

Werken met

Positieve Gezondheid

in de praktijk



GGD

Hollands Noorden

Samen werken aan gezond leven

Instructies voor gebruik bureauklapper

Voor je staat de bureauklapper **‘Werken met Positieve Gezondheid’**.

De bureauklapper helpt je bij het voeren van ‘het andere gesprek’ vanuit het gedachtegoed positieve gezondheid. Zo kun je met behulp van het regenboogpad starten met de vraag:

Hoe is het met jou?

Welke kleur geef jij vandaag?

Waar loop jij op deze weg? Meer naar de min of meer naar de plus?

De voorzijde van de klapper laat je naar de cliënt toe gedraaid staan. Op de andere kant van de klapper – die voor jou als professional zichtbaar is – staan helpende vragen om het gesprek te starten en te voeren. Zoals je ziet zijn alle vragen open vragen.

Verderop kun je vragen welke dimensie de cliënt graag verder zou willen bespreken. Aan de hand van deze keuze vervolg je het gesprek met de pagina waar die dimensie op genoemd wordt.

Veel plezier met het gebruik van de bureauklapper!

Hoe *gaat* het met jou?



-

+

Gezondheid

“Gezondheid is **meer** dan een gezond lichaam, gezondheid is ook vrienden hebben, contact met anderen, jezelf kunnen verzorgen, meedoen, weten waar je goed in bent, energie hebben, **jezelf accepteren**, vrolijk zijn etc.

Als je zo kijkt kan iemand met een ziekte dus heel gezond zijn. Die manier van kijken noemen we **positieve gezondheid** en gaat uit van de **veerkracht** en **weerbaarheid** van mensen.

Hier kijk je niet alleen naar problemen, maar vooral ook wat voor iemand belangrijk is, waar de **mogelijkheden** liggen en waar hij/zij goed in is of blij van wordt.”



Gebruik het actiewiel in het gesprek met je cliënt over mogelijkheden

Gezondheid

“Gezondheid is **meer** dan een gezond lichaam, gezondheid is ook vrienden hebben, contact met anderen, jezelf kunnen verzorgen, meedoen, weten waar je goed in bent, energie hebben, **jezelf accepteren**, vrolijk zijn etc.

Als je zo kijkt kan iemand met een ziekte dus heel gezond zijn. Die manier van kijken noemen we **positieve gezondheid** en gaat uit van de **veerkracht** en **weerbaarheid** van mensen.

Hier kijk je niet alleen naar problemen, maar vooral ook wat voor iemand belangrijk is, waar de **mogelijkheden** liggen en waar hij/zij goed in is of blij van wordt.”



Vraag bijvoorbeeld:

Welk plaatje of kleur trekt jouw aandacht?



Mijn lichaam

- Je goed voelen
- Energie hebben
- Gezond eten
- Lekker slapen
- Sporten en bewegen
- Lichamelijke klachten
- Pijn
- Uiterlijk



Dagelijks
leven

- Naar school gaan
- Jezelf kunnen zijn
- Vrije tijd hebben
- Voor jezelf zorgen
- Normaal kunnen zijn
- Beperkingen voelen
- Roken, alcohol en drugs gebruiken*



Meedoen

- Vrienden en vriendinnen
- Erbij horen
- Pesten
- Doen wat je zelf wil*
- Meekomen met anderen*
- Op je eigen manier bijdragen*



Lekker in je
vel zitten

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Vrolijk zijn
- Fijne omgeving ervaren*
- Zin hebben om dingen te doen*
- Steun en begrip van anderen krijgen*



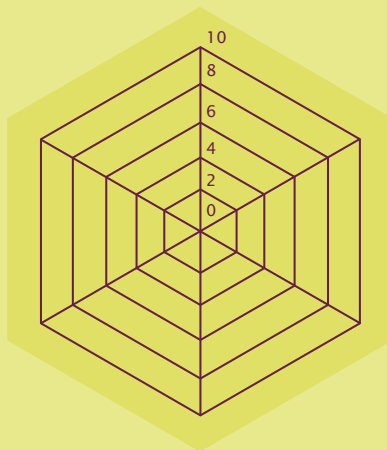
Mijn gevoelens
en gedachten

- Omgaan met gevoelens
- Jezelf accepteren
- Je aan kunnen passen
- Positief in het leven staan*
- Je grenzen kennen*
- Omgaan met tegenslagen



Nu en later

- Kijken naar de toekomst
- Cultuur en geloof
- Doelen en dromen hebben
- Keuzes maken*
- Jezelf kennen*
- Voorbeelden hebben*



*Vooral voor kinderen van 12 tot 16 jaar



Mijn lichaam



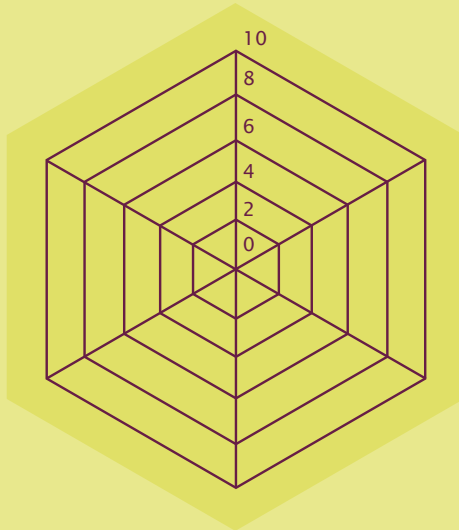
Dagelijks
leven



Meedoen



Lekker in je
vel zitten



Mijn gevoelens
en gedachten



Nu en later



Open het *gesprek*

- Wat vind je belangrijk in je leven?
- Wat zou je zelf het liefste willen?
- Wat gaat er goed in je leven?
- Wat vind je leuk om te doen bijv. hobby's of sport?
- Wat doe je zelf om gezond te zijn?
- Waar zou je wel wat hulp bij kunnen gebruiken?
- Waar krijg je energie van?
- Wie zijn de belangrijke mensen in jouw leven?
- Waar droom je van?

Vraag je cliënt over welke kleur hij/zij verder zou willen praten. Of stel voor om de verschillende kleuren door te nemen.





Mijn lichaam

- Je goed voelen
- Energie hebben
- Gezond eten
- Lekker slapen
- Sporten en bewegen
- Lichamelijke klachten
- Pijn
- Uiterlijk



Dagelijks
leven

- Naar school gaan
- Jezelf kunnen zijn
- Vrije tijd hebben
- Voor jezelf zorgen
- Normaal kunnen zijn
- Beperkingen voelen
- Roken, alcohol en drugs gebruiken*



Mijn gevoelens
en gedachten

- Omgaan met gevoelens
- Jezelf accepteren
- Je aan kunnen passen
- Positief in het leven staan
- Je grenzen kennen*
- Omgaan met tegenslagen



Meedoen

- Vrienden en vriendinnen
- Erbij horen
- Pesten
- Doen wat je zelf wil*
- Meekomen met anderen*
- Op je eigen manier bijdragen*



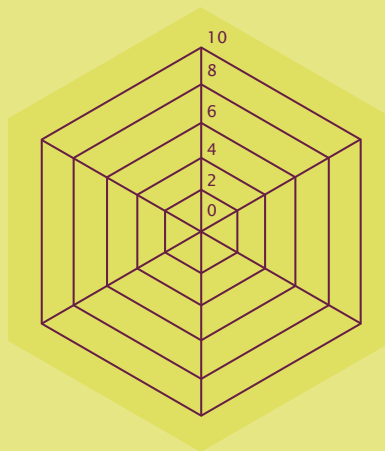
Nu en later

- Kijken naar de toekomst
- Cultuur en geloof
- Doelen en dromen hebben
- Keuzes maken*
- Jezelf kennen*
- Voorbeelden hebben*



Lekker in je
vel zitten

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Vrolijk zijn
- Fijne omgeving ervaren*
- Zin hebben om dingen te doen*
- Steun en begrip van anderen krijgen*





MIJN LICHAAM

- Voel je je goed en gezond?
- Heb je energie?
- Eet je gezond?
- Slaap je lekker?
- Sport en beweeg ook?
- Heb je soms lichamelijke klachten?
- Ben je tevreden over je uiterlijk?



Vervolg vraag:

- *Kan je daar eens meer over vertellen?*
- *Wat doe jij om gezond te blijven?*
- *Wat zou je zelf het liefste willen?*
- *Wat gaat er goed?*
- *Hoe voel je je hierbij?*

Communicatietips

- *Luister twee keer zoveel als je praat*
- *Je lichaamstaal spreekt boekdelen*



MIJN LICHAAM

- Ik voel me goed
- Ik heb energie
- Ik eet gezond
- Ik slaap lekker
- Ik sport en beweeg
- Ik heb geen lichamelijke klachten
- Ik heb geen pijn
- Ik ben tevreden over mijn uiterlijk





MIJN GEVOELENS EN GEDACHTEN

- Kan je goed omgaan met je gevoelens?
- Ben jij oke zoals je bent?
- Lukt het ook om je soms aan te passen?
- Sta je positief in het leven?
- Weet je wat je grenzen zijn?
- Kan je omgaan met een tegenslag?



Vervolg vraag:

- *Kan je daar eens meer over vertellen?*
- *Over welke van deze zinnen zou je iets willen zeggen?*
- *Wat zou je zelf het liefste willen?*
- *Wat gaat er goed?*
- *Hoe voel je je hierbij?*

Communicatietips

- *Zet je eigen oordeel opzij*
- *Focus op wat de ander zegt over wat wel goed gaat*



MIJN GEVOELEN EN GEDACHTEN

- Ik kan omgaan met mijn gevoelens
- Ik accepteer mijzelf zoals ik ben
- Ik kan me aanpassen
- Ik sta positief in het leven
- Ik ken mijn grenzen
- Ik kan omgaan met tegenslagen





NU EN LATER

- Heb je zorgen voor de toekomst?
- Heb je energie om de dag te beginnen?
- Wat is belangrijk in jouw leven?
- Heb je doelen of dromen?
- Kan je goed keuzes maken?
- Ken je jezelf een beetje?
- Heb je mensen die een voorbeeld voor je zijn?



Vervolg vraag:

- *Kan je daar eens meer over vertellen?*
- *Over welke van deze zinnestjes zou je iets willen vertellen?*

Wondervraag:

Stel, je wordt morgen wakker en je problemen zijn verdwenen, hoe ziet dat er dan uit?

Communicatietips

- *Maak een compliment en de ander zal groeien*
- *Wees een OEN: open, eerlijk en nieuwsgierig*



NU EN LATER

- Ik heb geen zorgen voor de toekomst
- Ik weet wat ik in mijn leven belangrijk vind
- Ik heb mijn eigen doelen en dromen
- Ik kan keuzes maken
- Ik ken mezelf
- Ik heb mensen die een voorbeeld voor me zijn





LEKKER IN JE VEL ZITTEN

- Kan je genieten?
- Voel je je gelukkig?
- Ben je vaak vrolijk?
- Leef je in een fijne omgeving?
- Heb je zin om dingen te doen?
- Krijg je steun en begrip van anderen?



Vervolg vraag:

- *Kan je daar eens meer over vertellen?*
- *Wat zou je zelf het liefste willen?*
- *Wat gaat er goed?*
- *Hoe voel je je hierbij?*

Communicatietips

- *Kom erachter wat de ander nodig heeft*
- *Vergeet nooit te lachen!*



LEKKER IN JE VEL ZITTEN

- Ik kan genieten
- Ik ben gelukkig
- Ik ben vrolijk
- Ik leef in een fijne omgeving
- Ik heb zin om dingen te doen
- Ik krijg steun en begrip van anderen





MEEDOEN

- Heb je vrienden en of vriendinnen?
- Hoor je erbij?
- Word je wel eens gepest?
- Kan je doen wat jezelf wilt?
- Kan je optrekken met anderen?
- Mag jouw eigen manier van dingen doen er zijn?



Vervolg vraag:

- *Kan je daar eens meer over vertellen?*
- *Over welke van deze zinnen zou je iets willen vertellen?*
- *Wat zou je zelf het liefste willen?*
- *Wat gaat er goed?*
- *Hoe voel je je hierbij?*

Communicatietips

- *Laat de regie bij de ander: schenk vertrouwen*
- *Laat stiltes vallen*



MEEDOEN

- Ik heb vrienden en of vriendinnen
- Ik hoor erbij
- Ik word niet gepest
- Ik doe wat ik zelf wil
- Ik kan meekomen met anderen
- Ik kan op mijn eigen manier bijdragen





DAGELIJKS LEVEN

- Ga je naar school?
- Kan je jezelf zijn?
- Heb je vrije tijd?
- Zorg je goed voor jezelf?
- Voel je je normaal, net als andere kinderen?
- Kan je doen wat je wilt?
- Rook je of gebruik je alcohol of drugs?



Vervolgvrage:

- *Kan je daar eens meer over vertellen?*
- *Over welke van deze zinnen zou je iets willen vertellen?*
- *Wat zou je zelf het liefste willen?*
- *Wat gaat er goed?*
- *Hoe voel je je hierbij?*

Communicatietips

- *Niet invullen voor een ander: NIVEA*
- *Luister niet om te reageren maar om te begrijpen*



DAGELIJKS LEVEN

- Ik ga naar school
- Ik kan mezelf zijn
- Ik heb vrije tijd
- Ik zorg voor mezelf
- Ik voel mij normaal, net als andere kinderen
- Ik kan alles wat ik wil
- Ik rook niet en gebruik geen alcohol of drugs



Hoe *gezond* ben jij?

Ga voor meer informatie en een uitgebreide test naar
www.positievegezondheid.nl.



Hoe *gezond* ben jij?

Ga voor meer informatie en een uitgebreide test naar
www.positievegezondheid.nl.



Ga voor meer informatie en een uitgebreide test naar:

www.positievegezondheid.nl

Uitgave:

Mei 2022, GGD Hollands Noorden

I.s.m. GGD IJsselland

Anders Gezond

GGD Gooi en Vechtstreek.

Met dank aan Institute Positive Health.

