



Inspiratiegids *Positieve Gezondheid*

Inzichten en tips uit 12 Leerateliers
Positieve Gezondheid





Colofon

Copyright © 2026 Werkplaats Sociaal Domein Den Haag en Leiden

Auteur: Suzan van der Pas (Hogeschool Leiden), Kees van Delft (Content & co)

Eindredactie: Suzan van der Pas (Hogeschool Leiden)

Vormgeving en lay-out: Creja ontwerpen

Fotografie: Fotografie tijdens Leerateliers

Quotes: Deze zijn van deelnemers tijdens de Leerateliers

ISBN: 9789083267098

Alles uit deze uitgave mag, mits met bronvermelding, worden vermenigvuldigd en openbaar gemaakt. Deze uitgave is onderdeel van de Werkplaats Sociaal Domein Den Haag en Leiden, een samenwerkingsverband tussen regionale gemeenten en instellingen, de Hogeschool Leiden, De Haagse Hogeschool in samenwerking met het ministerie van VWS.



Inhoudsopgave

1. Leerateliers Positieve Gezondheid	4
2. Tips & geleerde lessen	8
4. Toegepaste werkvormen	15
5. Quotes tijdens de Leerateliers	17
6. De ontwikkeling van de Alliantie	
Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord	20
7. Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord	22



1. Leerateliers Positieve Gezondheid

Kort na de start van de Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord vond in maart 2021 het eerste Leeratelier Positieve Gezondheid plaats. Dit initiatief kon snel worden gerealiseerd door de al bestaande samenwerking tussen de onderzoeksgroep Sociale Innovatie van Hogeschool Leiden en GGD Hollands Midden binnen de Werkplaats Sociaal Domein Den Haag & Leiden.

In de leerateliers komen mensen samen om kennis te delen en elkaar te inspireren rondom Positieve Gezondheid. We ontwikkelen nieuwe ideeën, versterken bestaande initiatieven en leren van elkaars praktijkervaringen. Deelnemers voelen zich onderdeel van een actieve community. Iedereen uit de regio Zuid-Holland Noord kan aansluiten.

Het eerste Leeratelier was vanwege corona online, wat meerdere keren werd herhaald. De laatste jaren vinden de Leerateliers voornamelijk op locatie plaats, bij Hogeschool Leiden. Een overzicht.





Thema's

Samen verder groeien in het toepassen van Positieve Gezondheid

In Zuid-Holland Noord zijn er veel initiatieven rond Positieve Gezondheid. Hoe kunnen betrokkenen elkaar versterken? En hoe kunnen we de initiatieven als vliegwiel gebruiken richting collega's en buurtgenoten, zodat ook zij een bredere blik op gezondheid toepassen in hun werk en leven?

[Lees verder](#)

Hoe zorg en welzijn elkaar kunnen vinden

Positieve Gezondheid geeft zorgverleners de mogelijkheid om 'het andere gesprek' met inwoners en patiënten aan te gaan, vanuit een gelijkwaardige relatie. Ook de verbinding tussen zorg en welzijn geeft mogelijkheden om mensen vooruit te helpen.

[Lees verder](#)

Eigen regie op gezondheid

Een belangrijk uitgangspunt van Positieve Gezondheid is dat mensen zoveel mogelijk eigen regie voeren op hun gezondheid. Hoe kom je daarover in gesprek als professional? Wat werkt en welke uitdagingen kun je tegenkomen?

[Lees verder](#)

Impact maken met Positieve Gezondheid

Positieve Gezondheid is in zwang. Maar hoe maak je nu impact met dit gedachtegoed, en hoe maak je resultaten zichtbaar? Machteld Huber, grondlegger van het gedachtegoed Positieve Gezondheid, en deelnemers aan het Leeratelier delen hun ervaringen.

[Lees verder](#)

De kracht van storytelling

Hoe breng je een gedachtegoed als Positieve Gezondheid tot leven? Met persoonlijke verhalen! Voor zowel professionals in zorg en welzijn als zorgvragers is 'storytelling' een effectieve methode om een doel te bereiken.

[Lees verder](#)

Mentale gezondheid

Ondanks het brede zorg- en welzijnsaanbod nemen de wachtlijsten in de GGZ toe. Hoe kunnen zorg- en welzijnsprofessionals deze ontwikkeling keren en mensen met mentale problemen zo goed mogelijk helpen? Een laagdrempelig aanbod in de wijk kan uitkomst bieden.

[Lees verder](#)

Veerkracht

De term veerkracht is 'in', ook in het domein van zorg en welzijn. Hoe kun je als professional de veerkracht van mensen vergroten? Onder meer door op individueel niveau 'het andere gesprek' aan te gaan en op collectief niveau mensen in een wijk te verbinden.

[Lees verder](#)



Een volgende stap zetten in Positieve Gezondheid

Stel dat je Positieve Gezondheid als organisatie belangrijk vindt. Wat ga je daar, al dan niet in samenwerking met andere partijen, aan doen? Inspiratie uit eigen regio én buiten Zuid-Holland Noord geeft richting.

[Lees verder](#)

Spelenderwijs aan de slag

Als professional in zorg en welzijn zoek je steeds naar effectieve manieren om kennis over te dragen of gedragsverandering teweeg te brengen bij patiënten of cliënten. Spelend leren is zo'n effectieve manier, ook als het gaat om Positieve Gezondheid.

[Lees verder](#)

Gen Z

De toename van mentale gezondheidsklachten onder jongeren is verontrustend. Kansen zijn er echter ook. "Jongeren willen helpen en ergens aan bijdragen. Dan moeten we hen wel betrekken bij oplossingen en zelf actie laten ondernemen."

[Lees verder](#)

Senioren

Zingeving toevoegen aan het leven kan voor senioren van enorme waarde zijn. Door de focus te leggen op 'langer gelukkig leven' kunnen we betekenis geven aan het ouder worden.

[Lees verder](#)

Mantelzorg

Om mantelzorg te verlenen is een eerste vereiste dat je als mantelzorger zelf overeind blijft. Hoe zorg je dat je mantelzorg aankan, veerkrachtig blijft en eigen regie blijft houden? Door het opzoeken en vinden van kleine geluksmomenten.

[Lees verder](#)





Ontwikkeling in de thema's
van het Leeratelier



2. Tips & geleerde lessen

Tijdens de Leerateliers is veel kennis gedeeld over Positieve Gezondheid en hoe organisaties en professionals dit kunnen toepassen.

Aandacht voor 'het andere gesprek'

"Hoe mooi zou het zijn als mensen, patiënten en cliënten kunnen reflecteren op waar ze staan in hun leven, op wat voor hen betekenisvol is. Dat ze denken in mogelijkheden in plaats van beperkingen. Ik hoop dat we daaraan kunnen bijdragen als professionals", aldus Nancy Baghdadi, directeur van Welzijn Teylingen. "Niet alleen door te praten over Positieve Gezondheid, maar ook door concrete verbindingen en acties."

'Geweldig instrument voor de burger'

Positieve Gezondheid is een geweldig instrument voor de burger om zijn of haar gezondheid zelf te bewaken, aldus Jan Berndsen, ambassadeur bij het Institute for Positive Health (iPH). "Positieve Gezondheid is een eigen beoordeling van de persoonlijke situatie. Aan de hand van de zes dimensies kun je als zorg- of hulpverlener vragen wat de patiënt opvalt en wat de patiënt zou willen veranderen. Als dat duidelijk is, kun je samen op zoek naar handelingsperspectieven."

Elke organisatie bevindt zich in een eigen fase

Heb respect voor de fase waarin een organisatie of persoon zich bevindt op het gebied van Positieve Gezondheid. Er kunnen binnen organisaties processen zijn die nog niet aansluiten op het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Wees dus niet te streng voor anderen en voor jezelf, maar help elkaar om dat interne proces op gang te brengen en te stroomlijnen, zo klonk het tijdens een break-outsessie van een van de Leerateliers.

De kracht van herhaling

Om meer inwoners mee te nemen in Positieve Gezondheid, vertelde een wijkcoördinator dat zij de term Positieve Gezondheid herhaaldelijk gebruikt. Bijvoorbeeld bij het uitnodigen van bewoners voor een Diabetes Challenge in de lokale krant. "Zo wordt Positieve Gezondheid ook meer van hen."

Laat buurtbewoners verbinding maken

Wijkvereniging Merenwijk in Leiden heeft als strategie dat buurtbewoners actief betrokken raken bij de wijk. Bijvoorbeeld door hen ouderen te laten bezoeken. "Zij spreken dezelfde taal en kunnen goed het brede gesprek voeren. Zo houd je verbinding in de wijk", aldus Akke Timmermans, voorzitter van de Wijkvereniging Merenwijk.

Wees kritisch op veerkracht

Om bij tegenslag veerkracht te kunnen tonen, is de omgeving een belangrijke factor. "Wie kan je helpen, welke hulpbronnen heb je? Veerkracht ontstaat in interactie met anderen", vertelde Maja Ročak, lector Sociale Veerkracht bij Sociale Studies aan Fontys Hogeschool. Het is volgens Ročak belangrijk om te beseffen dat tegenslagen en hulpbronnen niet gelijk verdeeld zijn. "Ik kan me voorstellen dat jullie bepaalde patiënten of cliënten kennen van wie veel veerkracht wordt gevraagd terwijl ze over weinig hulpbronnen beschikken. Het is goed je daarvan bewust te zijn."



Een collectief wijkaanbod

In een sessie over veerkracht in de wijk benadrukten deelnemers het belang van een collectief aanbod vanuit zorg en welzijn. “Zo help je bewoners niet alleen met hun problematiek, maar breiden zij ook hun sociale netwerk uit en kunnen ze ideeën uitwisselen”, aldus een deelnemer. “Ook beseffen bewoners dan dat zij niet als enige ondersteuning nodig hebben.”

Kijk uit voor de repareerreflex

In een sessie over ‘het andere gesprek’ werd gewaarschuwd voor de repareerreflex. “Enerzijds zeggen we dat de probleemhouder de regie heeft en anderzijds doen we veel uitvragen. We moeten ‘zorgen voor’ in plaats van ‘zorgen dat’. Dat kan door open vragen te stellen, aandachtig te luisteren en onze oplossingen te parkeren. Ga het andere gesprek aan, maar leg de regie wel bij de cliënt. De insteek ‘wij gaan je helpen’ werkt niet.”

Richt je op samenwerking met andere partijen

De kunst van een goede preventieaanpak is dat partijen in een coalitie initiatieven aan elkaar knopen die hetzelfde doel dienen. Dit stelde Lineke Kleefstra, directeur Publieke Gezondheid bij GGD Fryslân. Haar collega Anneke Meijer, programmamanager Friese Preventieaanpak, beaamde dit. “Houd de brede blik vast en richt je op samenwerking met andere partijen. Haal schotten weg en breng steeds iedereen bij elkaar rond preventieaanpak.”

Jongeren als veranderaars van de samenleving

Voor jongeren is het een uitdagende tijd om op te groeien. “Jongeren zijn echter niet alleen de dupe van de uitdagingen, maar ook de oplossing”, aldus Eveline Crone, hoogleraar Ontwikkelingsneurowetenschap in de Maatschappij aan de Erasmus Universiteit. Uit onderzoek blijkt dat jongeren veel behoefte hebben om bij te dragen en zich verbonden te voelen. Crone: “Het is belangrijk dat we echt iets met hun input en suggesties doen. En dat we hen helpen om zelf acties te ondernemen.”

De belangrijkste bijdrage ligt altijd voor je

In de laatste fase van je leven kun je nog enorm van betekenis zijn. Door de focus te verleggen van ‘wat is geweest’ naar ‘wat nog mag komen’ kunnen we ons eigen heldenverhaal schrijven, aldus longevity-expert Geraldine Visser. “Durf je de regie te nemen en de hoofdrol te pakken in je eigen toneelstuk? Want alleen dan kunnen we van het huidige ‘langzaam uitdoven’ naar ‘je belangrijkste bijdrage ligt voor je’.”

Visser is fan van een intergenerationele aanpak. “We kunnen zoveel van elkaar leren als generaties. Jongeren blijken bijzonder geïnteresseerd in persoonlijke verhalen over vroeger en ouderen voelen zich enorm gehoord en gezien. Zelfs in de laatste fase van je leven kun je dus van betekenis zijn.”

Krachtenbundeling



*Kijk op verschillende niveaus naar de mens achter zijn medische of mentale klacht. In de spreekkamer, de praktijk, de wijk én regionaal. “Als we willen dat we Positieve Gezondheid op regioniveau gaan toepassen, dan kunnen we van elkaar leren en moeten we de krachten bundelen.”
Ellen van Steekelenburg en Eva van Steenberg, de initiatiefnemers van de Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord.*



Samen leren en kennis ontwikkelen



Het is belangrijk om inzicht te krijgen in hoe organisaties werken vanuit het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. “We willen dit doen met de ‘Ripple effect mapping methode’, bijvoorbeeld door een tijdlijn met gemaakte keuzes en ondernomen activiteiten te maken. Hierbij zijn we geïnteresseerd in zowel de gewenste als ongewenste effecten die de organisaties ervaren in het werken vanuit Positieve Gezondheid.”

Suzan van der Pas, lector Sociale Innovatie aan Hogeschool Leiden en programmaleider van de Werkplaats Sociaal Domein Leiden en Den Haag

11 handvatten voor professionals en beleidsmakers

Hoe kun je als zorg- of hulpverlener aan de slag met Positieve Gezondheid, vervolgstappen maken en het ook beleidsmatig tot een succes maken? Tijdens het tweede Leeratelier (29 juni 2021) deelden sprekers en deelnemers elf handvatten:

1. Ervaar het spinnenweb zelf
2. Een Positieve Gezondheidsgesprek starten? Gewoon doen!
3. Vind partners in het medisch en sociaal domein
4. Bied Positieve Gezondheid groepsgewijs aan
5. Gebruik de kracht van herhaling
6. Denk na over manieren om inwoners te betrekken
7. Verwacht niet direct wonderen
8. Benoem partijen die een bijdrage kunnen leveren
9. Benut regioplannen waarin Positieve Gezondheid de basis is
10. Neem bewoners serieus en blijf goed communiceren
11. Pak kansen vanuit partners met beide handen aan

[Lees hier meer over deze handvatten](#)



Inwoners inspireren

Tijdens het derde Leeratelier op 18 november 2021 gingen deelnemers in groepjes aan de slag met de vraag: hoe kun je inwoners vanuit Positieve Gezondheid inspireren? Dit waren de uitkomsten.

Wat werkt goed?

- ▶ Het spinnenweb gebruiken in individuele gesprekken;
- ▶ Zoek een partner die uit de inwoners zelf komt, bijvoorbeeld een wijkorganisatie;
- ▶ Ambassadeurs werven onder inwoners;
- ▶ Mensen verleiden vrijwilliger te worden;
- ▶ Mensen voorlichten over Positieve Gezondheid, als bewustwording en trigger;
- ▶ Een warme overdracht door professionals waarmee de inwoner echt geholpen is;
- ▶ Inwoners vertrouwen geven door te laten zien dat samenwerking goed verloopt.

Wat zijn uitdagingen?

- ▶ Iedere inwoner met Positieve Gezondheid in aanraking laten komen;
- ▶ Dat mensen ook zelf de stap richting Positieve Gezondheid zetten;
- ▶ Het vinden van de juiste professionals door inwoners;
- ▶ Goed contact met inwoners die moeite hebben met de Nederlandse taal;
- ▶ Positieve Gezondheid eerder, preventief inzetten als professional;
- ▶ Financiën;
- ▶ Het op peil houden van inzichten rond Positieve Gezondheid;

Wat is nodig?

- ▶ Kennis van andere organisaties en persoonlijk contact;
- ▶ Tijd, om verder te kijken dan de waan van de dag;
- ▶ Succesverhalen van collega's, dat enthousiasmeert;
- ▶ Tools;
- ▶ Goede communicatievaardigheden als professional;
- ▶ Uitstralen van hoop, energie, verlangen en kracht;
- ▶ Dat collega's elkaar kennen en een netwerk vormen;
- ▶ Scholing;
- ▶ Dat alle instanties rond de inwoner Positieve Gezondheid een prominente plek geven.

3. Goede voorbeelden

Er vinden veel mooie initiatieven rond Positieve Gezondheid plaats, zowel in Zuid-Holland Noord als daarbuiten. Lees de praktijkvoorbeelden die zijn gedeeld tijdens de Leerateliers en laat je inspireren.

Positieve Gezondheidsgesprek bij de huisarts

Bij Huisartsenzorg Jonkers & Otten wordt Positieve Gezondheid steeds vaker gebruikt, aldus huisarts Selma Jonkers. Ze geeft het voorbeeld van een 51-jarige patiënt met vage klachten en een voorgeschiedenis van overmatig alcoholgebruik. "Na bloedonderzoek, pijnstillers en het advies om minder te gaan drinken, merkte hij wel verbetering, maar hij miste ritme in zijn leven. Toen hebben we een Positief Gezondheidsgesprek met hem gevoerd. Hij gaf aan niet tevreden te zijn op de aspecten zingeving en meedoen. Via Welzijn op Recept ben ik nagegaan of hij vrijwilligerswerk kon doen, waarna hij bij de welzijnscoach op intakegesprek kon komen. De patiënt was heel blij dat hij serieus werd genomen en gaf achteraf aan in een andere flow te zijn gekomen."

Het spinnenweb als gespreksinstrument

Wendy Nederend gebruikt in haar werk als welzijnscoach vanuit de Driemaster het spinnenweb Positieve Gezondheid. "Klachten van patiënten hebben niet altijd een medische oorzaak. Zaken als eenzaamheid, baanverlies of verlies van een partner kunnen er ook aan ten grondslag liggen. Met het spinnenweb als gespreksinstrument kunnen mensen sneller zelf formuleren waar hun behoeften liggen en welke stappen ze kunnen maken. Dit kan weer leiden tot het volgen van activiteiten. Het blijkt steeds dat mensen meer kunnen dan ze vaak beseffen."





Enthousiasme op gemeentelijk niveau

Evelyn Kessels nam deelnemers tijdens een Leeratelier mee in het initiatief Samen Gezond Zoeterwoude. De gemeente stelde begin 2018 de nota 'Zoeterwoude Gelukkig en Gezond' vast. "Daar is een heel concrete uitvoeringsagenda uit gekomen, met afspraken hoe we verder gaan als sociaal en medisch domein", aldus Kessels. Er is in Zoeterwoude sindsdien veel enthousiasme ontstaan omtrent Positieve Gezondheid.

Als tip voor beleidsmedewerkers geeft Kessels mee om gelijkwaardige relaties na te streven. "Werk 'community-up', met experts in de gemeente, in maatschappelijke organisaties en onder de inwoners. Die weten als geen ander hoe ze willen leven in de gemeente."

Inwoners betrekken bij Positieve Gezondheid

Wijksamenwerkingsverband Kaag en Braassem Samen Gezond probeert professionals en inwoners op tal van manieren te betrekken bij Positieve Gezondheid. Bijvoorbeeld met een tijdschrift met Positieve Gezondheid als thema. Hiermee wil het wijksamenwerkingsverband inwoners enthousiast maken over het gedachtegoed. Dat geldt ook voor een camper die rondrijdt, om inwoners op een laagdrempelige manier uit te nodigen voor een Positieve Gezondheidsgesprek. In de maandelijkse nieuwsbrief staat geregeld een item over Positieve Gezondheid.

Ontmoeting en vertrouwen winnen

Bij welzijnsorganisatie BuZz in Leiden is Positieve Gezondheid een belangrijk thema, aldus ontwikkelmakelaar Tessa den Dulk. "We zetten het in om bewoners te activeren, bijvoorbeeld mensen die kampen met psychische problemen, schulden of eenzaamheid. We bieden een breed scala aan activiteiten aan en kijken wat we verder voor hen kunnen betekenen. Waarbij we breder naar gezondheid kijken dan alleen het lichamelijke aspect." Ontmoeting en vertrouwen winnen zijn cruciaal om vooruitgang te boeken, zegt Den Dulk. "Vanuit een praatje vertellen mensen soms over problemen in hun leven en kun je gericht bespreken wat ze nodig hebben."

WSV-commissie Positieve Gezondheid

Tijdens een Leeratelier in 2022 vertelde Veronique Wertenbroek, wijkmanager bij onder meer WSV Oegstgeest, hoe Positieve Gezondheid daar voortvarend wordt opgepakt. "WSV Oegstgeest heeft een commissie Positieve Gezondheid samengesteld, die een bijeenkomst organiseert voor de gemeente, het sociaal domein en eerstelijns zorgverleners. Het is heel leuk om het enthousiasme te zien dat in korte tijd is ontstaan rond Positieve Gezondheid. Het is een onderwerp dat verbindt, want iedereen heeft ermee te maken."

Focus op wat iemand wél kan

Hilde Koudijs, sociaal werker bij Welzijnskompass, vertelde tijdens een Leeratelier over een vrouw die honderduit vertelde hoeveel ellende ze al had meegemaakt. "Het is dan een uitdaging om iemand zover te krijgen dat hij of zij open staat voor wat er wel kan. Het heeft mij meerdere malen geholpen om het spinnenweb erbij te halen. Het brengt iemand vanuit het oude verhaal naar het hier en nu, je kantelt het als het ware de goede kant op. Fijn om daarvoor Positieve Gezondheid te kunnen gebruiken."



Laagdrempelig aanbod mentale gezondheid in de wijk

Tijdens het Leeratelier over mentale gezondheid kwam een wijkgerichte aanpak ter sprake. Jan Bernds, ambassadeur bij het iPH, benoemde twee voorbeelden van inlooplekken in Amsterdam en Maastricht, voor mensen tussen 14 en 22 jaar. “Die kunnen daar terecht als ze bijvoorbeeld met een vreemd gevoel rondlopen of hun zorgen willen uiten. In mijn ogen moeten we dit soort plekken laagdrempelig in de wijk regelen. Daar is al wel veel aanbod, maar toch zijn er wachtlijsten. Dat zegt mij dat we het makkelijker moeten maken om in de wijk het gesprek aan te gaan.”

Ideeën voor transformatie naar Positieve Gezondheid

Wat wordt de volgende stap naar een impactvolle transformatie met Positieve Gezondheid vanuit jouw organisatie? Een break-outsessie tijdens het achtste Leeratelier in september 2023 leverde tal van ideeën op, zoals:

- ▶ Mantelregie: het activeren van de omgeving van mensen die, bv. door dementie, niet meer in staat zijn tot eigen regie;
- ▶ Een publiekscampagne over Positieve Gezondheid introduceren;
- ▶ Een databank met initiatieven omtrent Positieve Gezondheid;
- ▶ Elke zes weken aandacht voor jezelf met behulp van het spinnenweb;
- ▶ Een leefstijlmodule starten voor revalidatiepatiënten;
- ▶ Het gedachtegoed in praktijk brengen, bv. door wandelend vergaderen;
- ▶ Een inwoneralliantie Positieve Gezondheid starten;
- ▶ Gemeenten laten aansluiten bij de Alliantie Positieve Gezondheid;
- ▶ Het primair onderwijs laten aansluiten bij de Alliantie Positieve Gezondheid;
- ▶ Speeltuinenverenigingen in de ochtend omturnen tot buurttafels;
- ▶ Op wijk- en buurtniveau een workshop Positieve Gezondheid geven;
- ▶ Collega's intern scholen in Positieve Gezondheid om jezelf en elkaar beter te leren kennen.



4. Toegepaste werkvormen

Er zijn meerdere manieren om als professional met Positieve Gezondheid aan de slag te gaan. Tijdens de Leerateliers kwamen verschillende werkvormen aan bod.

Workshop Positieve Gezondheid

In een van de Leerateliers kwam het belang naar voren om als professional een workshop Positieve Gezondheid te volgen. Dit om zelf te ervaren hoe het is om het spinnenweb van Positieve Gezondheid in te vullen en naar aanleiding daarvan te reflecteren op wat voor jou belangrijk is en waar je blij van wordt.

Storytelling

Arlette Hesselink, docent-onderzoeker bij Hogeschool Leiden, vertelde tijdens een Leeratelier over de kracht van storytelling. "Je kunt verhalen bijvoorbeeld gebruiken om mensen een consult te laten voorbereiden, waarbij ze aangeven wat ze herkennen in een verhaal en wat juist niet. Ik heb ontdekt dat storytelling een krachtige manier is om mensen te laten vertellen wat hen echt bezighoudt en motiveert. Je komt een laagje dieper dan in een gewoon gesprek of interview."

Hesselink gaf deelnemers aan het Leeratelier mee om niet teveel sturing te geven in gesprekken. "Laat de verteller gewoon vertellen, luister empathisch, creëer een veilig klimaat en laat het op je afkomen."

Spelvormen

Spelvormen zijn erg geschikt om mensen op een laagdrempelige wijze kennis te laten maken met Positieve Gezondheid en het gesprek aan te gaan. Tijdens een van de Leerateliers werden de volgende spelvormen toegepast:

Alles op Tafel

Bij het spel Alles op Tafel hebben alle deelnemers een eigen bord, waarbij er twee varianten zijn. Het bord 'Een Ander Gesprek' is een speelse kennismaking met de zes thema's van Positieve Gezondheid. Het bord 'Een Andere Kijk' geeft verdieping op één thema en meer inzicht in de eigen gezondheid van een deelnemer.

Game of Life

Game of Life heeft als doel om op een interactieve wijze kennis te maken met de zes dimensies van Positieve Gezondheid. Deelnemers lopen aan de hand van een dobbelsteen over een speelbord op de grond en reflecteren gaandeweg op mogelijke veranderingen binnen dimensies van Positieve Gezondheid.



Escaperoom 'Positieve Gezondheid, er is geen escape!'

De escaperoom 'Positieve Gezondheid, er is geen escape!' laat op een laagdrempelige manier zien en ervaren wat Positieve Gezondheid betekent. Deelnemers maken kennis met een aantal kernbegrippen van het spinnenweb en de definities van Positieve Gezondheid. Communicatie en samenwerking zijn van belang om de code te kunnen kraken.

Toolkit Positieve Gezondheid op de tekentafel

Met behulp van de Toolkit 'Positieve Gezondheid op de tekentafel' kunnen belanghebbenden samen met inwoners onderzoeken hoe de woon- en leefomgeving anders ingericht kan worden. Met als doel een gezonde woon- en leefomgeving die inwoners stimuleert om hun gezondheid te verbeteren.



5. Quotes tijdens de Leerateliers



“Toen ik hoorde dat ik een chronische ziekte heb, was ik even alle regie kwijt. Door het spinnenweb ontdekte ik dat het op veel punten ook heel goed gaat.”

Deelnemer aan het Leeratelier

“Het is belangrijk dat zorg- en welzijnsprofessionals elkaar kennen, zo ontstaat vertrouwen. Dat je weet wat een ieder kan doen om iemand verder te helpen.”

Huisarts Dick Koster



“De terminologie van Positieve Gezondheid geeft welzijn en zorg een zelfde taal, waardoor samenwerking makkelijker wordt”

Wijkmanager Ria Eijck

“Een consult is een gesprek tussen twee experts: de arts op medisch gebied, de patiënt over zijn of haar eigen leven.”

Nancy Baghdadi, directeur van Welzijn Teylingen



“Ik ben onder de indruk van het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Dat het een bredere blik op gezondheid heeft waarbij wordt uitgegaan van zelfregie door mensen.”

Akke Timmermans, voorzitter van Wijkvereniging Merenwijk in Leiden

“Pas als je allemaal dezelfde taal spreekt, kun je stappen zetten naar een andere blik op gezondheid en zorg. We begrijpen elkaar nu beter. Er zijn allerlei initiatieven ontstaan die bevestigen dat Positieve Gezondheid echt kan werken.”

Susanne Rutten, divisie manager Zorg bij Zorg en Zekerheid



“Vanuit de samenleving is er een roep om een brede blik op gezondheid. Daar kunnen we met de Alliantie Positieve Gezondheid invulling aan geven.”

Sjaak de Gouw, directeur Publieke Gezondheid bij Hecht|GGD Hollands Midden



“Soms heb je het gevoel dat je een patiënt niet helemaal goed in beeld krijgt. Het spinnenweb van Positieve Gezondheid is dan een mooi middel om dat wel te krijgen.”

Naomi van de Ven, POH-GGZ

“Met de Alliantie willen we een beweging vormen die bijdraagt aan vitale en veerkrachtige inwoners.”

Suzan van der Pas, lector Sociale Innovatie aan Hogeschool Leiden en verbonden aan de Werkplaats Sociaal Domein Leiden en Den Haag



“We kunnen allemaal naar een sportschool voor fysieke training, maar we kunnen niet naar een mentale sportschool. Waarom niet? We moeten ons een andere manier van denken aanleren.”

Jan Berndsen, ambassadeur van het Institute for Positive Health

“Veerkracht is een ‘sticky concept’. Het blijft plakken, iedereen wil er iets mee. Datzelfde zie je bij Positieve Gezondheid. Ook dat kun je als brug gebruiken om mooie dingen te bereiken.”

Maja Ročak, lector Sociale Veerkracht bij Sociale Studies aan Fontys Hogeschool



“Ga op een positieve manier uit van wat iemand al kan en waar ‘het zonnetje’ zit, om te proberen die feller te laten schijnen.”

Deelnemer aan een Leeratelier

“Positieve Gezondheid is geen kunstje, dus laten we het ook niet zo moeilijk maken. Mensen willen aandacht en een luisterend oor.”

Frederik Jaspers Faijer, fysiotherapeut en betrokken bij de beweging Positief Gezond IJsselland



“Positieve Gezondheid versterkt de verbinding met anderen. Het biedt perspectief, ruimte voor verandering en stimuleert persoonlijke groei.”

Cintha de Vaal, verbinder van de Alliantie Positieve Gezondheid vanuit Reos

"Ik kwam met veel spanning in mijn lijf bij dit Leeratelier, maar bij het opschrijven van mijn veranderwens gebeurde er veel. Ik heb gehuild en voel nu al veel meer ruimte in mijn hoofd."

Deelnemer aan een Leeratelier

"We zijn trots dat ons project is geselecteerd voor het ZonMw-programma 'Leren transformeren: van zorg naar gezondheid'. Dat geeft ons de kans om in de tweede fase van 2024 tot 2027 écht aan de slag te gaan met samen doen en samen leren."

Ellen van Steekelenbrug, programmamanager bij Hecht, GGD Hollands Midden en een van de initiatiefnemers van de Alliantie

"Je kunt zingeving zoeken, maar je kunt zelf ook zin aan je leven geven. En nu weten we hoe."

Deelnemer aan een Leeratelier

"We hopen dat de Alliantie uiteindelijk niet meer nodig is omdat alle inwoners in Zuid-Holland Noord Positieve Gezondheid ervaren."

Lotte Coenen, verbinder van de Alliantie Positieve Gezondheid vanuit Hecht GGD Hollands Midden

"Ik ervaar een enorme wil onder jullie om met Positieve Gezondheid aan de slag te gaan. Van harte gefeliciteerd met de stappen die jullie zetten en de beweging die jullie veroorzaken. Maak het waar."

Machteld Huber, grondlegger van het gedachtegoed Positieve Gezondheid en oprichter van het Institute for Positive Health (IPH).





6. De ontwikkeling van de Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord

Het ontstaan van de Alliantie

Het zaadje van de Alliantie werd geplant in november 2019, na afloop van het congres 'Samen aan de slag met Positieve Gezondheid' in Oegstgeest. Reos en GGD Hollands Midden, de organisator van het congres, bespraken of ze samen vervolgstappen konden zetten in de regio. Zo geschiedde, zeker toen bleek dat daar onder deelnemers aan het congres animo voor was.

Vanaf maart 2020 verkende een groep 'passionate idiots' de vervolgstappen: Zorg en Zekerheid, Marente, Rijn en Duin, Welzijn Teylingen, Reos en GGD Hollands Midden. De twee laatstgenoemde organisaties wierpen zich op als kartrekker. De beweging was in gang gezet!

Een groeiende Alliantie

De Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord groeit. Eind 2025 zijn er inmiddels 35 partners die de beweging dragen. Alle partners zetten het gedachtegoed op hun eigen manier om in beleid én praktijk. Dit doen zij vanuit een geloof in een samenleving waarin mensen meer eigen regie ervaren en zich ondersteund voelen bij wat er voor hen toe doet.

Drie fasen

De Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord is opgezet in drie fasen van drie jaar. De eerste fase stond in het teken van inspiratie en netwerkopbouw. In de tweede fase, van 2024 tot 2027, wil de Alliantie aan de slag gaan met samen doen en samen leren.

Dat is onder meer mogelijk door het ZonMw-programma 'Leren transformeren: van zorg naar gezondheid'. In het project 'Verder bouwen met de Alliantie Positieve Gezondheid ZHN' zijn er drie proeftuinen rondom zorgzame buurten, WelThuisflat en mantelzorg. Het doel is om samen te leren en verder te bouwen aan de beweging naar gezondheid. De derde fase, van 2027 tot 2030, krijgt invulling op basis van de lessen en ervaringen met 7 principes van transformatieleren uit de drie proeftuinen en de Alliantie.



Impact Alliantie meten = weten

In de werkgroep 'Impact Alliantie meten = weten' wordt onderzocht of de Alliantie met haar platforms en activiteiten op de goede weg is om haar ambitie richting 2030 te realiseren. De werkgroep onderzoekt hoe inwoners ervaren dat gedacht en gehandeld wordt vanuit Positieve Gezondheid, en in welke mate zij regie kunnen nemen over hun eigen leven en initiatieven in hun omgeving.

Dit onderzoek vindt plaats in samenwerking met de onderzoeksgroep Sociale Innovatie van Hogeschool Leiden, LUMC Health Campus Den Haag, GGD Hollands Midden/ Academische Werkplaats Publieke Gezondheid Lumens, Rijn en Duin, Zorg en Zekerheid en verbinders van de Alliantie.





7. Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord

De Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord draagt bij aan de beweging van ziekte en zorg naar gezondheid en gedrag. Met een brede blik op gezondheid, vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid, werkt de Alliantie met haar partners aan toekomstbestendige zorg en ondersteuning en aan vitale en veerkrachtige inwoners in Zuid-Holland Noord.

Dit doet de Alliantie

- ▶ We organiseren ontmoetingen en bijeenkomsten voor inwoners, beroepskrachten, beleidsmakers en bestuurders, met Positieve Gezondheid als uitgangspunt.
- ▶ We bieden platforms voor inwoners, beroepskrachten, beleidsmakers en bestuurders om met elkaar in verbinding te komen, nieuwe inzichten uit te wisselen en samen te leren en doen.
- ▶ We bieden een lerend netwerk waar we kennis en ervaring over Positieve Gezondheid samen verder brengen.

Onze ambitie

In 2030 ervaren inwoners in de regio Zuid-Holland Noord dat beroepskrachten, beleidsmakers en bestuurders denken en doen vanuit een brede blik op gezondheid zodat de inwoners regie over hun eigen leven en initiatieven in hun wijk kunnen nemen.

Contact

Ben je op zoek naar informatie, activiteiten of wil je relevante nieuwsbrieven ontvangen? Neem contact op!

Alliantie Positieve Gezondheid Zuid-Holland Noord

www.alliantiepg.nl

info@alliantiepg.nl

Werkplaats Sociaal Domein Den Haag & Leiden

www.werkplaats sociaaldomeinzhn.nl

lectoraat.socialeinnovatie@hsleiden.nl



