



Hoe en waarom

Positieve Gezondheid en de GGZ

Uitkomsten van een iPH-netwerkgesprek
Zomer 2018

Positieve Gezondheid en de GGZ

Hoe kun je met Positieve Gezondheid bijdragen aan het welzijn van mensen die psychisch kwetsbaar zijn? Die vraag houdt de GGZ steeds meer bezig. Hoogste tijd om tijdens een bijeenkomst met een aantal professionals in de GGZ wat handige tips en suggesties te verzamelen.

Wat kan Positieve Gezondheid de GGZ opleveren?

Er zijn tal van redenen om te werken met Positieve Gezondheid:

- Het helpt recht te doen aan de mens en zijn kwaliteit van leven, iets waar de GGZ al heel lang meer nadruk op wil leggen.

“Als psychische ziekten niet overgaan, wat dan? Wat is eigenlijk ‘normaal’. Ben je ziek als je psychisch kwetsbaar bent? Zouden we psychische kwetsbaarheid misschien meer moeten normaliseren omdat we allemaal in ons leven in meer of mindere mate wel eens psychisch kwetsbaar zijn?”
- Het slaat een brug tussen de GGZ, de andere gezondheidszorgsectoren en welzijn. Het spinnenweb geeft een gemeenschappelijke taal om de samenwerking te vinden met partijen die nodig zijn.
- Het helpt voorkomen dat je alleen de oplossing zoekt in de gespecialiseerde zorg. Niet voor alle psychische problemen is geschoolde kennis nodig. Soms zelfs kan de omgeving meer van betekenis zijn. Positieve Gezondheid voedt je creativiteit om andersoortige oplossingen te vinden die mensen kunnen helpen.
- Het is een laagdrempelige manier om al snel in een gesprek met je cliënt ingangen te vinden voor herstel en eigen kracht.
- Het helpt om met elkaar macro-economische uitdagingen in de samenleving aan te gaan. We hebben maar GGZ-budget voor 8% van de populatie, terwijl 24% last heeft van psychische problemen. Er is in de GGZ te weinig geld en menskracht om dat gat op te vullen.

Hoe kun je het gedachtegoed een plek geven?

Je kunt Positieve Gezondheid een plek geven in de gesprekken met cliënten. Maar er is veel meer mogelijk als je streeft naar zelfregie en zelfherstel – en je daarin congruent wilt zijn. Een aantal tips:

Vervlecht het gedachtegoed in de visie en het beleid van je GGZ-organisatie

Dat kan bijvoorbeeld door te benadrukken dat je er bent voor mensen die ergens in hun leven vastlopen of kwetsbaar zijn – wat iedereen kan overkomen. En wat jouw organisatie doet om deze mensen te helpen weer zelf de regie over hun situatie te nemen.

Maak het voelbaar in alles wat je zegt te zijn

Werk het gedachtegoed van Positieve Gezondheid uit naar alle onderdelen van je GGZ-organisatie, zoals de intakeprocedure, de kennismaking, de behandeling, de cultuur binnen de organisatie, de samenwerking met het sociale domein en je communicatie.

Gebruik het spinnenweb al vóór de eerste kennismaking

Je kunt het spinnenweb al inzetten tijdens de wachtlijstprocedure. Het maakt mensen vanaf het begin meer bewust dat ze zelf een belangrijk aandeel hebben in het proces dat gaat komen. Ook brengt het ze op ideeën welke acties ze zelf al kunnen ondernemen in de tussentijd.

Zoek de verbinding met de modellen die er al zijn

De GGZ gebruikt diverse modellen, zoals R-ACT [<https://www.ract.nl/>], WRAP [<https://www.kenniscentrumphrenos.nl/diensten/implementatietrajecten/wrap/>] en ART [<http://art-psy.nl/>]. Ze worden ingezet voor mensen met langdurige kwetsbaarheid. Daarbij wordt vaak breder gekeken: de behandelaar, de cliënt en de omgeving spelen daarbij een belangrijke rol. Kijk waar in die processen en modellen Positieve Gezondheid toegevoegde waarde kan hebben.



Beschouw de wijk als ecosysteem

Gezondheid en herstel zijn niet alleen voorbehouden aan de zorg. Dat geldt ook voor de GGZ. Het is veel logischer om vanuit ecosystemen (zoals een wijk) te komen tot zorg voor het psychisch welzijn van mensen. Dat zal ook wel moeten, omdat er in de GGZ onvoldoende menskracht is om iedereen te helpen.

Experimenteer met de wijk als ecosysteem

Breng met het spinnenweb in kaart wat de wijk als ecosysteem kan betekenen voor gezondheid en herstel. Bijvoorbeeld op het gebied van meedoen, sociale contacten, serieus genomen worden, steun van anderen, erbij horen en zinvolle dingen doen. Er zijn tal van voorbeelden van wijken waarin mensen omzien naar elkaar, uit zorgzaamheid en gedeelde verantwoordelijkheid, en waar organisaties de inwoners ondersteunen en hulp bieden waar dat nodig is. Die ontwikkeling biedt veel kansen. Kijk met wie je dat kunt waarmaken. Breng alle betrokkenen, inclusief de wijkbewoners eens bij elkaar, en bespreek langs de assen van Positieve Gezondheid welke behoeften er zijn en hoe die zijn te realiseren.

Overweeg de inzet van gezondheidsambassadeurs

Leid burgers op binnen de wijk, zodat zij kwetsbare mensen kunnen helpen om betere toegang te vinden tot wat zij nodig hebben. Vaak zijn het de hoger opgeleiden die oplossingen en steun in de wijk weten te vinden. Gezondheidsambassadeurs kunnen de mensen op weg helpen die over minder (taal)vaardigheden beschikken om hulp te vragen en te vinden.

Wat werkt niet bij het implementeren van Positieve Gezondheid?

Doen alsof Positieve Gezondheid het ei van Columbus is

Positieve Gezondheid is een belangrijke schakel in allerlei ontwikkelingen die in gang zijn gezet – en nog gaan komen. Het roept weerstand op wanneer je het lanceert als compleet nieuw en zaligmakend. Laat zien wat de toegevoegde waarde van Positieve Gezondheid kan zijn. Wees realistisch en besef dat de opbrengst niet alleen zit in het spinnenweb, maar ook in de kwaliteit van het contact tussen hulpverlener en hulpvrager. Die kwaliteit hoort ook bij de methode.

Positief labelen als het ultiem haalbare

Voorkom dat mensen Positieve Gezondheid zien als een scoringsinstrument waar je met 6 tieners pas hebt bereikt wat je moet bereiken. Alsof je altijd beter moet worden dan je bent. Vaak hebben de dingen hun tijd nodig. Of is een situatie even zoals die is. Het gaat om wat iemand zelf belangrijk vindt.

Het spinnenweb inzetten om te monitoren

Het is heel verleidelijk om het spinnenweb als monitoringsinstrument in te zetten, zoals de Routine Outcome Monitoring (ROM). Dat is een methodiek waarbij regelmatig metingen in de GGZ gedaan worden om de toestand van de cliënten te volgen en te evalueren. Het risico daarvan is dat de tool een scoring- of een verantwoordingsinstrument wordt, in plaats van een gespreksinstrument.

Leuren, sleuren, duwen en trekken

Begin daar vooral niet aan bij de implementatie van Positieve Gezondheid. Het is een beweging die vooral van onderaf moet komen. Wees daarom nooit dwingend, maar uitnodigend.

Drie handige aanwijzingen bij het gespreksmodel

Maak het gedachtegoed persoonlijk en herkenbaar

Het verhaal over hoe Positieve Gezondheid is ontstaan, raakt mensen al snel. Machteld Huber was zelf een aantal malen flink ziek en ze was ook nog eens arts – en die combinatie maakt haar verhaal geloofwaardig, herkenbaar en toegankelijk voor iedereen. Je kunt dat verhaal delen als je het spinnenweb introduceert.

Denk na over de handelingsperspectieven

Na het invullen van het spinnenweb, volgt het andere gesprek: wat wil iemand zelf? De vraag is hoe je van daaruit tot een handelingsperspectief komt. Een mogelijkheid is om te vragen: wat ga je zelf doen, wat gaat jouw omgeving doen en wat gaat de hulpverlening doen?



Bij het gebruik van het spinnenweb in steungroepen (met bijvoorbeeld familie, vrienden en burens) wordt gekeken naar wat iemands veranderwens is – kijkend naar de 6 assen van het spinnenweb. De vraag is dan wie in de directe omgeving kan helpen om die wens te vervullen – en welke afspraken daarvoor nodig zijn. Die worden dan direct gemaakt.

Houd de stappen klein

Veranderingen bij cliënten komen tot stand door ze kleine stapjes te laten zetten in de richting van hun doel: die omzeilen tegenslag en weerstand. Bovendien daagt elk behaald succes weer uit tot een volgende stap. Inspiratie daarvoor kun je bijvoorbeeld vinden in de uitgave *De Kunst van Kaizen* van Robert Maurer.

“Ik gebruik het spinnenweb zelfs als mensen psychotisch zijn. Ik kies dan wel voor de korte versie op papier, die ook door de huisartsen wordt gebruikt. En ik vraag altijd welk aspect voor die persoon het belangrijkste is – en dat bespreken we dan verder. Het verrast me iedere keer weer dat je ook in dit soort situaties toch mensen kunt bereiken met het spinnenweb.”

Hoe ga je om met de keerzijde van je succes?

Het inzetten van Positieve Gezondheid kan schuren in het zorgsysteem. Zo zijn er voorbeelden dat de winst die je boekt (minder patiënten die een beroep doen op de professionele hulp), leidt tot minder ‘productie’ en dus inkomsten. Bespreek met open vizier de mogelijke consequenties en acties die nodig zijn.

“Een van de organisaties die ik ken, heeft langdurige afspraken gemaakt met de verzekeraar. De insteek van de organisatie was: over 5 jaar ben ik 1/3 kleiner. De verzekeraar is gevraagd om in die 5 jaar de vergoeding in stand te houden. Het verschil gebruikt de organisatie om de overgang te maken naar de nieuwe situaties en zo de schade te beperken voor de organisatie en de mensen die er werken.”

Tien handige tips om op gang te komen met Positieve Gezondheid

1. Vul zelf eens het spinnenweb in om te ervaren wat het met je doet.
2. Draai eens proef door het spinnenweb een keer in je eigen familie- of vriendenkring in te zetten.
3. Zoek mensen in je organisatie die er ook wat voor voelen en ermee aan de slag willen.
4. Organiseer eens een werksessie voor wie meer over Positieve Gezondheid te weten wil komen. Formeer liefst een gemêleerd gezelschap.
5. Kies een goed moment om met Positieve Gezondheid aan de slag te gaan. Bijvoorbeeld een koerswijziging, een nieuw beleidsplan, een calamiteit, een opleidingsplan dat gemaakt moet worden.
6. Zoek aansluiting met het management en laat in managementtermen zien wat Positieve Gezondheid kan betekenen voor kwesties waar de organisatie voor staat.
7. Zorg voor opleidingsmogelijkheden voor wie het werken met Positieve Gezondheid in de vingers wil krijgen. Het vraagt van collega's een andere manier van denken en doen.
8. Zet Positieve Gezondheid regelmatig op de werkagenda. Hoe gaat het? Wat hebben we nodig – met elkaar en van elkaar - om verder te komen?
9. Zoek de samenwerking met het sociale domein en met bewoners in de straat en in de wijk om ervoor te zorgen dat er een Positief Gezonde leefomgeving ontstaat.
10. Deel ruimhartig je ervaringen, de voorbeelden, de oplossingen, de mooie verhalen.

Op zoek naar meer inspiratie?

Indekerngezond

Wijkproject voor en door bewoners van de Utrechtse wijken Vleuten De Meern en Leidsche Rijn, een initiatief van Lister waarin Positieve Gezondheid centraal staat. www.indekerngezond.nl

De nieuwe GGZ

Hoe kunnen we met elkaar de geestelijke gezondheidszorg verbeteren? Samen Beter slaat de handen ineen met tal van partners en met hulp van proeftuinen. www.denieuweggz.nl/



Noaber Goud

Een Gronings experiment van Lentis, in samenwerking met onder andere het WIJ-team en woningcorporatie Lefier. Bedoeld om de kwaliteit van leven te verbeteren van de bewoners van Begeleid Wonen Helpman. Uitgangspunten zijn Positieve Gezondheid, vaardigheden en leefstijl verbeteren en ook mensen ontmoeten. Dat laatste krijgt onder meer vorm door ook mensen zonder indicatie in BW Helpman te laten wonen.

Gangbare modellen in de herstelzorg

Welke modellen en tools zijn er zoal om in te zetten bij herstelzorg? Joyce Langedijk schreef het Praktijkboek herstelondersteunende zorg (2018). Dit boek zet belangrijke aandachtspunten om herstelgericht te werken op een rij. Het is vanuit de praktijk beschreven, met concrete handvatten en voorbeelden.

Alternatief voor pillen

Chris van Tulleken is een Engelse arts 'who gave up describing drugs' – als antwoord op de inzet van de veelheid aan medicatie in de GGZ. Bekijk het filmpje. [<https://www.bbc.co.uk/programmes/b07w532p>]

Je leven veranderen in kleine stappen

Boek: De kunst van kaizen van Robert Maurer, 2007

Maak een scan van de leefomgeving

Hoe Positieve Gezondheid kan bijdragen aan de leefomgeving. Lees meer <https://iph.nl/de-wijk-gezonder-maken-met-het-spinnenweb/>

Verantwoording

Dit document is tot stand gekomen met dank aan Geeske van der Weerd (Lentis), Michael Milo (Samen Beter), Bert Beentjes (Lister), Emmie Esveld (Yulius), Maurits Beenackers (Lister), Corry Vroone (Ministerie van Defensie) en Janine van der Duin (Lister). Productie: Ellen van Steekelenburg en Cecile Vossen.

© zomer 2018

Dit is een uitgave van iPH. Je mag alle teksten overnemen, mits je de bron vermeldt.