

RICHTINGGEVENDE PRINCIPES VOOR HET WERKEN VANUIT POSITIEVE GEZONDHEID

Leidraad voor gesprek, handelen en samenwerking
bij het werken vanuit Positieve Gezondheid

Institute for Positive Health (iPH)

September 2026



Colofon

Richtinggevende principes voor het werken vanuit Positieve Gezondheid

Leidraad voor gesprek, handelen en samenwerking bij het werken vanuit Positieve Gezondheid

September 2026

Uitgave

Stichting Institute for Positive Health (iPH)

Ondiep zuidzijde 6 (Lumax, kamer 206) | 3551 BW | Utrecht

info@iph.nl | www.iph.nl

Met dank aan

Marja van Vliet (iPH) voor het initiëren en opstellen van deze leidraad. De vormgeving is, onder redactie van Joanca van den Bosch (communicatie, iPH) in samenwerking met Multicopy Zeist, in de huisstijl van iPH.

Copyright

© Institute for Positive Health (iPH). Gebruik en overname van de teksten, alleen na toestemming iPH, niet zonder bronvermelding.

Inhoud

Waarom dit document?	4
Doelstelling.....	4
Principes voor werken vanuit Positieve Gezondheid.....	5
Vertrekpunt.....	5
Richtinggevende principes	5
1. Betekenisgeving in samenhang: de brede blik naar binnen	6
2. Het andere gesprek en eigen regie: van sturen naar onderzoeken.....	7
3. Veerkracht en aanpassingsvermogen: vertrouwen op wat al aanwezig is	8
4. Context als onderdeel van gezondheid: van individu naar leefwereld	9
5. Leren en ontwikkelen in de praktijk: experimenteren, reflecteren, bijstellen	10
6. Positieve Gezondheid als bredere beweging: van losse interventies naar systeemverandering	11

Waarom dit document?

Positieve Gezondheid wordt in steeds meer contexten toegepast, zoals zorg en welzijn, werk, onderwijs en de woon- en leefomgeving. Deze brede toepassing biedt kansen, maar leidt in de praktijk ook tot uiteenlopende interpretaties en manieren van werken. Daardoor ontstaat behoefte aan houvast bij de vraag wat werken vanuit Positieve Gezondheid kenmerkt en hoe de samenhang en essentie van het concept behouden kunnen blijven.

Dit document beschrijft richtinggevende principes voor het werken vanuit Positieve Gezondheid. Het helpt professionals, trainers, organisaties en project- en programmaontwikkelaars en onderzoekers om de kern van Positieve Gezondheid te begrijpen en deze op een consistente en betekenisvolle manier toe te passen in de praktijk.

Het doel is niet om een vaststaand protocol of uniforme methode te beschrijven, maar om richtinggevende principes te formuleren voor gesprek, handelen en samenwerking. Deze principes bieden houvast bij het werken vanuit Positieve Gezondheid en dragen bij aan samenhang en herkenbaarheid, terwijl er tegelijkertijd ruimte blijft voor verschillende contexten en praktijken.

Positieve Gezondheid wordt hierbij benaderd als een samenhangende visie op gezondheid en een manier van werken die richting geeft aan gesprek, handelen en samenwerking.

Het document kan als leidraad worden gebruikt voor reflectie en ontwikkeling, bijvoorbeeld bij trainingen, project- en programmaontwikkeling, samenwerking tussen organisaties en professionalisering van professionals.

De benadering van Positieve Gezondheid, inclusief de zes dimensies en de onderliggende principes, is ontwikkeld op basis van wetenschappelijk onderzoek en ervaringen uit de praktijk. Voor de wetenschappelijke onderbouwing, publicaties en actuele kennisontwikkeling wordt verwezen naar de website, kennisbank en kennisagenda van iPH (www.iph.nl en www.iph.nl/kennisagenda-en-publicaties).

Doelstelling

Dit document ondersteunt professionals die werken of gaan werken vanuit Positieve Gezondheid, bijvoorbeeld binnen trainingen en opleidingstrajecten zoals Werken met Positieve Gezondheid, Train-de-trainer Positieve Gezondheid, Positieve Gezondheid in de Woon en Leefomgeving en de leergang De Bestemmingen. Het kan worden gebruikt als praktische leidraad voor/bij:

- Het herkennen van wat werken vanuit Positieve Gezondheid kenmerkt;
- Het voeren van 'het andere gesprek' over gezondheid;
- Het ontwikkelen van initiatieven, projecten en programma's die aansluiten bij de bredere visie op gezondheid, met aandacht voor de context en leefwereld waarin mensen leven;
- Het verkennen van samenwerkingen gebaseerd op het concept Positieve Gezondheid;
- Het reflecteren op eigen handelen en professionele rol;
- Verdieping en doorleven van het concept Positieve Gezondheid;
- Het vergroten van bewustwording van eigen aannames en werkwijze door middel van reflectievragen;
- Het bewaken van de essentie van Positieve Gezondheid zodat de samenhang van het concept herkenbaar blijft, ook wanneer het in verschillende contexten wordt toegepast.

Wanneer meerdere van deze principes herkenbaar zijn in een aanpak of initiatief, sluit dit doorgaans goed aan bij het werken vanuit Positieve Gezondheid. Niet ieder principe zal daarbij in iedere toepassing in gelijke mate zichtbaar zijn.

Principes voor werken vanuit Positieve Gezondheid

Vertrekpunt

Positieve Gezondheid is een praktische uitwerking van de omschrijving van gezondheid als *'het vermogen van mensen om zich aan te passen en eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven'*.

Positieve Gezondheid biedt een manier om dit vermogen tot aanpassing te ondersteunen. Dit gebeurt door gezondheid breder te benaderen en samen met mensen te verkennen wat voor hen belangrijk is in hun leven en hen uit te nodigen zelf ook een stap in die richting te zetten.

De zes dimensies van Positieve Gezondheid helpen mensen inzicht en overzicht te krijgen in hun gezondheid, te reflecteren op wat er voor hen van belang is, en daarmee het gesprek over gezondheid te verdiepen. Daarmee ondersteunen zij dat de regie ligt bij de persoon over wie het gaat.

De benadering van Positieve Gezondheid, inclusief de zes dimensies, is ontwikkeld op basis van wetenschappelijk onderzoek. De begrippen zijn niet strak gedefinieerd, maar bewust zo geformuleerd dat mensen daar zelf betekenis aan kunnen geven en op kunnen associëren. Om de samenhang en betekenis van Positieve Gezondheid te behouden, is het belangrijk dat er zorgvuldig wordt omgegaan met eventuele aanpassingen of varianten. iPH behoudt de regie over de doorontwikkeling van de benadering, op basis van onderzoek en praktijk.

Richtinggevende principes

De onderstaande principes vormen samen de basis voor het werken vanuit Positieve Gezondheid. Zij geven richting aan het handelen in de praktijk en bieden tegelijkertijd houvast bij de beoordeling wat wel en niet aansluit bij Positieve Gezondheid.

Hieronder wordt per principe uitgewerkt wat de essentie ervan is en hoe dit in de praktijk vorm krijgt. De voorbeelden zijn bedoeld om zichtbaar en herkenbaar te maken hoe de principes kunnen doorwerken in verschillende praktijksituaties, zonder voorschrijvend te zijn.

Na ieder principe zijn enkele reflectievragen opgenomen. Deze zijn niet bedoeld als checklist, beoordeling of 'huiswerk', maar als hulpmiddel om in concrete praktijksituaties stil te staan bij de vraag in hoeverre de essentie van Positieve Gezondheid herkenbaar blijft.

De zes principes op een rij:

-  Betekenisgeving in samenhang: de brede blik naar binnen
-  Het andere gesprek en eigen regie: van sturen naar onderzoeken
-  Veerkracht en aanpassingsvermogen: vertrouwen op wat al aanwezig is
-  Context als onderdeel van gezondheid: van individu naar leefwereld
-  Leren en ontwikkelen in de praktijk: experimenteren, reflecteren, bijstellen
-  Positieve Gezondheid als bredere beweging: van losse interventies naar systeemverandering



1. Betekenisgeving in samenhang: de brede blik naar binnen

De zes dimensies van Positieve Gezondheid helpen om gezondheid in brede zin te verkennen. Ze maken zichtbaar dat gezondheid meerdere aspecten van het leven omvat. Ze geven inzicht en overzicht in hoe het gaat en ondersteunen de reflectie wat voor iemand van betekenis is.

De dimensies zijn niet bedoeld voor afzonderlijke toepassing, maar helpen om de samenhang tussen verschillende aspecten van het leven te verkennen. Betekenis ontstaat in de samenhang tussen deze dimensies.

Instrumenten zoals het spinnenweb en de Mijn Positieve Gezondheidsvragenlijsten ondersteunen deze reflectie en het gesprek. Ze functioneren als hulpmiddel voor inzicht, betekenisgeving en dialoog, niet als checklist of meetinstrument.

De termen die in de dimensies en aspecten worden gebruikt, zijn ontleend aan hoe mensen zelf hun gezondheid en leven beschrijven. Dat geldt ook voor de bijbehorende vragen in de vragenlijsten. Ze zijn daarmee herkenbaar en bruikbaar in het gesprek, en ondersteunen het verkennen van wat voor iemand van betekenis is. De termen die in de dimensies en aspecten worden gebruikt én de bijbehorende vragen vallen onder het copyright van iPH en mogen niet zonder toestemming veranderd worden.

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

Een inwoner meldt zich bij de WMO met vermoeidheidsklachten en vraagt huishoudelijke ondersteuning. Aan de hand van het spinnenweb verkent de professional breder hoe een dag eruitziet, wat energie geeft, welke steun er is en wat zelfstandig blijven betekent voor deze persoon. In het gesprek blijkt dat eenzaamheid en mantelzorgbelasting minstens zo'n grote rol spelen als de fysieke klachten. Hierdoor ontstaat een ander gesprek en mogelijk ook een andere vorm van ondersteuning.

REFLECTIEVRAGEN

- Wordt het spinnenweb gebruikt als hulpmiddel voor reflectie en gesprek?
- Blijven de oorspronkelijke termen van de dimensies en aspecten van Positieve Gezondheid behouden en herkenbaar in de toepassing?
- Is er aandacht voor de samenhang tussen de dimensies?



2. Het andere gesprek en eigen regie: van sturen naar onderzoeken

Werken vanuit Positieve Gezondheid verandert het gesprek over gezondheid.

In dit gesprek staat het perspectief van de persoon centraal en wordt eigen regie ondersteund. De persoon bepaalt zelf wat van betekenis is en welke stappen passend zijn.

Het gesprek verschuift van een focus op klachten en problemen en direct oplossen naar ruimte maken voor het verhaal, wat iemand belangrijk vindt en de afwegingen van deze persoon.

De professional beweegt daarbij van een sturende rol naar een meer onderzoekende en coachende rol. Dat vraagt om luisteren, vertragen en ruimte geven aan stiltes en reflectie in het gesprek.

Professionele kennis en expertise blijven belangrijk, maar worden ingebracht in een dialoog waarin de persoon richting geeft aan keuzes en handelen.

Dit gesprek helpt mensen om richting te geven aan wat voor hen belangrijk is en ondersteunt het maken van passende keuzes en het zetten van eventuele stappen. Wanneer het gesprek niet verandert, blijft Positieve Gezondheid beperkt tot een instrument.

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

Een alleenstaande moeder met schulden spreekt een professional van Sociale Raadsliden. In plaats van direct formuleren en oplossingen centraal te stellen, neemt de professional eerst tijd om te verkennen hoe het echt met haar gaat, waar zij wakker van ligt en wat haar uitput. In de stilte die ontstaat zegt zij: "Ik ben eigenlijk vooral moe van alles alleen dragen." Vanuit daar ontstaat pas het gesprek over ondersteuning.

REFLECTIEVRAGEN

- Staat het perspectief van de persoon centraal en wordt eigen regie ondersteund?
- Wordt het gesprek breder gevoerd dan alleen over klachten of behandeling?
- Is er ruimte voor vertraging, luisteren en reflectie (incl. stiltes)?
- Is er sprake van een open, onderzoekende dialoog gericht op wat voor iemand betekenisvol is?



3. Veerkracht en aanpassingsvermogen: vertrouwen op wat al aanwezig is

Een belangrijk uitgangspunt van Positieve Gezondheid is het vermogen van mensen om zich aan te passen en om te gaan met de uitdagingen van het leven. Dit vermogen wordt vaak aangeduid als veerkracht.

Vanuit Positieve Gezondheid hangt veerkracht samen met hoe iemand begrijpt wat er speelt, ervaart dat invloed mogelijk is en zelf regie pakt en betekenis kan geven aan wat er gebeurt in het leven.

Veerkracht betekent daarbij niet dat mensen altijd sterk of zelfstandig moeten zijn. Het gaat juist om het vermogen om opnieuw richting te vinden en gebruik te maken van eigen mogelijkheden, relaties en hulpbronnen.

Werken vanuit Positieve Gezondheid betekent daarom aandacht hebben voor wat mensen, teams of groepen ondersteunt om met veranderingen, tegenslagen of onzekerheden om te gaan. Dit kan gaan over persoonlijke kwaliteiten, steun uit de omgeving, betekenisvolle activiteiten of hoop voor de toekomst.

Professionals ondersteunen dit proces door ruimte te bieden voor reflectie, erkenning te geven aan ervaringen en samen te verkennen wat iemand kan helpen om verder te komen.

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

Iemand met langdurige psychische klachten zegt tegen een GGZ-professional: "Ik kan niks meer." De professional onderzoekt niet alleen beperkingen, maar ook wat vroeger belangrijk was, welke kleine momenten beter gaan en welke steunfiguren of activiteiten betekenisvol zijn. De cliënt vertelt dat muziek vroeger belangrijk was. Samen wordt verkend hoe muziek opnieuw een plek kan krijgen in het dagelijks leven.

REFLECTIEVRAGEN

- Is er aandacht voor en vertrouwen in het aanpassings- en herstelvermogen van mensen?
- Wordt aangesloten bij en versterkt wat al aanwezig is (kwaliteiten, hulpbronnen, netwerk)?
- Wordt samen verkend wat iemand helpt om met veranderingen of tegenslagen om te gaan? En of daarbij verdere steun nodig is?



4. Context als onderdeel van gezondheid: van individu naar leefwereld

Gezondheid krijgt betekenis in de context van het dagelijks leven, zoals wonen, werk, relaties, zingeving en bestaanszekerheid. Ook de sociale en fysieke leefomgeving speelt een belangrijke rol. Daarbij gaat het om wat iemand in de woon- en leefomgeving nodig heeft om gezondheid te bevorderen.

Positieve Gezondheid kijkt daarom niet alleen naar het individu, maar naar de wisselwerking tussen persoon en de sociale en fysieke context waarin iemand leeft.

Professionals en trainers kunnen deze omstandigheden niet altijd direct veranderen, maar kunnen wel bijdragen aan bewustwording, dialoog en samenwerking. Ook organisaties en gemeenten kunnen hierin een rol spelen door te verkennen wat bewoners nodig hebben en hen te faciliteren en ondersteunen bij het realiseren van hun wensen en mogelijkheden. Ook kunnen zij factoren in de leefomgeving die gezondheid ondersteunen of belemmeren agenderen. Daarnaast wordt de betrokken persoon uitgenodigd om, waar mogelijk, zelf óók een passende stap te zetten.

Daarmee is Positieve Gezondheid niet alleen toepasbaar in de context van een gesprek, maar ook richtinggevend voor een organisatie, wijk, samenwerkingsverband of regio.

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

Een wijkteam merkt dat meerdere bewoners stressklachten hebben. In gesprekken blijkt dat slechte huisvesting, schulden, onveiligheid in de buurt en gebrek aan ontmoetingsplekken een grote rol spelen. Het vraagstuk verschuift daardoor van individueel probleem naar maatschappelijke context. De professional bespreekt dit binnen de organisatie en met woningcorporatie, gemeente en welzijnsorganisaties.

REFLECTIEVRAGEN

- Wordt gezondheid niet uitsluitend als individuele verantwoordelijkheid benaderd?
- Is er aandacht voor de wisselwerking tussen persoon en leefomgeving, en hoe deze de ervaren gezondheid beïnvloedt?
- Is er bewustzijn van de eigen rol en invloed als professional of trainer, en van wat wel en niet te beïnvloeden is binnen die rol?
- Wordt, waar passend, de bredere context meegenomen of geagendeerd binnen team, organisatie of netwerk?



5. Leren en ontwikkelen in de praktijk: experimenteren, reflecteren, bijstellen

Werken vanuit Positieve Gezondheid krijgt in de praktijk op verschillende manieren vorm in gesprek, handelen, samenwerking en toepassingen. Professionals, organisaties en trainers leren hierin voortdurend door ervaringen op te doen, te reflecteren en kennis uit te wisselen.

Zo ontstaat verdieping en ruimte voor toepassingen die aansluiten bij verschillende contexten en doelgroepen, met behoud van de essentie van Positieve Gezondheid. De principes in dit document bieden daarbij richting en houvast.

Experimenteren, reflecteren en het voeren van dialoog zijn daarbij belangrijk om te blijven leren van de praktijk.

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

Een team merkt dat gesprekken vanuit Positieve Gezondheid lastig zijn onder tijdsdruk. In plaats van te concluderen dat het niet werkt, onderzoekt het team waar de spanning ontstaat, welke vragen helpen en hoe registratiedruk invloed heeft op gesprekken. Professionals delen ervaringen en oefenen samen met andere manieren van vragen stellen.

REFLECTIEVRAGEN

- Wordt er actief gereflecteerd op ervaringen in de praktijk?
- Worden inzichten gedeeld en benut binnen teams of samenwerkingsverbanden?
- Is er ruimte om te experimenteren en te leren van wat werkt of niet werkt?



6. Positieve Gezondheid als bredere beweging: van losse interventies naar systeemverandering

Werken vanuit Positieve Gezondheid betekent dat professionals en organisaties zich bewust zijn van hun rol in een bredere beweging van verandering in denken en handelen rondom gezondheid.

Positieve Gezondheid is daarmee niet alleen een methode of interventie, maar ook een beweging die richting geeft aan hoe gezondheid wordt benaderd.

Deze verschuiving raakt meerdere niveaus tegelijk:

- Het gesprek tussen professional en persoon
- Het handelen van professionals
- De richting en inrichting van organisaties
- De samenwerking tussen domeinen zoals zorg, welzijn, wonen en leefomgeving

Dit betekent dat niet alleen de werkwijze verandert, maar ook de manier waarop professionals, organisaties en samenwerkingspartners kijken, samenwerken en keuzes maken. Deze verandering ontstaat stap voor stap in de praktijk en vraagt ruimte voor leren, experimenteren en reflectie.

Deze verandering krijgt concreet vorm in initiatieven, projecten en programma's. Deze sluiten aan bij de bredere visie op gezondheid en ontwikkelen zich in samenhang met de praktijk. Daarbij beïnvloeden praktijk, samenwerking, beleid en organisatieontwikkeling elkaar voortdurend. Er is niet alleen aandacht voor vooraf gestelde resultaten, maar ook voor wat gaandeweg geleerd wordt en welke aanpassingen in de praktijk nodig blijken.

Wanneer Positieve Gezondheid wordt toegepast als los instrument of project/programma, zonder dat het gesprek en het handelen daadwerkelijk veranderen, blijft de impact beperkt.

Dergelijke initiatieven starten vanuit de bedoeling ('why'), sluiten aan bij de leefwereld van mensen, verbinden verschillende domeinen en komen tot stand in samenwerking met betrokkenen.

Daarmee ontstaat een bewuste beweging richting anders kijken, anders doen en anders organiseren.

VOORBEELD UIT DE PRAKTIJK

Een organisatie traint medewerkers in Positieve Gezondheid, maar medewerkers ervaren weinig tijd, hoge caseload en veel registratiedruk. In evaluaties geven professionals aan dat mensgericht werken moeilijk vol te houden is binnen de bestaande systemen. De organisatie besluit daarom intakeprocedures aan te passen, meer ruimte voor gesprekken te organiseren en samenwerking met welzijn te versterken. Positieve Gezondheid gaat hier niet alleen over gesprekstechnieken, maar ook over systeemverandering.

REFLECTIEVRAGEN

- Wordt Positieve Gezondheid benaderd als instrument of als onderdeel van een bredere verandering in denken en handelen?
- In hoeverre zijn professionals zich bewust van hun rol in deze beweging?
- Wat verandert er daadwerkelijk in het gesprek en het handelen?
- Welke patronen in de organisatie ondersteunen of belemmeren deze beweging (en hoe gaan we daarmee om)?



Stichting Institute for Positive Health

Ondiep zuidzijde 6 (Lumax, kamer 206) | 3551 BW | Utrecht | info@iph.nl | www.iph.nl