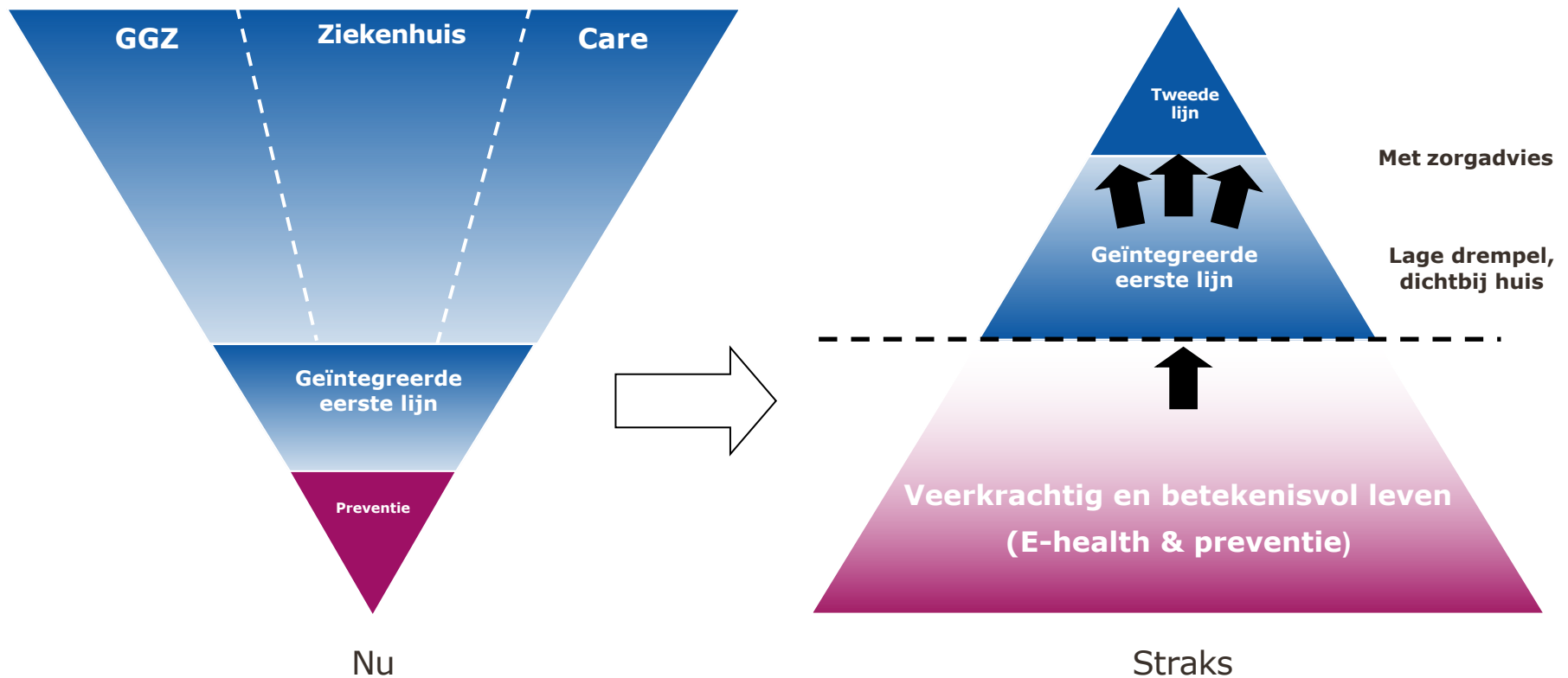


Samen Beslissen en Positieve Gezondheid

Lizzy van der Kooij

Webinar V&VN 3 oktober 2022

Visie op (betaalbare) zorg in de toekomst – de kosten



Blue zones



Veerkracht: Sense of Coherence (SOC) = Gevoel van samenhang -

Antonovsky

Mensen met SOC doorstaan moeilijke situaties relatief 'goed', en hebben dus een grotere veerkracht, als er sprake is van:

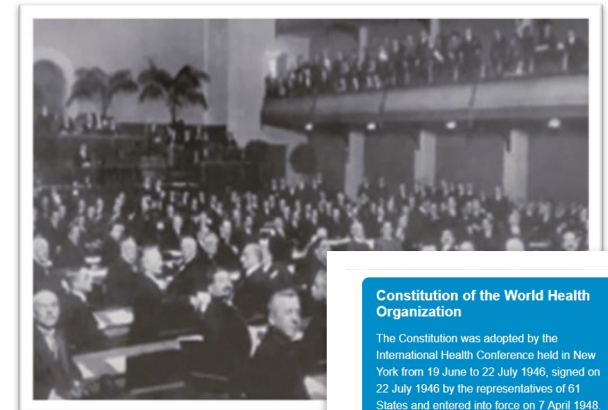
- Comprehensibility - je situatie te begrijpen
- Manageability - het gevoel hebben dat je iets kunt doen
- Meaningfulness - zingeving ervaren



WHO-definitie van gezondheid

Gezondheid is nog steeds gedefinieerd met de WHO-definitie van **1948**.

“Een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welbevinden en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken”



Constitution of the World Health Organization

The Constitution was adopted by the International Health Conference held in New York from 19 June to 22 July 1946, signed on 22 July 1946 by the representatives of 61 States and entered into force on 7 April 1948. Later amendments are incorporated into this text.

Sindsdien vaak bekritiseerd, maar nooit gewijzigd.

Als algemeen concept is voorgesteld:

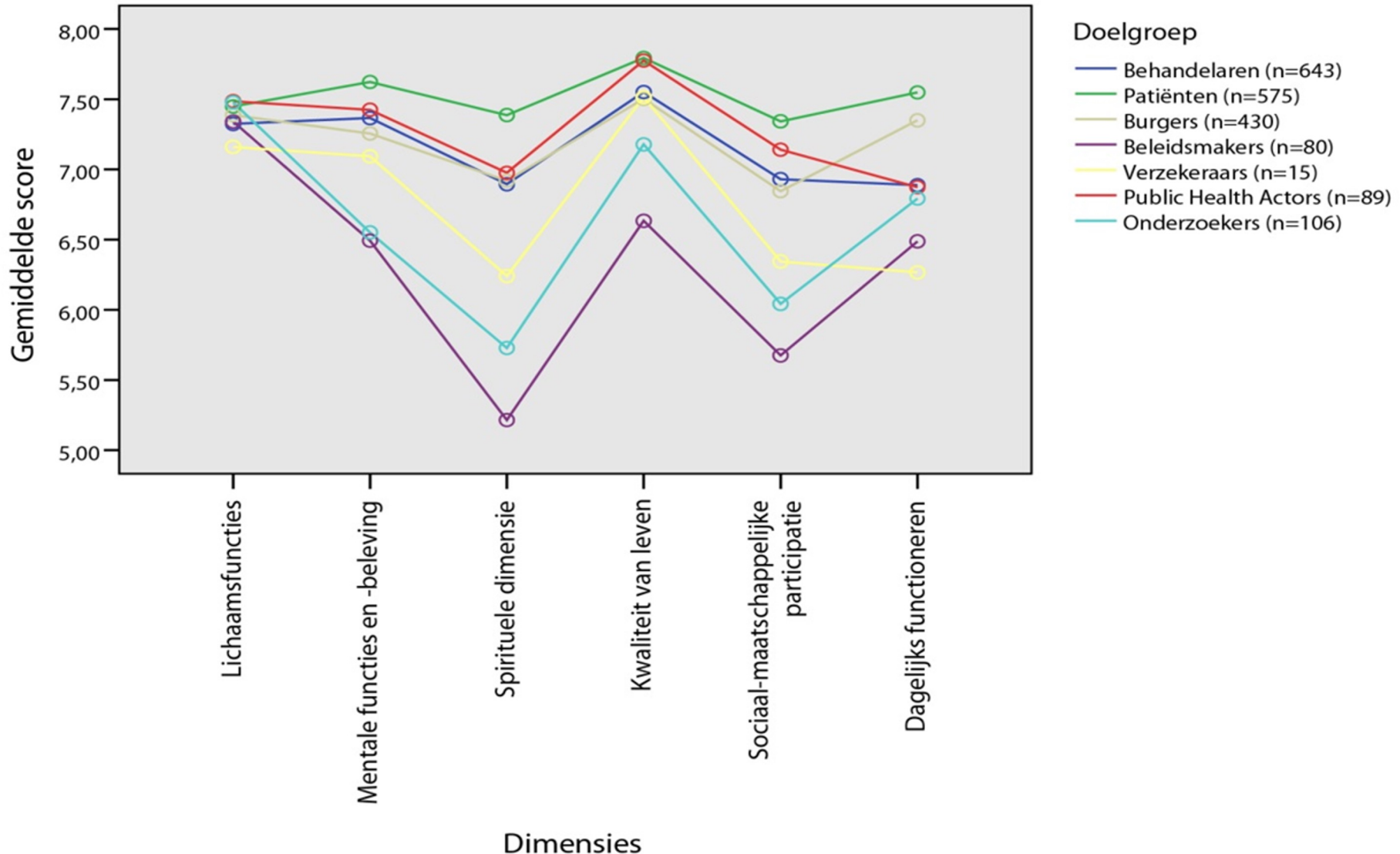
‘Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven’

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



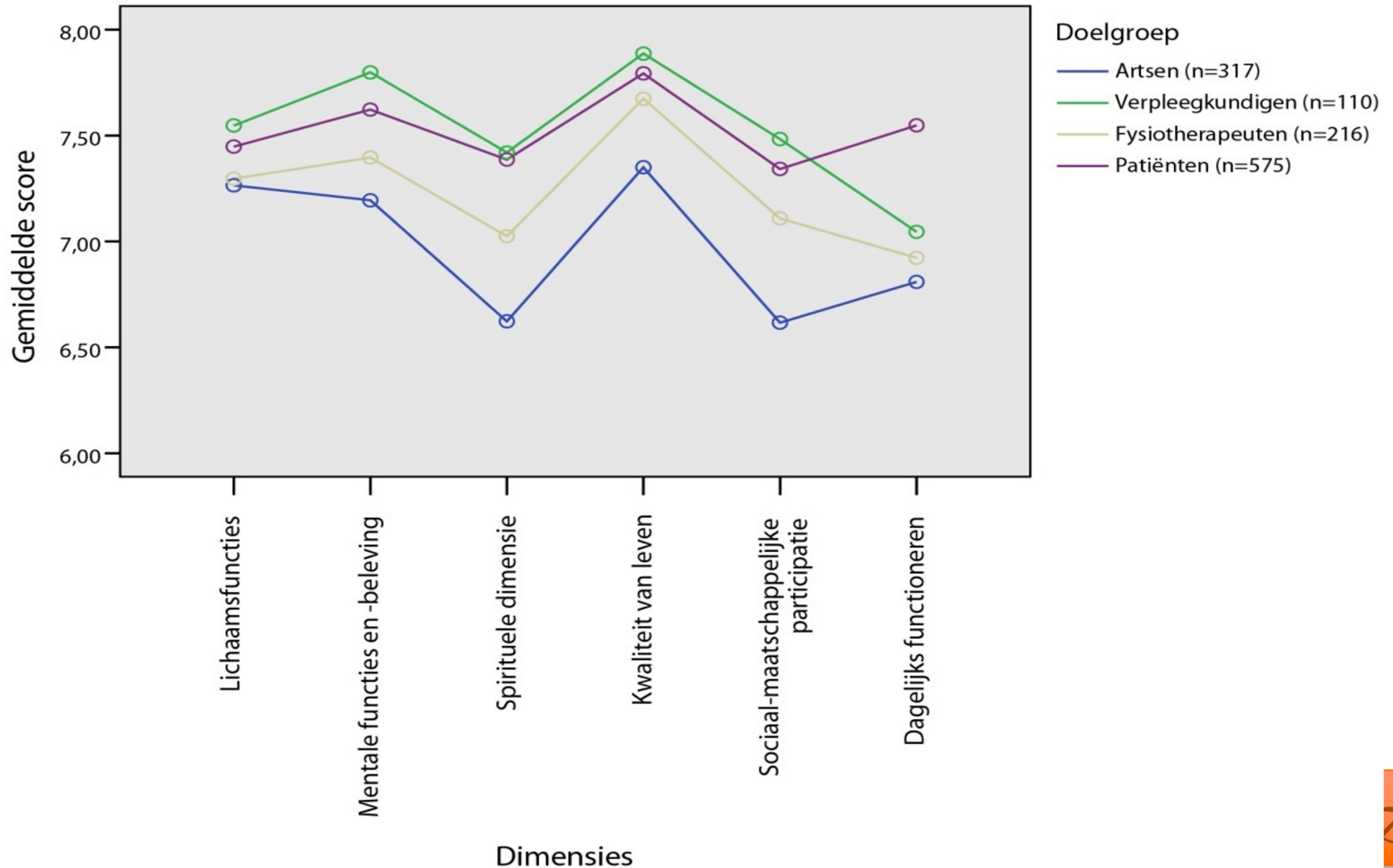
Resultaten kwantitatief onderzoek

Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



Resultaten kwantitatief onderzoek

Gemiddelde score per dimensie voor patiënten en behandelaren





MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



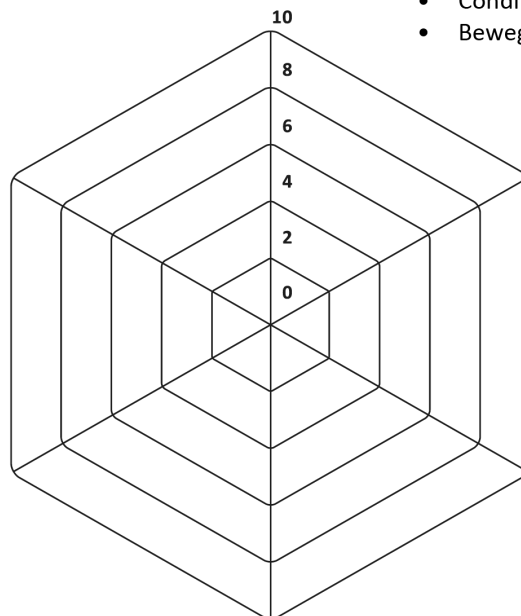
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



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



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



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



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



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

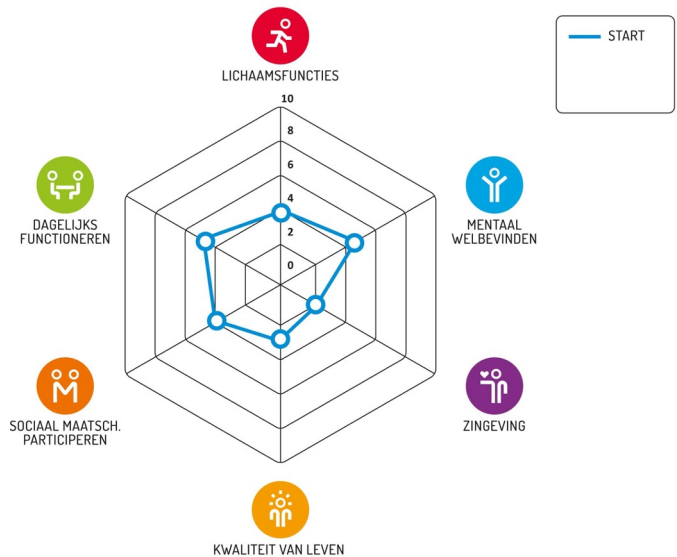
Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

Essentie invullen spinnenweb

- **Eigen beoordeling van de persoonlijke situatie.** Geen externe norm!

Er ontstaat een 'gezondheidsoppervlak'.

- Vraag: **Wat valt je op?** Zou je wat **willen** veranderen en zo ja, wat?
- Nodig: beschikbaarheid van **handelingsperspectieven**, i.s.m. anderen.
- Door te handelen zou het 'gezondheidsoppervlak' kunnen **veranderen**.



Tools



PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



- Wat valt je op?
- Hoe kijk je hiernaar?
- Wat vind je belangrijk?
- Wat wil je aandacht geven?
- Wil je iets veranderen/versterken/behouden?

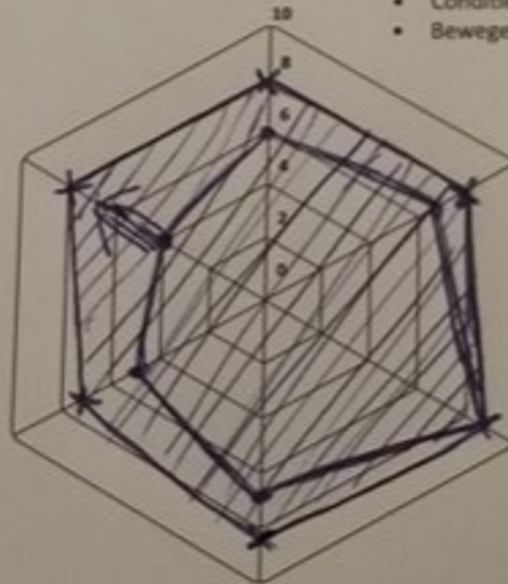
4/4/2020
13/2020 binnenoperculak

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID

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



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



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen



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

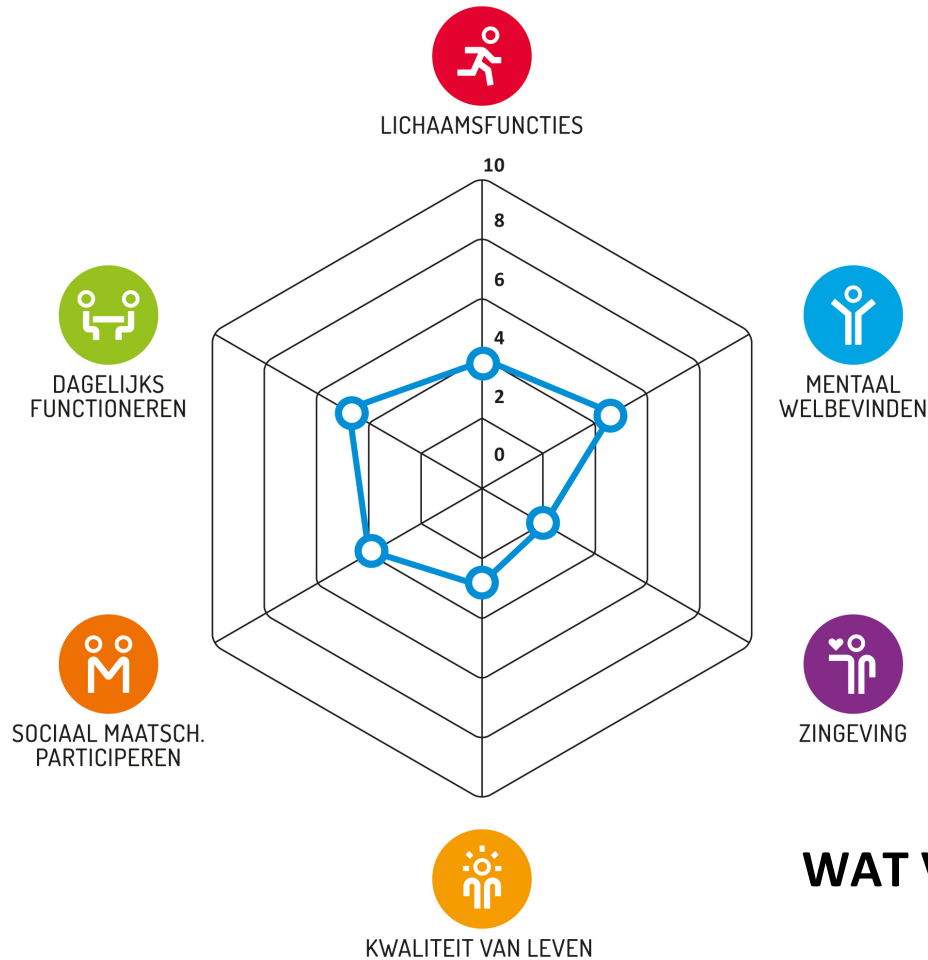


- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

- Genieten — met Joël en Daan de tijd voor me
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

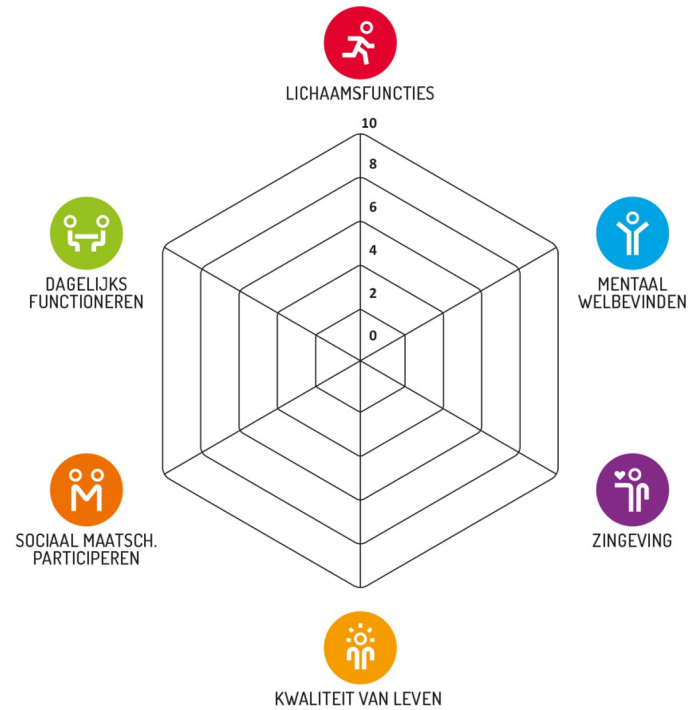


PIJLERS VOOR POSITIEVE GEZONDHEID



WAT VALT JULLIE OP IN DIT SPINNENWEB?

Zelf aan de slag





MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



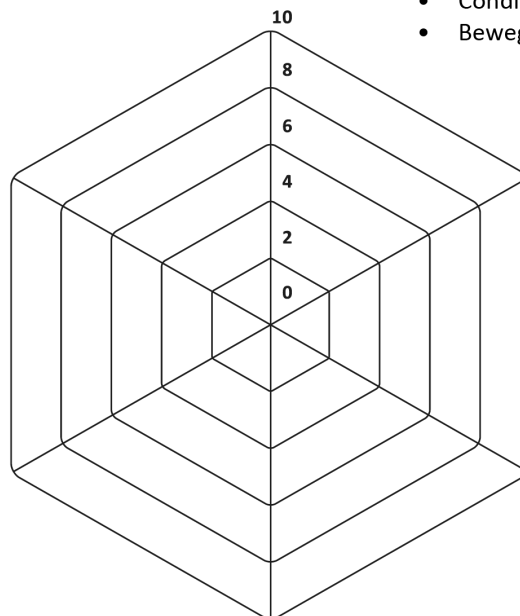
- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen



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



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



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



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



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

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

Waarom die vraag naar wat iemand wil (veranderen)?

Stelling:

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

Gebruik van het spinnenweb

- Het is een gespreksinstrument
- Gesprekstechnieken
- Vertrouwen:

in *jezelf*

→ in het stellen van de vraag wat voor iemand belangrijk is en het vervolgens los te laten

in de *ander*

→ in het kunnen formuleren wat voor hem/haar belangrijk is en zijn/haar oplossingen om stapjes daarin te zetten

3 stappen



1. Een brede blik naar binnen

- Spinnenweb (papier)
- Mijnpositievegezondheid.nl (online)



2. Focus en het 'andere gesprek'

- Wat is echt belangrijk voor jou? Waar gaat je aandacht naartoe?
- Wat zou je willen veranderen?



3. Beschikbaarheid & vindbaarheid van 'Handelingsperspectieven'

- Acties formuleren
- Concreet maken, kleine stapjes
- Organiseren van steun en hulp

Regie bij de ander laten

- Niet adviseren (nivea)
- Oprechte aandacht en luisteren
- Je oordeel uitstellen en een vraag stellen

Soms zul je de ervaring hebben dat iemand komt met antwoorden en oplossingen die je verrassen. En soms met oplossingen die jij zelf ook bedacht had. Het verschil is alleen dat een oplossing door iemand zelf 'gevonden' en geformuleerd veel effectiever en duurzamer is. Jouw rol als professional is vooral om dit te laten ontstaan en te borgen (door steunfactoren, inzet van andere professionals, interventies en acties etc.)

Toepassingsmogelijkheden

Persoonlijk

Professioneel

Binnen teams, afdelingen en organisaties

In de wijk en binnen de gemeente

Regionaal / landelijk (beleid, uitgangspunten)

Wat zie jij?
Hoe kijk jij?

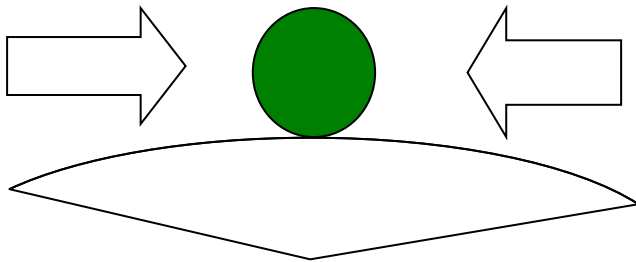


Uitgangspunten Positieve Gezondheid

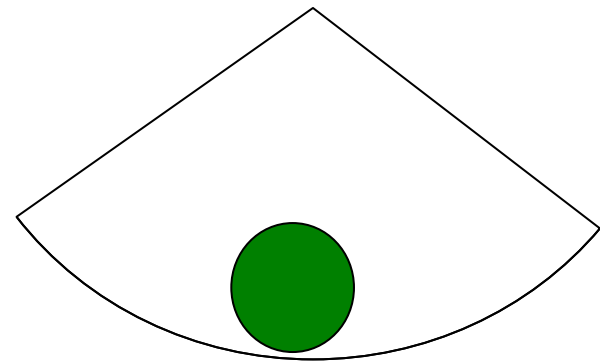
- Andere manier van kijken en doen: mindset
- Begint bij het bewust worden van de dingen die jij zegt en doet en van het effect daarvan op anderen
- Oefenen en zelf ervaren
- Versterken van het vermogen om je aan te passen.
Dat vraagt twee dingen (die samenhangen):
 - veerkracht en
 - het voeren van je eigen regie
- Persoonlijke zingeving
- Practice what you preach

Naar 'veerkrachtige systemen' door een andere benadering:

Controle model
gangbare benadering



Adaptatie model
'veerkracht' benadering



Psychologische behoeften

- **Autonomie:** onafhankelijk zijn, invloed uitoefenen op je situatie en je eigen regie voeren. Erkenning voor onafhankelijkheid en eigen regie
- **Inclusie:** gevoel erbij te horen en welkom te zijn, Erkenning voor jouw aanwezigheid en deelname aan de groep en ook voor de toegevoegde waarde van jouw aanwezigheid.
- **Affectie:** gevoel gezien, gehoord, gewaardeerd en geaccepteerd te worden. Erkenning voor wie je bent.
- **Competentie:** gevoel dat je kennis, vaardigheden en expertise worden gezien en gewaardeerd. Erkenning voor wat je kent en wat je kunt.

Model, gebaseerd op de [zelfdeterminatietheorie](#) van Deci & Ryan (2000)

KRACHT POSITIEVE GEZONDHEID



- Brede benadering gezondheid: zes dimensies
- Holistisch mensbeeld
- Concept en attitude: andere manier van kijken, luisteren, handelen, gesprekken voeren
- Oprechte aandacht en verbinding: de essentie van een 'andere blik' en een 'ander gesprek'
- Spreekt de autonomie, regie en veerkracht van mensen aan
- Perspectief door denken in mogelijkheden: wat kan er wel?
- Zingeving als sterkst bevorderende kracht van gezondheid
- Communicatievaardigheden die belangrijk zijn bij het voeren van het andere gesprek, gebruik van talenten en kwaliteiten (vaak al aanwezig)
- Sluit aan op psychologische basisbehoeften
- Hoeft niet per se een spinnenweb te zijn: zit in veel dingen

Contactgegevens

B-Liz

Lizzy van der Kooij

info@B-Liz.nl

www.B-Liz.nl

0649636249