

Positieve Gezondheid Bewoners aan zet

Het zijn lang niet alleen zorgorganisaties die de aanzet geven tot Positieve Gezondheid in een wijk of regio. Op steeds meer plekken in het land komen bewoners zelf met het concept op de proppen of zijn zij de belangrijkste uitvoerders.

TEKST: GERBEN STOLK

In 2016 kreeg Katrijn van der Vlerk een telefoontje dat haar zou betrekken bij een mooi avontuur. De regio-manager Texel van vvt-organisatie Omring werd gebeld door een vertegenwoordiger van een door eilandbewoners opgezette zorgcoöperatie: Texel Samen Beter. Kon zij komen praten over ideeën van de coöperatie? Ze vertelt: “Sommige burgers maakten zich zorgen over grote uitdagingen op Texel. De vergrijzing zet er iets eerder in en is sterker dan in West-Friesland en de kop van Noord-Holland, waar Omring ook actief is. De belangrijkste vraag: hoe houden we de zorg beschikbaar? Ze vertelden me eerst te hebben gedacht dat de oplossing zat in meer zorg of in elk geval behoud van het huidige aanbod. Het leuke is: na een paar maanden hadden ze zelf hun visie flink veranderd. Hun gesprekken gingen niet zozeer over meer zorg, als wel over betere gezondheid.” De koerswijziging was mede ingegeven door kennisgeving met het gedachtegoed van Machteld Huber. Van der Vlerk: “Machteld had daarna een aantal lezingen op het eiland gegeven. Die hadden niet alleen burgers geïnspireerd, maar ook zorgverleners die in hun vrije tijd kwamen luisteren. Iedereen ging beseffen: voor toekomstbestendige zorg moeten we meer uitgaan van gezondheid dan van zorg.”

Enthousiast

Van der Vlerk werd als representant van de grootste zorgaanbieder op het eiland benaderd toen bewoners zelf al veel huiswerk hadden gedaan. “Wij waren enthousiast over de ideeën. Binnen Omring verkenden we de kansen van Positieve Gezondheid al, ondersteund door Vilans, landelijke kennisorganisatie voor langdurende zorg. Uiteindelijk is op Texel de Coalitie Positieve Gezondheid ontstaan: een samenwerkingsverband van inwoners, zorg- en welzijnsaanbieders, gemeente Texel en natuurlijk de georganiseerde inwoners: Texel Samen Beter.” Dankzij een privaat fonds kon een projectleider worden

aangesteld. Dat leverde het plan ‘Gezond Texel 2030’ op. Het belangrijkste doel? Van der Vlerk: “Texel wil in 2025 vijf procent meer gezondheid realiseren dan de rest van het land. We meten dit aan de hand van data van de GGD, gemeente en zorgverzekeraar, maar zoeken daarnaast een partij die zich richt op het onderzoeken van gezondheid.”

‘Waarvan wordt u gelukkig?’

Om het doel te bereiken, zijn drie actielijnen ontwikkeld. Van der Vlerk: “Eén: het versterken van veerkracht van inwoners en hun omgeving. Dat is een belangrijke voorwaarde om de toenemende zorgvraag te kunnen opvangen. Een voorbeeld is een nieuwbouwwijk die wordt gerealiseerd op basis van het model voor positieve gezondheid en leefomgeving. Twee: gezond omgaan met uitdagingen op lichamelijk, emotioneel en sociaal gebied. Methoden die daarvoor worden ingezet, zijn welzijn op recept en bewegen op recept: de huisarts ziet niet alles per definitie puur als zorgvraag, maar constateert soms bijvoorbeeld welzijnsproblematiek en verwijst laagdrempelig naar welzijnswerk of een beweegactiviteit. De derde actielijn: een Texel-brede samenwerking van zorgverleners, scholen, verenigingen, ondernemers en werkgevers. Bij alles wat we doen - bijvoorbeeld de huidige bouw van een gezondheidscentrum - is de vraag: hoe kan dit optimaal bijdragen aan Positieve Gezondheid?”

Community

Een ander project rondom Positieve Gezondheid is Indekerngezond. Bij wijkplatform Indekerngezond in Leidsche Rijn, Vleuten, De Meern e.o. zijn wijk-

bewoners sinds oktober 2018 aan zet om hun Positieve Gezondheid te vergroten. Het idee: wensen, inzichten en mogelijkheden van wijkbewoners staan centraal. Zij worden gestimuleerd zelf aan het roer te staan van een gezond, zinvol en betekenisvol leven. Vanuit een mooi pand in Leidsche Rijn Centrum ontstaat een community van mensen die elkaar ontmoeten en inspireren. Wijkbewoners met bepaalde kennis geven bijvoorbeeld workshops. Neem de ervaringsdeskundige die andere wijkbewoners stimuleert om ondanks chronische pijn te doen wat belangrijk voor hen is. Of de ouders die opvoedtips uitwisselen. Projectleider Sandra IJpma: “In plaats van ons te richten op klachten en moeilijkheden, kijken we naar wat goed gaat. Wat vind jij leuk, wat is jouw passie? We zien mensen opbloeien. Het is nu eenmaal fijner iets in te brengen in een gelijkwaardige situatie met buurtbewoners onder elkaar, dan van een zorgverlener te horen wat je problemen zijn en wat je daaraan zou moeten doen.”

Zingeving en meedoen

Het enthousiasme van de betrokkenen werkt aanstekelijk en al veel mensen hebben bij Indekerngezond de regie over hun leven en gezondheid gepakt. Een van de enthousiaste wijkbewoners is Marjolein Rebel.

Als nieuwe inwoner van Leidsche Rijn hoorde zij over Indekerngezond. Zij besloot te beginnen als *host* en haar talent in te zetten voor de wijk. Rebel begon allereerst een workshop natuurcoaching te volgen. “Het ging om reflecteren: wat is voor mij belangrijk? Ik kwam onder meer tot het inzicht: als ik goed voor mezelf zorg, is dat ook goed voor de mensen om mij heen.” Inmiddels is ze zelf trainer Positieve Gezondheid en kernteamlid van Indekerngezond. “Wij zien dat het bij Positieve Gezondheid vaak gaat om ‘meedoen’ en ‘zingeving’. Buurtbewoners kunnen hier meedoen op een manier die bij hen past. Circa 25 wijkbewoners zijn wekelijks actief. Andere wijkbewoners doen mee door bij Indekerngezond een workshop te organiseren. Dat zijn er in het eerste jaar al meer dan zestig. En weer anderen doen mee door die workshops te volgen of gewoon een kop koffie te komen drinken. Wij zien elke dag hoe goed dat mensen doet. Als iemand weet waarvoor hij zijn bed uitkomt en mensen om zich heen heeft met wie hij kan doen wat hij belangrijk vindt, is dat ook goed voor het lichamelijk en geestelijk welbevinden. En dat kan enorm veel zorggebruik schelen.”

Artikel in samenwerking met Vilans, kennispartner De Eerstelijns

8 Tips voor het werken met Positieve Gezondheid



Bron: inspiratiebijeenkomsten transformatieprogramma