

'Is het leven even niet makkelijk? Wij geven je handvatten'

Een gesprek over positieve gezondheid: De Driemaster zit voor je klaar. Waar dat dan over gaat? Of je tevreden bent over je leven, lekker in je vel zit, genoeg contacten hebt en lichamelijk gezond bent. En natuurlijk de hamvraag: waar kun je wel wat hulp bij gebruiken?

Soms zit het even niet mee, heb je last van lichamelijke of psychische klachten of wil je iets in je leven veranderen en weet je niet hoe. Majelle Slenters is projectleider en Wendy Nederend is mantelzorgconsulent en welzijnscoach bij De Driemaster, het kenniscentrum op het gebied van zorg en welzijn in de gemeente Kaag en Braassem. Zij leggen uit dat iedereen er weleens last van heeft. 'Hoe graag we ook willen, we kunnen niet altijd positief zijn. Met het 'positieve gezondheid'-gedachtegoed kun je toch, stap voor stap, omgaan met de uitdagingen in jouw leven. Het is een manier van naar je situatie te kijken. Het gaat om het totaalplaatje: ben je tevreden, zit je lekker in je vel, heb je genoeg contacten en ben je lichamelijk gezond?' Bij De Driemaster kun je terecht voor een positieve-gezondheids-gesprek. Het gesprek is een momentopname van jouw situatie. Wat kun je en waar heb je ondersteuning bij nodig? Niet alleen De Driemaster is doordrongen van het effect van deze gesprekken. Met inspiratiesessies en trainingen zet de organisatie de neuzen van alle zorgmedewerkers en vrijwilligers in Kaag en Braassem dezelfde kant op. Zodat iedereen dezelfde taal spreekt. Of je nu bij de huisarts komt, bij de fysiotherapeut of de vrijwilliger bij de lokale vereniging spreekt. Majelle en Wendy vertellen aan Hier! over positieve gezondheid, wat Welzijn op Recept is en hoe je met het gedachtegoed aan de slag kunt.

Rapportcijfers geven

Hoe gaat het in z'n werk? Een welzijnsmedewerker van De Driemaster voert met jou een positieve-gezondheids-gesprek. Dat doet hij of zij met behulp van een soort schema, vormgegeven als een spinnenweb (zie volgende pagina). Het leert je met een andere blik naar jezelf te kijken. Wat wil je anders en hoe pak je zelf de regie op? Op je eigen tempo kijk

je heel breed naar je gezondheid. Het spinnenweb is bedoeld als houvast. Voor zes onderwerpen geef je rapportcijfers. Hoe voel je je lichamelijk? Hoe gaat het mentaal met je? Hoeveel vertrouwen heb je in jouw eigen toekomst? Lukt het je te genieten van het leven? In hoeverre kun je meedoen in de samenleving? Hoe ziet jouw dagelijks leven eruit? 'Het is belangrijk dat we iedereen tijdens het gesprek benaderen met een open blik, zonder aannames en vooroordelen. Zodra het spinnenweb is ingevuld, verbinden we punten met elkaar', vertelt Wendy. 'Je krijgt een beeld van je eigen gezondheid en we gaan tijdens het gesprek de diepte in over onderwerpen die je zelf belangrijk vindt. Wat speelt er nu en wat kan ik eruit leren? Wat is je behoefte op dit moment? En welke eerstvolgende stap zou je zelf kunnen zetten? Wie of wat heb je daarbij nodig? Het is verrassend hoe groot het zelfoplossend vermogen is van mensen richting een eerste stap. Je hebt een stem in wat je zelf kunt doen en waar je je bed voor uit komt. Wij geven je de handvatten.'

Niet zomaar een trucje

Tegen iemand die eenzaam is, zegt men al snel: 'Ga er eens op uit' of 'Je moet zorgen dat je meer sociale contacten hebt'. Maar hoe pak je dat aan? 'Dat is nogal een grote stap', stelt Majelle. 'Wil je wel meer contacten of durf je zomaar ergens naartoe? Maar als iemand je vraagt of je een keer meegaat naar de zwemclub is de drempel direct al lager. Wij kijken waar we kunnen helpen door creatief om te gaan met de drempels.' Wendy: 'Kijken vanuit positieve gezondheid is geen trucje. Het gedachtegoed komt uit de psychologie en is geschikt voor iedereen. Heeft iemand klachten, dan kijkt men over het algemeen al snel naar medische problemen. Doordat je breder kijkt, zie je waar de persoon aandacht voor wil.' Majelle: 'Stap voor stap kijk je naar waar je verandering



Majelle Slenters

Wendy Nederend

Wendy Nederend
Mantelzorgconsulent en
Trainer Positieve Gezondheid
w.nederend@dedriemaster.nu
06-34030920

in kunt brengen. Stel, je bent niet tevreden over je conditie. Dan kun je bedenken dat je dertig kilo af wil vallen en marathons wil lopen, maar dat zijn op korte termijn geen haalbare doelen. Begin met wandelen, verander geleidelijk je eetpatroon. Elke stap is er echt een.'

Verrassende inzichten

In Kaag en Braassem werken al veel zorgverleners met dit gedachtegoed. Toch gaat het volgens Wendy niet per se om het spinnenweb. 'Eerder om de brede blik. We spreken nog niet allemaal dezelfde taal, maar zijn wel goed op weg. We trekken vanaf 2018 met trainingen al samen op. Landelijk gezien is de ervaring dat wij anders zijn in onze benadering en dat het werkt. De uitwisseling tussen de zorgmedewerkers is hier fantastisch.' Majelle: 'Het netwerk dat we nu in de zorg hebben, maakt dat we mensen die het echt nodig hebben er direct uitvissen. Ons bereik wordt steeds groter. We richten ons niet alleen op professionals; als het aan mij ligt, volgt elke vrijwilliger bij elke willekeurige vereniging de training ook. Zij komen elke week zoveel mensen tegen.' Niet iedereen die tijdens een positieve-gezondheids-gesprek het spinnenweb invult, heeft grote problemen. 'Het is voor iedereen in te vullen, ook thuis', vertelt Majelle. 'Stel, je bent vrijwilliger en schenkt al jaren ergens koffie. Eigenlijk wil je wel wat anders, maar je weet niet wat. Vul je het spinnenweb in, dan leer je jezelf beter kennen en krijg je misschien verrassende inzichten over jezelf.'

Op recept

Voor vermoeidheidsklachten, stress, angst of somberheid, maar ook voor mensen met pijn in de nek en/of schouders is niet altijd direct een medische behandeling nodig. Een huisarts of fysiotherapeut kan je in dat geval doorverwijzen naar De Driemaster voor Welzijn op Recept. Vaak spelen onderliggende, sociaal maatschappelijke problemen een rol. Een welzijnscoach van De Driemaster ondersteunt je tijdens een gratis gesprek om een nieuwe impuls aan je leven te geven, door op zoek te gaan naar wensen en mogelijkheden. 'Ook dit is positieve gezondheid. Het verbinden van vraag met aanbod is een van onze sterkste eigenschappen', aldus Wendy. 'Zo is er ook Bewegen op Recept, waarbij we meer beweging stimuleren. Door je te wijzen op gratis proeflessen bij een van de sportlocaties, bijvoorbeeld. We weten van voor tot achter wat het aanbod is op het gebied van mensen ontmoeten, bewegen of activiteiten en kunnen je adviseren.'

Elk gesprek met De Driemaster kan een positieve-gezondheids-gesprek zijn. Ben je geïnteresseerd, win dan eens informatie in via info@driemaster.nl. Thuis het spinnenweb invullen kan ook op www.mijnpositievegezondheid.nl. Er zijn vragenlijsten, voor volwassenen, kinderen en jongeren. Voor Welzijn op Recept heb je een verwijzing nodig van de huisarts of fysiotherapeut.

Het spinnenweb uitgelegd

De eerste stap van de weg naar positieve gezondheid is leren met een andere blik naar jezelf te kijken. Wat wil je anders? Het spinnenweb-schema en gesprek met een welzijnscoach kan daarbij een begin zijn. We leggen het uit aan de hand van een voorbeeld.



HET PROBLEEM

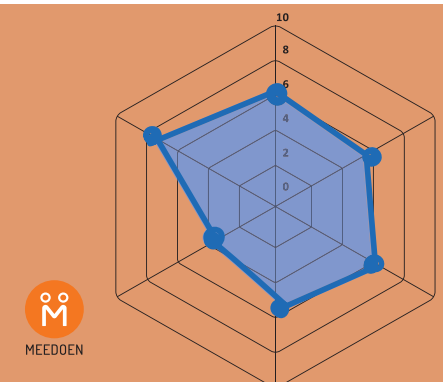
José* is een vrouw van 71 jaar die sinds twee jaar weduwe is. Haar klachten: moeilijk slapen, veel moe zijn, sombere gevoelens en dat terwijl ze juist positief in het leven staat. De huisarts legt haar uit dat niet goed kunnen slapen vaak met allerlei dingen te maken kan hebben. Hij vraagt of het goed is dat José eerst een gesprek met een welzijnscoach van Welzijn op Recept krijgt om eens breder naar haar gezondheid te kijken. José stemt enigszins teleurgesteld toe, want ze had slaapmedicatie gehoopt. Tijdens de intake met de welzijnscoach vult ze als hulpmiddel het spinnenweb in.

Na een gesprek geeft José haar wensen aan: ze wil graag meer onder de mensen

komen en een paar keer per week zinvol bezig zijn. Na doorvragen geeft José aan dat ze contact met ouderen leuk vindt en zich graag vermaakt met handwerken.

ACTIE & REACTIE

José neemt contact op met Wijde zorg Jacobus, hier hebben ze vrijwilligers nodig bij het begeleiden van activiteiten en koffie schenken aan ouderen. Ook gaat ze eens per week handwerken met een groep dames. José raakt in gesprek met een van hen over het moeizaam slapen. Deze dame maakt 's avonds voor het slapengaan een wandeling en dit doen ze nu een paar keer per week samen. José merkt dat het slapen beter gaat en is blij dat de huisarts achteraf geen pillen heeft voorgeschreven, maar een Welzijnsrecept.



'Oh, ik zie het al, ik mis sociale contacten... Ik weet wat me te doen staat'