

POSITIEVE GEZONDHEID – WORKSHOP GEMEENTE NUNSPEET

Rune Mondt-Kuipers
21 maart 2024

Wie ben ik?



Na deze workshop...

- Weet je hoe je medeworkshopgevers over gezondheid denken.
- Heb je kennisgemaakt met je medeworkshopleden.
- Weet je wat het gedachtegoed van Positieve Gezondheid inhoudt.
- Heb jij je eigen spinnenweb ingevuld.
- Weet je wat er bedoeld wordt met “het andere gesprek”.



Eigen definitie van gezondheid

- Geef een eigen omschrijving van gezondheid zoals deze volgens jou in het woordenboek zou moeten staan.



Welke kennis is er al?

- Ga allemaal staan
- Bij **WAAR** steek je je handen omhoog
- Bij **NIET WAAR** maak je een squat
- Onthoud het aantal goede antwoorden!



Vraag 1

Gezondheid is een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken.

Dit is de juiste definitie van Positieve Gezondheid!

Als algemeen concept van Positieve Gezondheid is voorgesteld:

‘Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven’ (Machteld Huber 2012)

‘Health as the ability to adapt and to self manage, in the face of social, physical and emotional challenges’



Vraag 2

Positieve Gezondheid gaat met name over gezond eten en regelmatig bewegen.



Wat is Positieve Gezondheid?

Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid. Met die bredere benadering draag je bij aan het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen van het leven om te gaan. En om zoveel mogelijk eigen regie te voeren.

Vraag 3

*Het spinnenweb van Positieve
Gezondheid kent zes dimensies.*





**LICHAAMS-
FUNCTIES**



**MENTAAL
WELBEVINDEN**



ZINGEVING



**KWALITEIT VAN
LEVEN**



**SOCIAAL
PATICIPEREN**



**DAGELIJKS
FUNCTIONEREN**

Vraag 4

Binnen mijn werkveld kan ik aan alle aspecten van Positieve Gezondheid een bijdrage leveren.

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

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



DAGELIJKS
FUNCTIONEREN



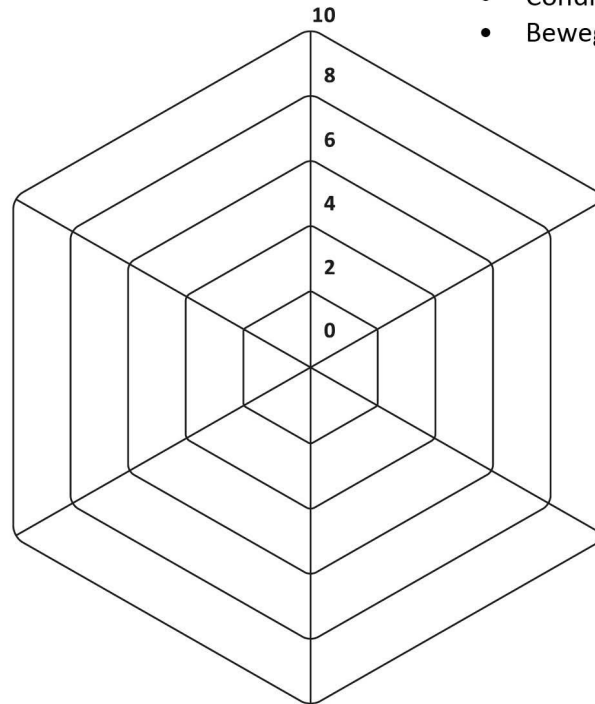
MEEDOEN

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



LICHAAMSFUNCTIES

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



MENTAAL
WELBEVINDEN

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



ZINGEVING

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



KWALITEIT VAN LEVEN

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



Speeddate

- Vorm een 2-tal met iemand die je minder vaak spreekt.
- De trainer zet een timer op 3 minuten. Je stelt jezelf voor aan de ander. De ander luistert en stelt verder geen vragen. Na 3 minuten worden de rollen omgedraaid.
- De volgende zaken kunnen aan bod komen:
 - ✓ Wie ben je?
 - ✓ Waar kom je vandaan?
 - ✓ Wat doe je verder in het dagelijks leven?
 - ✓ Wat is de reden dat je hier bent?
 - ✓ Hoe probeer jij je gezondheid op een positieve manier te beïnvloeden?



Spinnenweb invullen

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

JONGEREN 16-25 JAAR

- Zorgen voor jezelf
- Kunnen werken of leren
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Kunnen plannen
- Hulp kunnen vragen
- Roken, alcohol en drugs gebruiken

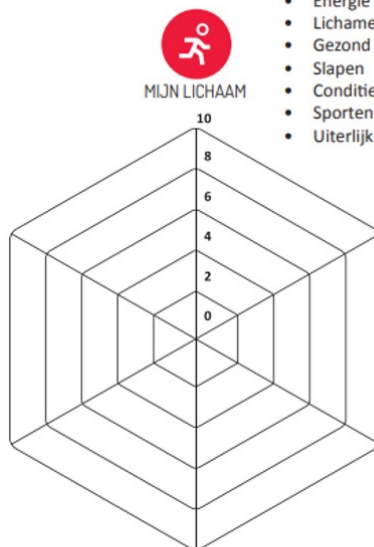


DAGELIJKS LEVEN



MEEDOEN

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen ondernemen
- Erbij horen
- Jezelf kunnen uiten
- Betekenisvolle relaties
- Steun en begrip van anderen krijgen



MIJN LICHAAM

- Je gezond voelen
- Energie hebben
- Lichamelijke klachten en pijn
- Gezond eten
- Slapen
- Conditie
- Sporten en bewegen
- Uiterlijk



MIJN GEVOELENS EN GEDACHTEN

- Concentreren
- Omgaan met je gevoelens
- Positief in het leven staan
- Jezelf accepteren
- Vertrouwen hebben in jezelf
- Omgaan met verandering
- Grip hebben



ZINGEVING

- Zinvol leven
- Vertrouwen hebben in de toekomst
- Levenslust
- Doelen en dromen hebben
- Keuzes maken
- Situaties accepteren
- Dankbaarheid



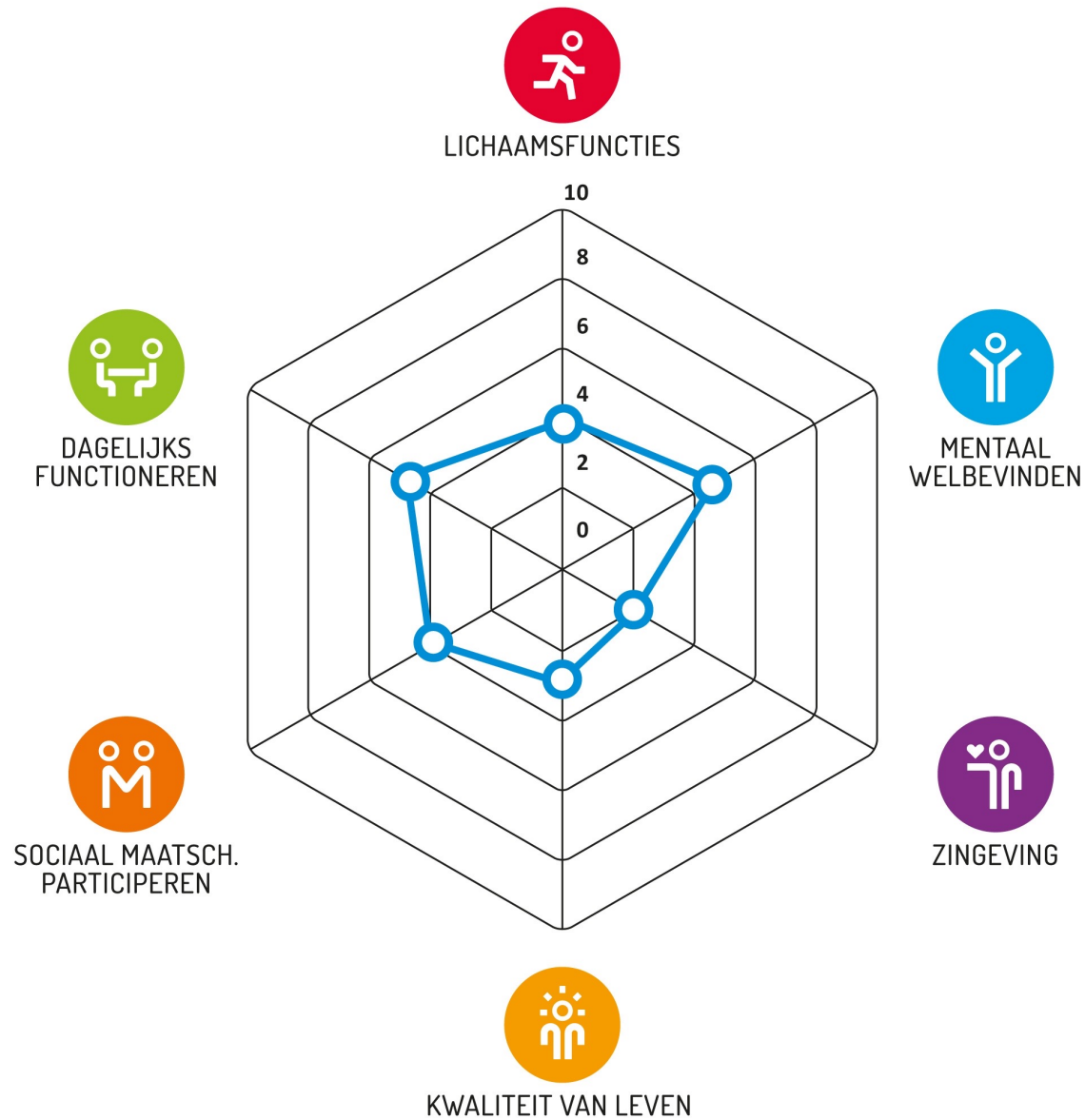
KWALITEIT VAN LEVEN

- Gelukkig zijn
- Genieten
- Balans ervaren
- Je veilig voelen
- Fijne omgeving ervaren
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

- **Stap 1:** Neem het model voor je.
- **Stap 2:** Kijk naar de woorden bij de verschillende dimensies.
- **Stap 3:** Geef jezelf per dimensie een cijfer.
- **Stap 4:** Zet een puntje in het spinnenweb waar je nu zit.
- **Stap 5:** Verbind de puntjes tot een spinnenweb.
- **Stap 6:** Op het papier staan 42 woorden. Onderstreep 3 woorden die voor jou vandaag belangrijk zijn.
- **Stap 7:** Zou je bij 1 of meer van de 3 woorden iets willen veranderen? Zo ja, wat is dat? Zo nee, is er een ander aspect waarbij je iets zou willen veranderen?
- **Stap 8:** Schrijf je veranderwens op.
- **Stap 9:** Wat is voor jou de eerste stap die je kunt zetten om je veranderwens in vervulling te laten gaan. Schrijf dit op.

PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID

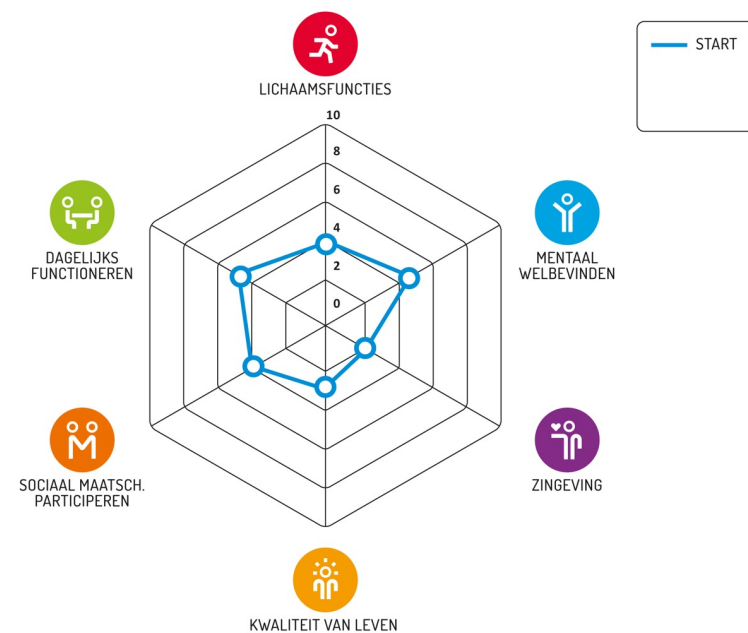
- Wat valt je op?
- Hoe kijk je hiernaar?
- Wat vind je belangrijk?
- Zou je iets willen veranderen?
- Wat zou je willen veranderen?



Waarom de vraag naar wat iemand wil (veranderen)?

*Mensen doen niet wat ze moeten, maar wat ze willen.
Ze gaan voor wat voor hen van waarde/belangrijk is.*

Het 'andere' gesprek



IPH tools op een rijtje



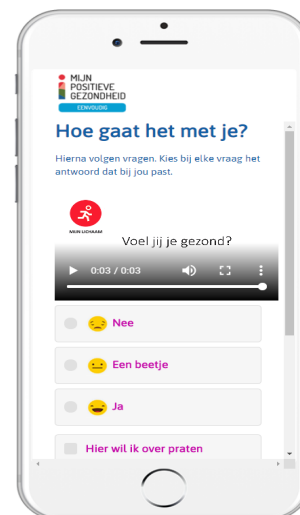
VOLWASSENEN



KIND 8-16 JAAR



JONGEREN 16-25 JAAR



EENVOUDIG

