslagen route waarmee ze leren van deze methodiek en het werken met Positieve Gezondheid. “Ik denk ook dat het zonde is dat we monitoren om louter te rapporteren. Monitoren levert in de regel veel werk op. En de vraag rijst vaak: waarvoor doen we dit? Doen we interventies ten behoeve van de rapportage aan de wetenschap of stakeholders? Of ten behoeve van de praktijk en de meerwaarde voor de wijk? Uit ervaring weet ik inmiddels dat monitoren gemakkelijker gaat, wanneer het aansluit bij wat professionals aanspreekt, bij wat zij willen leren en wat voor hen betekenisvol is. Dan voelt het niet als een last, maar als logisch onderdeel van de werkwijze. Het sluit aan bij waar inwoners, professionals en beleidsmakers behoefte aan hebben. Daar gaat het uiteindelijk om. Dat deelnemers echt eigenaar van het project en de methodiek worden. Daardoor kunnen we het borgen.”

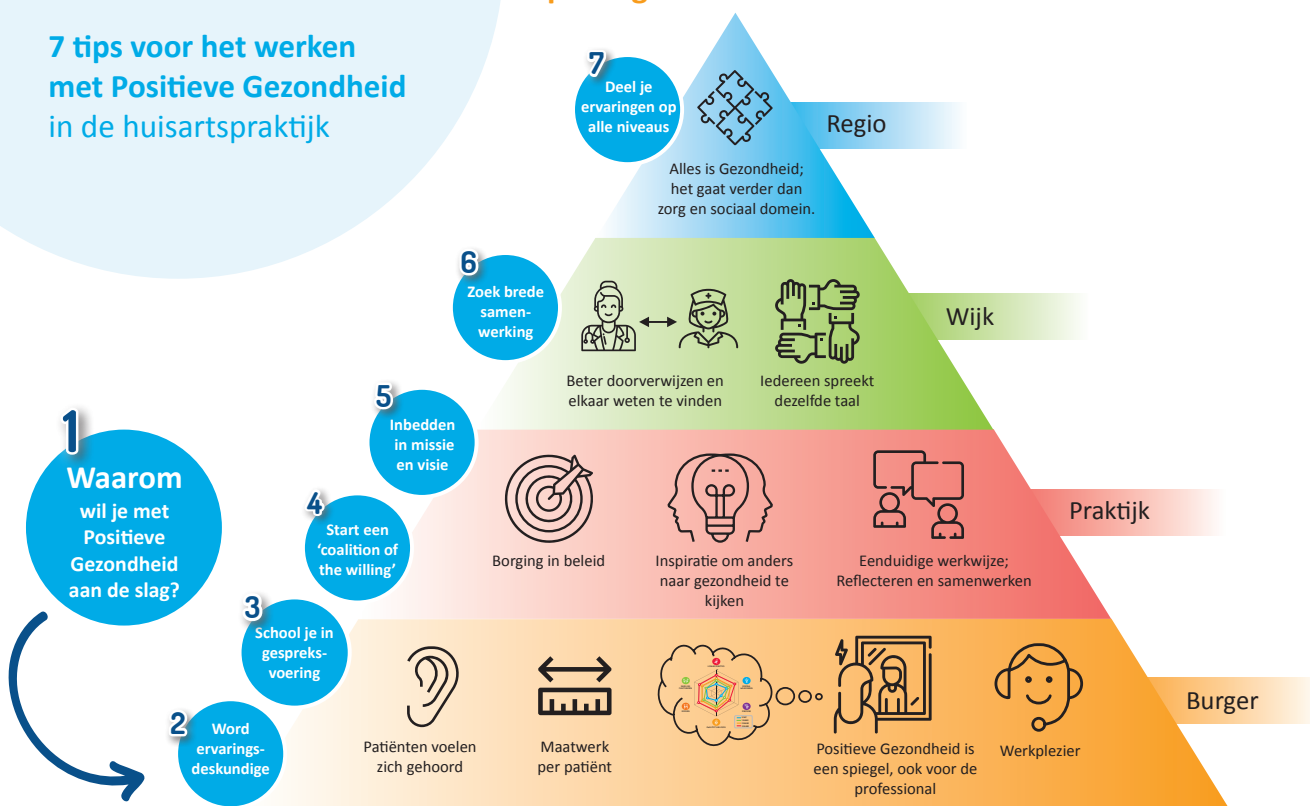
Kijk voor meer informatie over de evaluatiemethode ook naar het project in de [Evaluatiewijzer](#)

Handboek Positieve Gezondheid in de Huisartspraktijk doet dringende oproep:

HUISARTS, VOER EENS EEN ANDER GESPREK IN DE SPREEKKAMER!

7 tips voor het werken met Positieve Gezondheid in de huisartspraktijk

Opbrengsten Positieve Gezondheid



Het overgrote deel van de klachten die wordt besproken in de huisartspraktijk heeft geen medische oorzaak. Toch wil de huisarts het probleem vaak wel oplossen. Dat is immers waar de huisarts voor is opgeleid. 'Ik ben de dokter en ik ga je helpen'. Door een ander gesprek met patiënten te voeren, het gesprek van Positieve Gezondheid, leert de huisarts om mensen te coachen naar een betere gezondheid. Daarover verschijnt eind mei het *Handboek Positieve Gezondheid in de Huisartspraktijk – Samenwerken aan betekenisvolle zorg* van Bohn Stafleu Loghum.

Niet de ziekte, maar een betekenisvol leven centraal
Het boek is geschreven door [Machteld Huber](#), grondlegger van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid en praktiserende huisartsen Hans Peter Jung en Karolien van den Brekel. Positieve Gezondheid is een concept dat niet de ziekte, maar een betekenisvol leven van mensen centraal stelt. De nadruk ligt op veerkracht, eigen regie en het aanpassingsvermogen van de mens en niet op de beperkingen of ziekte zelf, waarbij die uiteraard wel behandeld worden als dat nodig is.

Veerkracht in tijden van Corona

Karolien van den Brekel is praktiserend huisarts in Leidsche Rijn. Ze past het andere gesprek al jaren toe. "Juist nu de impact van Corona op mensen zo groot is, uit zich dat vaak in lichamelijke of mentale klachten. Daar komen mensen mee op spreekuur. Veerkracht is in deze tijd een heel belangrijk thema om met de uitdagingen van het leven om te gaan, zowel fysiek, emotioneel als sociaal."

25% minder doorverwijzingen

Hans Peter Jung: "Laat de patiënt zijn verhaal doen en beweeg mee met wat er gebeurt. Voorheen zat ik vooral met mijn eigen agenda in een spreekuur. Dat is inherent aan het medisch-analytisch denken dat je leert in je opleiding; je bent continu aan het zoeken naar oplossingen voor de patiënt. Door het gesprek van Positieve Gezondheid mag ieder persoon zijn of haar verhaal doen. Je leert de patiënt kennen, begrijpt de achtergrond en kunt daardoor beter in de eerstelijns behandelen. In mijn praktijk leverde dat 25% minder verwijzingen naar de tweede lijn op en het aantal medicijnvoorschriften verminderde."

Betekenisvolle zorg

Machteld Huber werd als huisarts in haar jonge jaren zelf een aantal keer ziek. Dat legde het fundament voor haar om nader onderzoek te doen naar het bevorderen van veerkracht, wat haar ook leidde naar de definitie van gezondheid. Zeven jaar geleden promoveerde ze op het concept van Positieve Gezondheid. "Met Positieve Gezondheid coach je als huisarts de patiënt binnen diens eigen context en je werkt samen met andere professionals. Het sluit goed aan bij de kernwaarden van de huisarts: persoonsgerichte zorg, medisch-generalistisch, continu en gezamenlijk. Met 'het andere gesprek' wordt inzicht verkregen in wat er speelt, en kun je makkelijk het sociale en welzijnsdomein betrekken bij wat je voor je patiënten wilt betekenen. Juist in de samenhang zit de kracht. Samenwerken aan betekenisvolle zorg."

Werkplezier

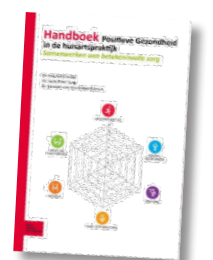
Karolien van den Brekel: "Voor de huisartsen biedt dit handboek handvatten voor het voeren van 'het andere gesprek'. Patiënten zelf krijgen meer inzicht en handvatten om zelf met hun gezondheid aan de slag te gaan. Bovendien levert Positieve Gezondheid de arts meer werkplezier. En dat kunnen ook artsen in deze tijd goed gebruiken!"

Over het handboek

Het *Handboek Positieve Gezondheid in de Huisartspraktijk – Samenwerken aan betekenisvolle zorg* zit boordevol tips, achtergrondinformatie en praktijkvoorbeelden voor de huisarts en iedereen die in en om de huisartspraktijk werkt. Het boek vertelt hoe het gedachtegoed is ontstaan, maar bevat ook praktische casussen. Het nodigt uit om met Positieve Gezondheid aan de slag te gaan in de spreekkamer, in de praktijkorganisatie en in de wijk. Uitgever is Bohn Stafleu van Loghum (197 pagina's, prijs € 49,95). Verdere informatie over Positieve Gezondheid, is te vinden op de website van Institute for Positive Health: www.iph.nl

Eerste exemplaar voor Staatssecretaris Blokhuis

Het *Handboek Positieve Gezondheid in de huisartspraktijk* (ondertitel: *Samenwerken aan betekenisvolle zorg*) wordt eind gelanceerd. Op 18 mei vond de [boeklancering](#) plaats met onder andere voormalig LHV-bestuurder Ella Kalsbeek en Hoogleraar Preventie in Zorg, Pim Assendelft. Een eerste exemplaar wordt 25 mei uitgereikt aan staatssecretaris Paul Blokhuis.

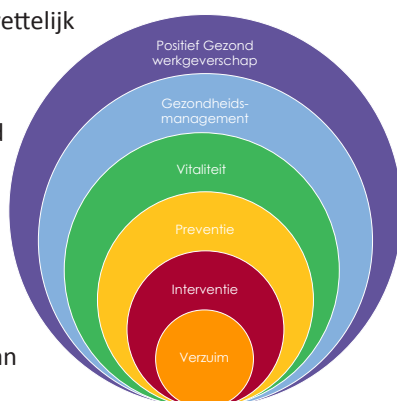


POSITIEF GEZOND WERKGEVERSCHAP EN DUURZAME INZETBAARHEID

Positieve Gezondheid wordt tegenwoordig niet alleen ingezet in de relatie tussen professionals en hun cliënten, maar ook als waardevolle benadering in de relatie tussen werkgever en medewerkers. Goede prestaties vragen om competente en gezonde medewerkers met grip op hun leven. Hiervoor is sturing op duurzame inzetbaarheid van medewerkers en Positief Gezond Werkgeverschap nodig.

Een mens is veel meer dan alleen een werkende. Denk aan ouder, mantelzorger of vrijwilliger. Vanuit een integraal mensbeeld en een brede benadering van gezondheid legt Positieve Gezondheid relatie met alle aspecten van gezondheid. Hierbij gaat het ook om aspecten die doorgaans buiten de werkomgeving worden gelegd, zoals financiële gezondheid, sociale contacten, toekomstperspectief, mantelzorg en maatschappelijke betrokkenheid. Ook deze aspecten zijn van invloed zijn op de gezondheid van een medewerker en daarmee ook op de prestaties van een organisatie. Er is vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid niet alleen aandacht voor wat er niet goed gaat, maar vooral ook voor wat er wél kan. Dit met het doel mensen te helpen hun veerkracht te versterken en daarbij zoveel mogelijk eigen regie te voeren. In Positieve Gezondheid staat een betekenisvol leven centraal. Daarom wordt mensen gevraagd wat zij zélf het liefst willen veranderen. Idealiter wordt dit gedaan door coachende gespreksvoering over waar iemand zelf aan zouden willen werken en wat daarbij ondersteunend zou kunnen zijn.

De impact van de inzet vanuit HR op de medewerkers en de organisatie is afhankelijk van de mate waarin het is georganiseerd. In de meest beperkte zin voorziet de inzet vanuit HR alleen in het wettelijk vereiste minimum. In de meeste uitgebreide zin heeft de HR-inzet invloed op alle strategische, tactische en operationele aspecten van de organisatie. In de cirkel hiernaast is te zien met welke termen hieraan gerefereerd kan worden.



Welke rol heeft HR of de organisatie hierin?

De huidige tijd met de uitdagingen rondom vergrijzing, vraag naar zorg- en welzijnsprofessionals, het thuiswerken en de toenemende druk op welzijn en zorg, vergroten voor vele werkgevers de noodzaak van de verschuiving van een curatief naar een preventief gezondheidsbeleid. Uit een recent afstudeeronderzoek (De Jong, 2021) blijkt dat Positieve Gezondheid invloed heeft op betekenisvol werk en bijdraagt aan de ervaren relaties met collega's.

Onderzoek

Vanuit de behoefte aan meer informatie over de effecten en gevolgen van het implementeren van Positieve Gezondheid in de interne organisatie, is hier onderzoek naar gedaan. Floris de Jong (masterstudent UU) heeft in opdracht van het iPH onderzocht wat de effecten zijn van PG op verschillende aspecten van 'working life' en of deze effecten verschillen tussen werknemers en werkgevers. Er is gekozen voor de volgende aspecten: betekenisvol werk, arbeidsverhoudingen, zelfreflectie, veerkracht en autonomie. De bevindingen laten zien dat mensen die bij een organisatie werken waar met PG gewerkt wordt, hoger scoren op betekenisvol werk en de arbeidsverhoudingen hoger waarderen, dan mensen die bij een organisatie werken waar niet met PG gewerkt wordt. Dat geldt voor zowel werknemers als werkgevers.

Om de implementatie van PG te laten slagen is het - naast duidelijke verdeling van verantwoordelijkheden - van belang dat er ondersteuning door de hele organisatie georganiseerd wordt evenals duidelijke communicatie van missie en doelen door leidinggevenden gedurende het hele proces. Daarnaast is een veilige werkcultuur waarin privacy gerespecteerd wordt essentieel om 'het andere gesprek' te laten slagen.

Samenwerking rondom Positief Gezond Werkgeverschap

Het Institute for Positive Health (iPH) en het programma Alles is Gezondheid (AiG) hebben de krachten gebundeld om Positief Gezond Werkgeverschap verder door te ontwikkelen. Veel organisaties voelen een verantwoordelijkheid om als goed werkgever en/of vanuit hun maatschappelijke betrokkenheid aandacht te hebben voor de gezondheid van hun medewerkers. Zij zoeken naar manieren en een aanpak die stimuleert om mee te doen, regie te nemen en gezonder te leven. iPH en AiG werken samen met verschillende samenwerkingspartners aan het verankeren van Positieve Gezondheid in organisaties. In het ondersteuningsaanbod van iPH en samenwerkingspartners zijn er op verschillende niveaus en onderwerpen mogelijkheden om organisaties te helpen bij het op gang brengen van de beweging, het begeleiden van processen, opleiden en implementatie. Hieronder worden de belangrijkste activiteiten uitgelicht.

Pilot Positief Gezond Werkgeverschap

Tijdens de twee informatiebijeenkomsten begin februari hebben iPH en Mediquest het ondersteuningsaanbod gepresenteerd dat kan helpen om inzicht te krijgen in de vitaliteit van medewerkers en de organisatie. Twee instrumenten die in dit kader werden besproken waren de Vitaliteitsscan en de tool Mijn Positieve Gezondheid (het spinnenweb). Meerdere organisaties hebben aangegeven interesse te hebben in deze instrumenten, die inzicht kunnen bieden in hoe het met medewerkers gaat en hen vervolgens te stimuleren en ondersteunen om de regie te nemen en gezonder te leven. Het experimenteren met de Vitaliteitsscan en Mijn Positieve Gezondheid "de pilot Positief Gezond Werkgeverschap" (PGW).

Op 7 juli is de pilot PGW van start gegaan. De deelnemende organisaties hierin zijn: Pantein Zorggroep, HKN Huisartsen, Careyn, Bewegencentrum Winschoten/Handtherapie Groningen en Alfa-collega. Gedurende de pilot worden de Vitaliteitsscan en het gespreksinstrument Mijn Positieve Gezondheid (groepslicentie) ingezet. Ook zijn er netwerkbijeenkomsten om ervaringen en kennis te delen met andere deelnemers aan de pilot.

Toelichting op de Vitaliteitsscan

iPH en Mediquest hebben in opdracht van Vitaal Bedrijf een Vitaliteitsscan voor het MKB ontwikkeld op basis van het gedachtegoed Positieve Gezondheid. De vragen voor de scan zijn ontwikkeld in nauwe samenwerking met kennis experts van het Voedingscentrum, Trimbos-instituut, Kenniscentrum Sport & Bewegen en RIVM. Tijdens de pilot PGW zijn we benieuwd hoe andere typen organisaties de scan ervaren. De medewerker krijgt een overzicht van zijn of haar persoonlijke resultaat. Dit resultaat is visueel en

positief vormgegeven. Het laat zien hoe het gaat en nodigt de medewerker uit om zelf te kijken of er iets is wat hij/zij zou willen veranderen. Voor de werkgever worden de resultaten van medewerkers anoniem verzameld in een interactief dashboard. Ook hier staat motivatie centraal: waar willen medewerkers graag aan werken en waar is dus draagvlak voor? In het dashboard is tevens de mogelijkheid om te benchmarken: bedrijven kunnen hun resultaten vergelijken met andere (soortgelijke) bedrijven.

Actieleernetwerk

Vanuit het veld is er veel behoefte aan kennisuitwisseling op het gebied van Positief Gezond Werkgeverschap. Om deze reden bieden we organisaties de mogelijkheid om in de vorm van een actieleernetwerk kennis en ervaringen uit te wisselen en van elkaar te leren op dit thema. Op 7 juni is het actieleernetwerk gestart met de volgende organisaties: De Zorggroep (VVT), Jeroen Bosch Ziekenhuis (NVZ), Vincent van Gogh (GGZ), Pro Persona (GGZ), GGZ Breburg (GGZ) en Omring (VVT).

Succesvolle ingrediënten voor Positieve Gezondheid in organisaties zijn volgens hen onder meer:

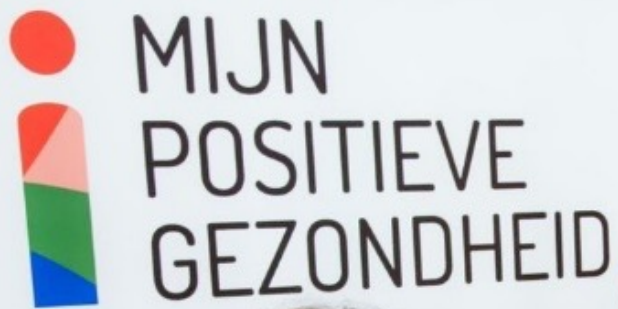
- Positieve Gezondheid onderdeel maken van de visie van een organisatie
- Opname in HR-cyclus en integratie in HR- en organisatiebeleid
- Continue aandacht op verschillende niveaus en aansporing door ambassadeurs
- Onderdeel van het leiderschaps- en cultuurprogramma
- Bijeenkomsten en interne trainingen
- Interventies vertaald naar dimensies spinnenweb

Deze organisaties ervaren vanzelfsprekend ook de nodige uitdagingen, zoals het meekrijgen van het midden management, strategische positionering, medewerkers enthousiasmeren, continue aanjaagkracht en het vinden van een kapstok om alle initiatieven aan op te hangen. Ben je ook toe aan verdieping en toepasbaarheid van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid op de werkvloer? Zou je over bovenstaande uitdagingen ook graag met andere organisaties in gesprek willen? Meld je dan aan voor het actieleernetwerk via l.kiestra@iph.nl!

Opleiden

Hierbij gaat het zowel om het opleiden van leidinggevenden en HR-adviseurs om vanuit Positieve Gezondheid het 'andere' gesprek te voeren met medewerkers als om kennisdeling op het gebied van Positief Gezond Werkgeverschap. Onze samenwerkingspartner Visiom heeft hiervoor een speciaal trainingsaanbod ontwikkeld.





INTERVIEW MET MARJON OOMENS, DIRECTEUR VAN STICHTING EMOVEERE DOOR MIRIAM DE KLEIJN VOOR IPH MAGAZINE

Wat betekent “Emovere”, wat is jullie missie en wie werken er mee aan deze missie?

“E-movere” betekent “eruit bewegen” in het Latijn; de woorden emotie en beweging komen hieruit voort. Stichting Emovere wil een beweging op gang brengen om bewustzijn te bevorderen over de invloed van (onbewuste) verdrongen emoties bij het ontstaan en in stand houden van onbegrepen lichamelijke klachten, ook wel SOLK¹ genoemd. Een visie die is gebaseerd op internationaal (neuro)wetenschappelijke onderzoek, expertise van artsen en (zorg)professionals en talrijke (inter)nationale herstelverhalen van ervaringsdeskundigen. Door een dergelijke visie en bijbehorende aanpak aan het bestaande behandel aanbod toe te voegen, krijgen mensen meer

mogelijkheden voor herstel en eigen regie.

In bredere zin streeft Stichting Emovere naar een verandering van de maatschappelijke visie op gezondheid, vitaliteit en welzijn, waarbij lichaam en geest worden gezien als onlosmakelijk geheel, en er meer recht wordt gedaan aan het (h)erkennen van en omgaan met gevoel en emoties. Dit ter preventie van SOLK en verhoging van gezondheid en vitaliteit in het algemeen.

De stichting is opgericht door herstelde ervaringsdeskundigen en (zorg)professionals en kent ca. 600 ‘Vrienden’, ongeveer 50% ervaringsdeskundigen en 50% professionals, die de stichting in haar missie steunen.

¹ SOLK: Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten. Volgens de gangbare definitie zijn dit klachten die langer dan enkele weken duren en waar bij adequaat medisch onderzoek geen aandoening wordt gevonden die de klachten voldoende verklaart.

Hoe wil Stichting Emovere concreet bijdragen?

Om de beoogde beweging(en) op gang te brengen, ontplooit de stichting activiteiten en werkt zij samen met landelijke partijen.

Om kennis/ervaringen te delen zijn er bijvoorbeeld twee websites gerealiseerd: www.StichtingEmovere.nl en het kennisplatform www.DePijnVoorbij.nl waar mensen met SOLK en (zorg)professionals o.a. veel informatie, handvatten (een online test, een behandeladvies en een basis pijneducatie) en ca. 40 succesvolle herstelverhalen kunnen vinden. Een ander voorbeeld is de recent uitgezonden OERsterk podcast van een gesprek met Richard de Leth.

Om professionals te inspireren zijn er recent, in samenwerking met Alles is Gezondheid, iPH, Proscop en NCJ, verhalen van bevlogen professionals verzameld. Deze zijn toegevoegd aan www.ZiemijNu.nl, waar al herstelverhalen van kinderen/jongeren met SOLK vindbaar waren. De gelijknamige verhalenbundel is inmiddels zo'n 3000 keer verspreid en is bij belangstelling nog steeds gratis beschikbaar.

Naast bovengenoemde onderhoudt de stichting contacten met diverse relevante stakeholders, initieert zij projecten, geeft zij presentaties en voorlichting en organiseert zij een tweewekelijks Vragenuurtje.

Hoe verhoudt zich dit tot het gedachtegoed van Positieve Gezondheid? En hoe werken jullie samen met iPH?

Positieve Gezondheid en het gedachtegoed van Stichting Emovere hebben dezelfde basis en liggen in elkaars verlengde. Kern bij beiden is dat de "holistische" mens centraal staat; de mens in al zijn facetten en met het vermogen eigen regie te voeren over zijn eigen gezondheid/leven.

Stichting Emovere vraagt specifiek aandacht voor de mogelijke oorzakelijke rol van gevoelens en onderdrukte emoties bij gezondheid(klachten). In het verlengde daarvan ligt de aanname dat SOLK voor een belangrijk deel voorkómen zou kunnen worden wanneer kinderen en volwassenen leren dat het (h)erkennen, voelen en uiten van emoties de basis vormen van de eigen regie op gezondheid.

Het iPH en Stichting Emovere willen graag verder met elkaar verkennen hoe deze diepere laag een plek kan krijgen en handelingsperspectief kan bieden, aan professionals en aan mensen die bijvoorbeeld het spinnenweb invullen. Samen met een aantal andere partners zijn we bezig met het opzetten van een onderzoek waarin we de verbinding tussen het werken met het spinnenweb en het aan de slag gaan met onderdrukte emoties bij gezondheidsklachten in de praktijk willen brengen, in de wijk samen met huisartspraktijken. Daarnaast werken we al langer samen in het eerder genoemde initiatief van Zie mij Nu.

Voor meer informatie of contact: marjonoomens@stichtingemovere.nl

