



Rijnmond
Dokters

Positieve Gezondheid

Handvatten bij gespreksvoering: Positieve Gezondheid

“

**Er wordt
naar mij
gekeken als
mens en niet
als ziekte**





Handvatten bij Positieve Gezondheid

In dit document beschrijven we een aantal handvatten en startzinnen om met Positieve Gezondheid te werken en het spinnenweb te gebruiken.

Werken met Positieve Gezondheid gaat om drie elementen:

1. De brede blik naar binnen - 'Mijn Spinnenweb'
2. Het 'andere gesprek' - Wat is voor u echt belangrijk? Wat zou u willen veranderen?
3. Beschikbaarheid & vindbaarheid van 'Handelingsperspectieven' en iemand daarbij dan begeleiden/coachen.

Mijn Spinnenweb

In Positieve Gezondheid zijn de principes van de [Blue Zones](#) en [Sense of Coherence](#) opgenomen. Het spinnenweb is een tool om in kaart te brengen hoe de patiënt zijn gezondheid ervaart op zes dimensies.

- Het raakt voeding, beweging, zingeving en sociale inbedding.
- Het helpt mensen overzicht te krijgen over hun leven; het te begrijpen.
- Het helpt mensen beetje bij beetje meer grip te krijgen op hun leven.
- Het spreekt mensen aan op wat voor hén belangrijk is - hún zingeving.

Het andere gesprek

Startzinnen voor het gebruik van het spinnenweb:

- ... Op een andere tour... andere inzichten... andere oplossingen.
- Ik heb een hulpmiddel, waardoor we samen op een andere manier naar uw gezondheid kunnen kijken.
- Ik heb een vragenlijst, ... meer inzicht om te werken aan oplossingen/ mogelijkheden

Met welke zin zou u het gesprek beginnen?

Introductiezinnen na het invullen:

Aansluiten op de behoeften en motivatie van de patiënt.

- Wat valt u op?
- Als u naar het spinnenweb kijkt, wat gaat er goed?
- Wat is voor u belangrijk? (3x waarom en je komt op een meer intrinsieke motivatie)
- Is er iets wat u wilt veranderen?
- Wat zou een 1^e stap kunnen zijn?
- En wat/ wie heeft u daarbij nodig?
- Wat betekent gezondheid, werk, tijd voor u op dit moment?
- Waarom is het een twee en geen nul? (Verandertaal ontlokken!)

Maak gebruik van de WONDERVRAAG: Wat zou ervoor nodig zijn om ...? En herhaal deze wondervraag zo vaak als nodig!

Randvoorwaarden

- Oprecht luisteren – open vragen stellen
- OMA thuis > Oordeel, mening en advies
- LSD mee > Luisteren, samenvatten, doorvragen
- NIVEA > Niet invullen voor een ander
- Durf stil te zijn! Geef ruimte aan de ander!

Handelingsperspectief na het andere gesprek

Het actiewiel helpt mensen aan een besluit dat leidt tot haalbare acties. Het bestaat uit vijf stappen die je met een persoon doorneemt. Daarbij kan het helpen om de afbeelding van het actiewiel te laten zien.



Lees hier meer over het actiewiel

Beschikbaarheid en vindbaarheid links/achtergrondinformatie

Link apps: [GGD Appstore](#)

Link: [achtergrondinformatie van Thuisarts.nl](#)

Welzijn op Recept

Na het voeren van het andere gesprek kan voor psychosociale klachten verwezen worden naar Welzijn op Recept. [Lees hier meer over Welzijn op Recept.](#)