



Positieve gezondheid: **nadruk op veerkracht**

Positieve gezondheid wint de laatste jaren snel aan populariteit. Ook steeds meer arbeidsdeskundigen worden erdoor geïnspireerd om op een andere manier gesprekken te voeren. Het is echter geen trucje.

TEKST | Hans Klip

Het begrip is pas zeven jaar geleden geïntroduceerd, maar inmiddels is Positieve Gezondheid al aardig ingeburgerd. In deze bredere blik op gezondheid wordt verder gekeken dan ziekte en klachten. Het draait juist om de weerbaarheid van mensen bij de uitdagingen in het leven.

Grondlegger van de benadering is Machteld Huber. "Behalve bij acute aandoeningen ligt wat iemand aan gezondheid en vitaliteit kan doen op andere vlakken dan het puur medische. Persoonlijke zingeving is een enorme bron van kracht." Huber is oprichter van Institute for Positive Health (iPH), volgens de eigen site dé motor achter de beweging Positieve Gezondheid in ons land. De non-profitorganisatie

initieert onderzoek, organiseert trainingen en stelt handreikingen en tools beschikbaar.

Bedrijfsarts Kees van der Ploeg had al vroeg interesse in het gedachtegoed. "Het mooie van Positieve Gezondheid in combinatie met werk is dat het een nieuwe taal lijkt te bieden. Veel werkgevers en medewerkers kunnen alleen over gezondheid praten in termen van klachten, dus wat niet goed is. Bij deze benadering gaat het juist over wat iemand kracht in zijn werk geeft."

Vroeger was Huber huisarts, maar zij gooide het roer om toen ze tussen haar dertigste en zevenendertigste viermaal heftig ziek werd. "Het waren geen leuke jaren maar wel een intensieve leerschool. Het

bracht mij tot het inzicht dat er een wereld te winnen is door breder naar gezondheid te kijken dan naar alleen het medische stuk.”

Huber werd onderzoeker en bedacht tien jaar geleden een nieuwe formulering voor gezondheid als alternatief voor de officiële definitie van de World Health Organization uit 1948. De WHO heeft het over ‘een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet slechts het ontbreken van ziekte of gebrek’. Idealistisch maar onpraktisch, vindt Huber. “De lat ligt zo hoog dat feitelijk iedereen ziek kan worden verklaard. Ook is er geen aandacht voor de veerkracht van mensen, terwijl dat bij gezondheid juist essentieel is.”

Vandaar dat Huber gezondheid omschrijft ‘als het vermogen zich aan te passen en een eigen regie te voeren, in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven’. “De formulering wordt veel geciteerd in wetenschappelijke literatuur, al gaat het in deze omschrijving nog niet om Positieve Gezondheid. Dat concept heb ik daarna uitgewerkt. Ik heb een grote groep patiënten gevraagd waarnaar zij kijken om gezondheid te beoordelen. Het hele leven, was hun antwoord.”

Spinnenweb

Huber onderscheidt zes dimensies bij Positieve Gezondheid: lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren. Deze dimensies zijn met bijbehorende aspecten - onder dagelijks functioneren valt bijvoorbeeld ‘kunnen werken’ - verwerkt in het gespreksinstrument Mijn Positieve Gezondheid. Dat is vormgegeven als een spinnenweb (zie kader).

De eerste stap is dat mensen het spinnenweb zelf invullen, vertelt Huber. “Dan gaat iemand nadenken over zijn leven. De professional voert vervolgens een coachend gesprek, waarin centraal staat wat iemand zelf wil.” Huber spreekt in dit verband over ‘het andere gesprek’. “Luister vooral en ga niet adviseren. Stel iemand de vraag: wat zou jij willen veranderen omdat je daar blij van wordt?”

Volgens Huber is de belangrijkste voorwaarde dat het gesprek wordt gevoerd in een veilige situatie. “In het bedrijfsleven kan een leefstijlcoach of een HR-adviseur een veilige gesprekspartner zijn. Als een leidinggevende met een medewerker spreekt over Positieve Gezondheid, is het maar de vraag of dat veilig genoeg is. Zou jij met jouw baas willen praten over je drankprobleem?” Hoe past werk binnen het hele plaatje van Positieve



Machteld Huber,
grondlegger van
Positieve Gezondheid



Anita Verstappen
(PreventiVIO):
“Werkgevers moeten
zich juist wel met de
kwaliteit van leven
van hun werknemers
bemoeien.”



**Bedrijfsarts Kees van
der Ploeg:** “Het gaat
over wat iemand
kracht in zijn werk
geeft.”

Gezondheid? Het belangrijkste is dat mensen iets kunnen doen dat ze als zinvol ervaren, stelt Huber. “Zingeving is de sterkste gezondmakende kracht. Een zinnvolle bezigheid als werk zorgt voor voldoening en bevordert daarmee de gezondheid. Verleid daarom mensen om in beweging te komen.”

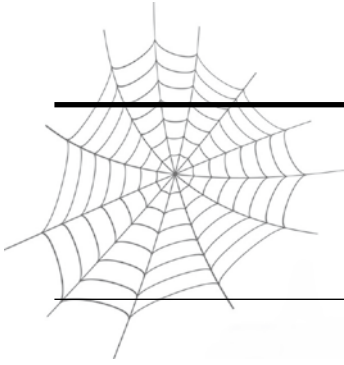
Het is voor Positieve Gezondheid zaak om de barrières tussen zorg en sociaal domein te doorbreken. “Het spinnenweb is zo breed dat professionals moeten samenwerken over de grenzen van domeinen heen”, zegt Huber. “Ontschotting is de noodzakelijke consequentie.”

Aanknopingspunten

Kees van der Ploeg is zelfstandig bedrijfsarts vanuit zijn eigen bedrijf Medicoach. Hij gebruikt in individuele gesprekken met werknemers regelmatig de tool Mijn Positieve Gezondheid. “Het is een goed hulpmiddel om het gesprek te verbreden, als ik het gevoel heb dat er bij iemand meer speelt dan alleen een aandoening. Dat levert veel informatie over andere invalshoeken op. Mensen vinden aanknopingspunten bij de termen veerkracht, weerbaarheid en eigen regie.”

Van der Ploeg doet ook vaak mee aan teamgesprekken over gezondheid, met leidinggevenden en HR erbij. Dan heeft hij een coachende rol. Van der Ploeg laat de deelnemers eerst ieder voor zich het spinnenweb invullen. Dan schrijven zij op post-its hoe werk kan bijdragen aan hun gezondheid en plakken die op een bord. “Zo ontstaat vaak een schilderachtig, rijk palet aan inspirerende mogelijkheden om duurzame inzetbaarheid te verbeteren. Daaraan kan in de praktijk van alledag handen en voeten worden gegeven.”

Binnenkort doet Van der Ploeg iets wat hij nog niet eerder heeft gedaan. Hij gaat samen met een arbeidsdeskundige mensen met een bijstandsuitkering begeleiden. De gemeente wil advies krijgen over de kansen op succes om te solliciteren. Hiervoor is om te beginnen een beeld van de medische inzetbaarheid nodig. Van der Ploeg pakt dat niet op de traditionele wijze aan door eerst de volledige medische dossiers op te vragen. “Ik wil het spinnenweb op tafel leggen en mensen vragen hoe ze op de verschillende dimensies hun gezondheid beoordelen. Met als vervolgvraag: op welke dimensie wil je graag verandering hebben? Dan kan iemand daarna samen met de arbeidsdeskundige naar arbeidsmogelijkheden kijken.” Gaat dit ook werken? “Het is spannend maar ik denk van wel. Mijn aanname is →



Rosanne Schaap (VUmc): "De regie ligt bij de medewerker en eventueel nog een derde persoon"

dat veel mensen een veranderwens hebben."

In Limburg loopt men voorop bij het toepassen van Positieve Gezondheid. Een aantal jaar geleden is de beweging Limburg Positief Gezond gestart, ondersteund door een actiecentrum. Een van de ambassadeurs is Anita Verstappen. Zij is eigenaar van de regionale organisatie PreventiVIO, waarbij zelfstandige professionals zijn aangesloten die zich inzetten voor duurzame inzetbaarheid.

Vitaliteitsbeleid

"Ik werd indertijd getriggerd door de kop 'Zingeving maakt gezond' in een krantenartikel", vertelt Verstappen. "Wow, dacht ik, dat is precies de kern. Zingeving wordt door sommige mensen nog steeds als iets spiritueels gezien. Toch is dit zogeheten innerlijke geestleven essentieel voor de intrinsieke motivatie. Hiermee wordt de koers in iemands leven bepaald."

Verstappen begeleidt werkgevers bij het vormgeven van

een vitaliteitsbeleid. Zij hanteert daarbij een vitascan, waarin Positieve Gezondheid een van de pijlers is naast onder andere werkklimaat, potentieel en continuïteit. "Positieve Gezondheid werkt preventief. Hierdoor floreren medewerkers en zijn ze meer aanwezig, wat hun productiviteit verhoogt. Voor zo'n aanpak moet vaak echt de cultuur in een organisatie worden aangepakt. Dat kost tijd en energie."

Verstappen raadt de werkgever aan om in te zetten op de kracht en eigen regie van medewerkers. "Het begint ermee dat de werkgever bepaalt wie hij wil zijn voor zijn medewerkers. Kijk pas als dat helder is naar Positieve Gezondheid. Soms hoor ik van een werkgever dat die zich niet bemoeit met de kwaliteit van het leven van medewerkers. Toch is het belangrijk om dat binnen een veilige en verantwoorde setting juist wel te doen. Een medewerker kan veel potentieel hebben maar als hij niet lekker

WILLEMEN VAN DE WERKEN, ARBEIDSDESKUNDIGE:

"KIJK NAAR DE TOEGEVOEGDE WAARDE VOOR JE DOEL"

Willemien van de Werken, arbeidsdeskundig adviseur bij de interne arbdienst van het Universitair Medisch Centrum Groningen, volgde bij iPH de basismodule Werken met Positieve Gezondheid. Zij verwacht de methode vooral te gebruiken om vastzittende situaties weer los te krijgen.

"Diverse collega's werken al met Positieve Gezondheid onder wie de bedrijfsartsen. Ik ben geïnteresseerd in wat dit voor mij kan betekenen bij de advisering aan leidinggevenden en medewerkers. In hun gesprekken over passend werk en re-integratie ligt vaak sterk de nadruk op gezondheid in de klassieke zin van het woord. Dan kan een re-integratietraject lang stilstaan, in afwachting van herstel."

"Daarom wil ik het liefst over oplossingen in werk hebben, maar dat stuit niet zelden op weerstand bij de medewerker. Met het instrument Mijn Positieve Gezondheid kan ik met de medewerker bespreken wat echt belangrijk is voor hem of haar. Daarmee kan

ik een situatie die vastzit in beweging krijgen."

"Het gespreksinstrument is geen hoofddoel. De boodschap tijdens de training was om er een eigen draai aan te geven. Bekijk waar het van toegevoegde waarde is voor het doel dat je met iemand nastreeft. Het gaat vooral om het gesprek naar aanleiding van het instrument."

"Ik heb vanochtend net het laatste dagdeel van de training gedaan, dus mijn certificaat is nog vers uit de printer. Ik ga de methode gewoon uitproberen om erachter te komen wat de toegevoegde waarde is voor mij en de mensen die ik begeleid. Een mogelijke valkuil is dat een gesprek komt op een onderwerp waar ik niet van ben. Het visuele van de methode spreekt aan. Het plaatje van het spinnenweb draagt bij aan een helder beeld van hoe het met iemand gaat."

