

Ontwerpkader Positieve Gezondheid

Dit document biedt handvatten om de essentie van Positieve Gezondheid in het onderwijs te verweven



Machteld Huber:

“ De sterkste kracht die veerkracht bevordert is de persoonlijke zingeving. Het gaat erom wat iemand belangrijk vindt. Wanneer de persoon die een gesprek voert met een ander dat eerst zelf eigen heeft gemaakt, werkt dat helpend aan de ander. Dat is de practice what you preach. ”

Positieve Gezondheid is steeds meer verwerkt in ons onderwijs. Om te zorgen dat we in ons onderwijs ook écht de essentie van Positieve Gezondheid weten te bereiken, hebben we dit document opgesteld. De essentie van Positieve Gezondheid kan voor iedereen anders zijn, maar kent wel een paar basisprincipes.

Dit ontwerp kader is gebaseerd op een stuk van iPH¹ en is voor ROC Midden Nederland passend gemaakt door medewerkers van het team Gezond Stedelijk Leven, onder andere op basis van onderzoek uit onze eigen onderwijspraktijk².

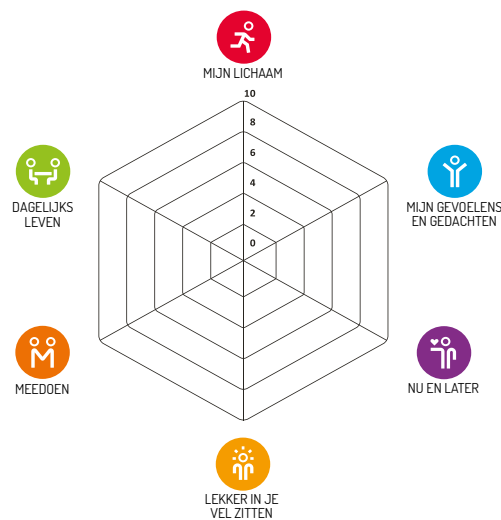
Het gaat er uiteindelijk om dat je zelf een manier vindt die voor jou werkt en prettig is. Waarschijnlijk doe je al heel veel en kan dit ontwerp kader je ook helpen om je daar meer bewust van te worden. De omschrijving is ingedeeld in stappen die iedereen doorloopt als je leert werken met Positieve Gezondheid.

Dit geldt voor alle niveaus, dus zowel voor de afdelingsmanager, onderwijsontwikkelaar, docent als de student die het gedachtegoed gaat toepassen in gesprekken met anderen.

Wat is de essentie van werken met Positieve Gezondheid?

De kern van Positieve Gezondheid is een bredere kijk op gezondheid, uitgewerkt in zes dimensies, die bijdraagt aan veerkracht en eigen regie.

- Gezondheid wordt gezien als het vermogen om je aan te passen (veerkracht) en de regie te voeren in het licht van je sociale, fysieke en emotionele uitdagingen.
- Het is een **breder kijk op gezondheid. Het is geen definitie, wel een richting om naar toe te werken.** Het geeft je een ander uitgangspunt.
- Positieve Gezondheid is de uitwerking van deze manier van kijken naar gezondheid voor de praktijk in zes dimensies (lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, meedoen, dagelijks functioneren, kwaliteit van leven en zingeving) met daarbinnen in totaal 44 indicatoren van gezondheid.
- Kennis over je situatie, weten wat je kunt doen om je situatie te veranderen en weten wat voor jou belangrijk is (zingeving) bepalen samen de veerkracht. Het spinnenweb en het gesprek daarover kan daarmee een belangrijke bijdrage leveren aan veerkracht.
- Kernboodschap bij de werkwijze van iemand die Positieve Gezondheid als werkrichting hanteert: **practice what you preach.** Zo bouw je vertrouwen op en help je de ander. Echt luisteren en zien, regie bij de ander laten ontstaan, doen en ervaren in het hier-en-nu.



1 Bron: "Toelichting Essentie van Werken met Positieve Gezondheid ten behoeve van de uitrol van de Blended Module Positieve Gezondheid" – sept. 2020 – Barbara Piper en Lichelle Kool – iPH

2 Bron: Onderzoeksrapport Positieve Gezondheid in het MBO-onderwijs. Juli 2022. ROC-Midden Nederland

Leren werken met Positieve gezondheid

Het leren werken met Positieve Gezondheid betekent het doorlopen van een aantal stappen. Hieronder staan deze stappen beschreven, die elkaar deels ook kunnen overlappen.

Stap 1. Kennismaking met Positieve Gezondheid

Beoogd resultaat: inspireren en verbinden op het thema Positieve Gezondheid. Het gaat over enthousiasmeren.

Hierbij maak je voor het eerst kennis met Positieve Gezondheid. Je leert meer over de achtergrond, theorie en het waarom. Je leert over het verschil tussen de smalle definitie van gezondheid volgens de WHO en het brede concept Positieve Gezondheid. Ook leer je de theoretische context van Positieve Gezondheid en doe je kennis op over het ontstaan van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid en de zes dimensies.

Het is bij werken met Positieve Gezondheid extra belangrijk dat er een veilige leeromgeving is, omdat het vaak over persoonlijke onderwerpen gaat. Als docent of trainer kun je dit bevorderen door:

- Eerst in te checken aan de hand van de vraag: 'Hoe zit je erbij?' (bijvoorbeeld ontspannen, gestrest, moe). Een tweede check-in vraag kan zijn: 'Wat is voor jou belangrijk?' of 'Waar kom jij je bed voor uit?' (de zingevingsvraag). Je kunt misschien een paar mensen vragen om hun antwoord te delen. De rest bedenkt het, maar deelt het niet.
- De tijd te nemen om studenten of deelnemers elkaar goed te laten leren kennen.
- Te werken in kleinere groepjes.
- Je als docent of trainer kwetsbaar en open op te stellen (deel hoe jij er bij zit en wat jouw zingeving is).
- Te benadrukken dat alles binnen de groep blijft en het niet verplicht is om iets te delen.
- Niet in een standaard klasopstelling te gaan zitten, maar in een kring.

Stap 2. Jijzelf en Positieve Gezondheid

Beoogd resultaat: ervaren wat Positieve Gezondheid voor jezelf betekent en hoe je regie op je eigen Positieve Gezondheid kunt nemen.

Het is essentieel om het gedachtegoed eerst op jezelf toe te passen. Je leert hoe het spinnenweb van Positieve Gezondheid werkt. Je vult het spinnenweb zelf een keer in. Je zoomt uit en kijkt naar het brede plaatje van gezondheid. Dan reflecteer je in stilte, naar binnen. De belangrijkste vraag is: 'Wat is voor jou op dit moment echt belangrijk?' en vervolgens 'Wat zou ik eventueel willen veranderen of willen koesteren?'

Niet iedereen wil of vindt het fijn om met een verandering aan de slag te gaan. Het kan soms ook confronterend zijn. Of iemand is helemaal tevreden met zijn spinnenweb. Het is daarom belangrijk om te weten en om te benadrukken dat een verandering niet verplicht is. Wanneer je niks wilt veranderen is dat ook goed. Het gaat bij Positieve Gezondheid niet om het zoeken naar verbeterpunten. In plaats daarvan kun je ook reflecteren op wat er juist wel goed gaat en wat je wil koesteren.

Stap 3. Aan de slag met je eigen verander- of koesterwens

Beoogd resultaat: gedragsverandering in de praktijk vanuit het werken met het spinnenweb: jouw verander- of koesterwens. Het ervaren van eigen regie.

Je gaat hier aan de slag met een verander- of koesterwens (in samenwerking met één of meerdere maatjes). Sommige studenten of deelnemers vinden het moeilijk om met een verandering aan de slag te gaan. Studenten vinden het bijvoorbeeld moeilijk om in kleine stapjes te denken. Het is daarom belangrijk dat er voldoende tijd en ondersteuning is voor dit onderdeel. De docent of trainer kan ondersteunen door te luisteren, voldoende persoonlijke aandacht te geven en het stellen van prikkelende vragen. Hierbij laat je altijd de regie zoveel mogelijk bij de student of deelnemer. Ook zouden studenten elkaar kunnen ondersteunen als buddy, mits zij zich vertrouwd voelen bij elkaar.

Stap 4. De ander en Positieve Gezondheid

Beoogd resultaat: ervaren hoe je veerkracht en eigen regie bij de ander kan vergroten en je bewust worden van jouw rol daarin.

Hierbij gaat het over wat jij nodig hebt om een gesprek te voeren en ervaring op te doen vanuit Positieve Gezondheid. Je gaat de verbinding aan bij wat op dat moment voor de ander belangrijk is, wat vraagt om aanwezig te zijn in het hier en nu.

Communicatie en verbinding

Communicatie-ervaringen delen, communicatievaardigheden leren, de ander écht zien, ruimte voor stiltes, nieuwsgierig zijn, oefenen, ervaren, reflecteren, talenten inzetten.

Kennis over het spinnenweb

Verschillende vormen van het spinnenweb (digitaal of op papier, volwassenvariant of een eenvoudige tool, adolescententool, tool voor kinderen), inzetten van het spinnenweb als gespreksinstrument, kennis van het actiewiel (dat gebruikt wordt om mensen tot actie aan te zetten) en dit kunnen gebruiken.

Andere gesprek

De essentie van het andere gesprek kennen, communicatievaardigheden toepassen en het inzetten van kwaliteiten. Het spinnenweb is bedoeld om mensen zelf te laten nadenken over hun situatie en om de dialoog daarover op gang te helpen. Maar hoe doe je dat? Kenmerkend voor het andere gesprek is dat je contact (verbinding) maakt, aandachtig luistert en de ander helpt om zo veel mogelijk zijn eigen oplossingen te vinden. Als professional neem je een meer coachende rol aan. OMA thuislaten (Oordeel, Mening, Advies) en NIVEA (Niet Invullen Voor Een Ander).

Stap 5. Verdere verdieping

Beoogd resultaat: toepassing in het specifieke werkveld (van de student). Waar en hoe kun jij het gedachtegoed toepassen? Met aandacht voor kansen en weerstand.

Studenten of deelnemers krijgen of hebben te maken met verschillende doelgroepen. Het is belangrijk om hier aandacht aan te besteden.

Training Positieve Gezondheid in les en gesprek

Om onderwijs te geven over Positieve Gezondheid is het goed om een training te volgen, zodat je het ook zelf kunt ervaren.

Klik [hier](#) voor meer informatie.

OF SCAN
DE QR-CODE

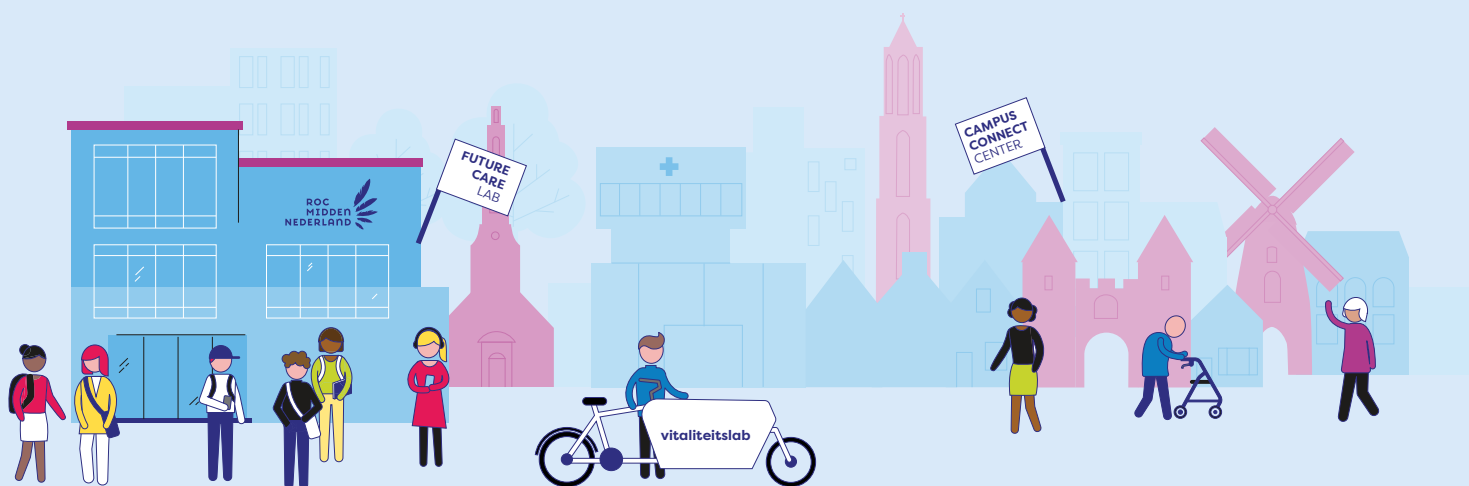


Succesfactoren van onderwijs geven over Positieve Gezondheid

- Gebruik van creatieve en praktische werkvormen
- Een veilige leeromgeving
- Verbondenheid met en tussen studenten of deelnemers (elkaar goed leren kennen, werken in kleine groepjes)
- Met elkaar in gesprek gaan over Positieve Gezondheid
- Het stellen van de juiste vragen om studenten aan te zetten om dieper te denken en verder te kijken dan ze in eerste instantie doen
- Je als docent of trainer kwetsbaar opstellen en je open stellen
- Ruimte geven voor de student of deelnemer en wat voor hem of haar van betekenis kan zijn
- Het maken van een goede koppeling met de praktijk (bijvoorbeeld het geven van goede voorbeelden, aandacht voor verschillende doelgroepen)

Vragen?

Wil je in gesprek over Positieve Gezondheid in jouw opleiding?
Wil je weten welke werkvormen en lesprogramma's er al ontwikkeld zijn,
en wil je kijken hoe dit voor jouw afdeling werkt?
Het team Gezond Stedelijk Leven denkt graag met je mee!
Neem contact op met [Saskia Idink](#) of [Britt van Bladel](#).



rocmn.nl/gezondstedelijkleven