

# POSITIEVE GEZONDHEID, HET BEGINT BIJ JEZELF!

## PROGRAMMA CULTUURPARTICIPATIE

Miriam de Kleijn  
23 maart 2023

## Even voorstellen

Dr. M.J.J. de Kleijn, huisarts np, epidemioloog, adviseur

PinK-FOX | adviseur in gezondheidsvraagstukken

Adviseur & coördinator onderzoek iPH

Lid RvT GAZO (gezondheidscentra Amsterdam ZO)

Lid Adviesraad Emovere

Lid Taskforce Rookvrije Start

Voorzitter Partnership Stoppen met Roken

Voorzitter Stichting Keer Roken Om | De sTOPPERS

Bestuurslid Broodfonds Beter Utrecht

Begeleider in gewaarzijn



## Even voorstellen



## Check in (1)

Hoe zit je erbij?

- ☐ Fris en fruitig en nieuwsgierig
- ☐ Moe, ik kom hier uitrusten
- ☐ Ben er met mijn hoofd niet bij, er speelt veel op werk en of privé
- ☐ Ontspannen, in afwachting
- ☐ Met tegenzin, had liever iets anders gedaan vanmiddag
- ☐ Anders, namelijk .....

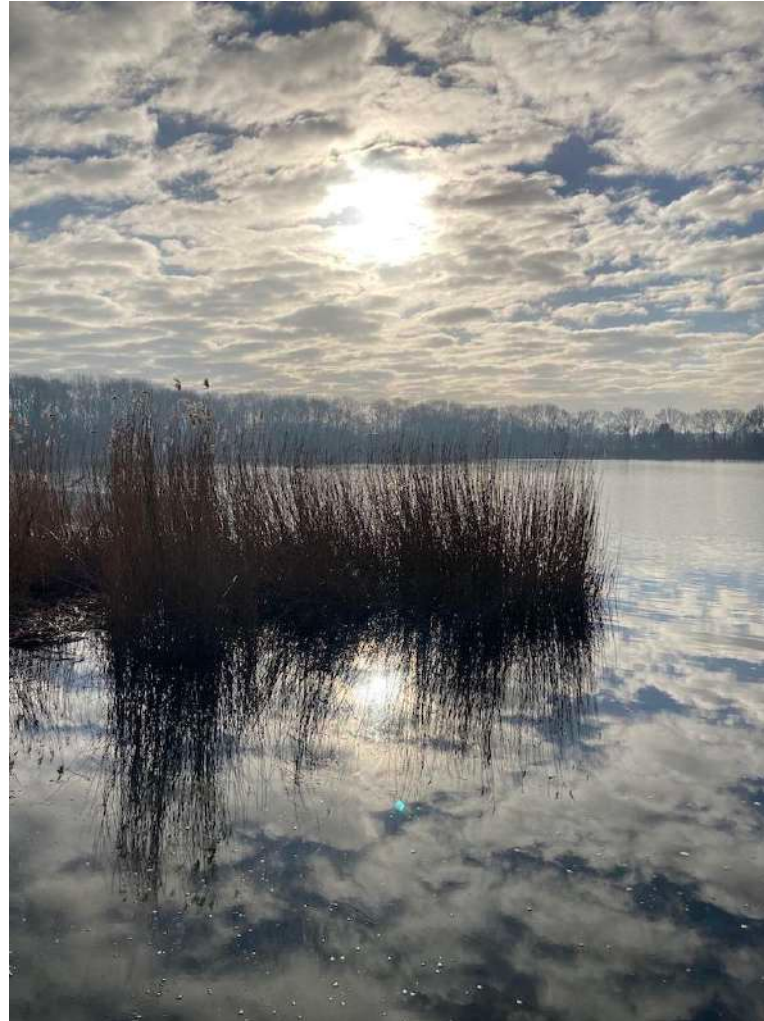


## Check in (2)



Waarvan krijg jij twinkelingen in je ogen?  
Waarvoor kom jij je bed uit in de ochtend?  
Wat geeft jouw leven zin?

# Mijn twinkelingen



## Het vertrekpunt

Wat weet je al over Positieve Gezondheid?

- ☐ Nieuw voor mij
- ☐ Hoor de term vaak, weet ongeveer wat het inhoudt
- ☐ Heb wel eens een lezing gehoord/ workshop gevolgd
- ☐ Ik ken de vragenlijst en heb die zelf ook 1 of meerdere keren ingevuld
- ☐ Ik werk veel met Positieve Gezondheid



Wat zou je willen weten over Positieve Gezondheid?  
Verwachtingen, wensen en verlangens...



# De rode draad

Eerst uitzoomen

Het transitie perspectief

Het ontstaan van PG

Het begint bij jezelf!

PG in de (cultuur) praktijk

Angst en verlangen

Docere, delectare, movere



## Van inzoomen naar uitzoomen



# In het nieuws



“Na zes maanden in de schulden declareren mensen door de stress 40 procent meer zorg”



De sleutel voor verandering = verbinding

*‘Laten we kijken naar de mens als geheel en als onlosmakelijk onderdeel van de natuur en de sociale omgeving’*

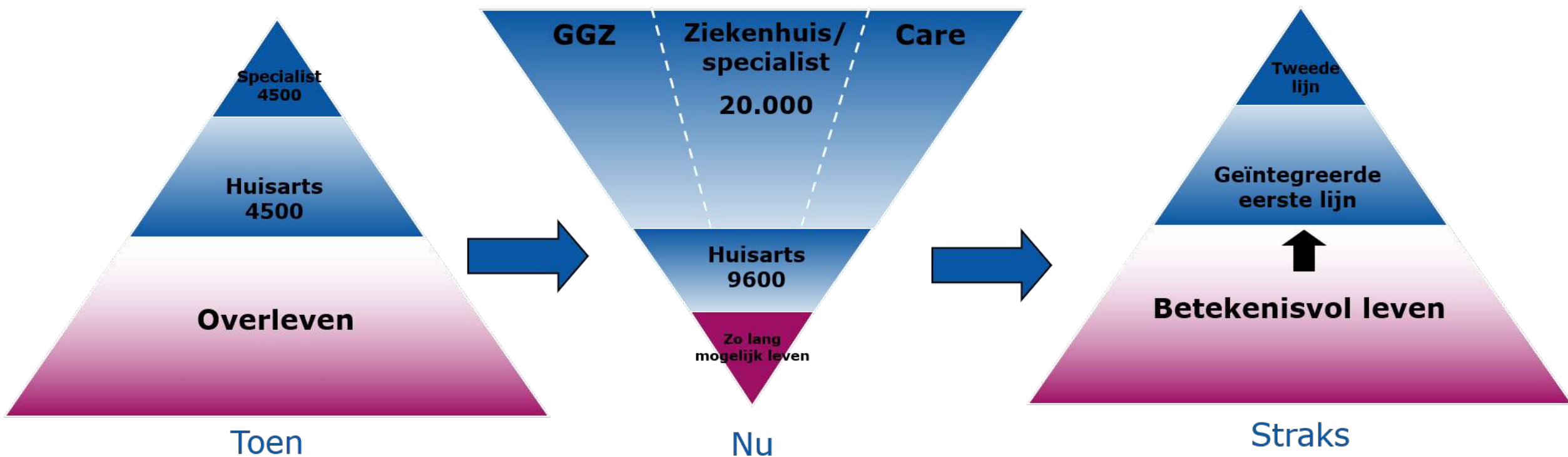
Menu | **nrc**

Luister naar  
09:47

## ‘Artsen hebben pillen en prikken, maar de kern van het probleem wordt zelden opgelost’

**Welzijn** Er komt meer aandacht voor de rol die sport en leefstijl spelen bij de kans om een pandemie goed door te komen. Fysiek én mentaal.

## ONTWIKKELING IN DE GEZONDHEIDSZORG 1950 - TOEKOMST



# Ontwikkelingen: IZA, GALA en WOZO

## Het drieluik van de transformatie



# IZA & GALA & WOZO

Meer aandacht voor preventie, ziekenhuis-verplaatste zorg, **positieve gezondheid**, re-ablement: meer tijd voor meer cliënten in de wijk (IZA)

Uitgangspunten zijn de Health in all policies gedachte en brede gezondheidsconcepten zoals **positieve gezondheid** (GALA)

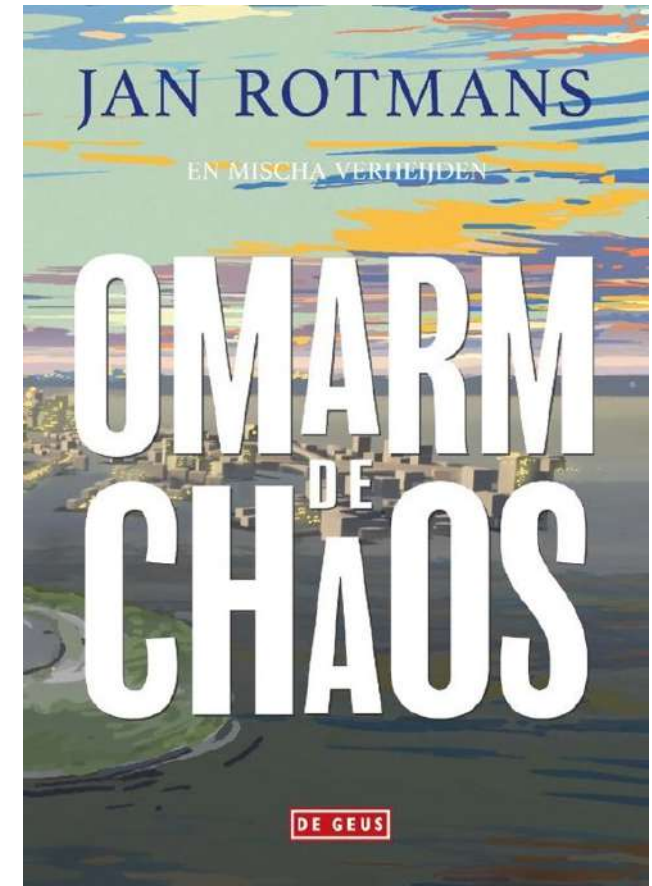
Ouderen houden regie over de inrichting van hun leven (WOZO)

‘Spannender dan in deze tijd kan het nauwelijks worden’

Transitie = Fundamentele en onomkeerbare veranderingen in cultuur, structuur en werkwijze op systeemniveau.

Transities gaan gepaard met chaos en instabiliteit

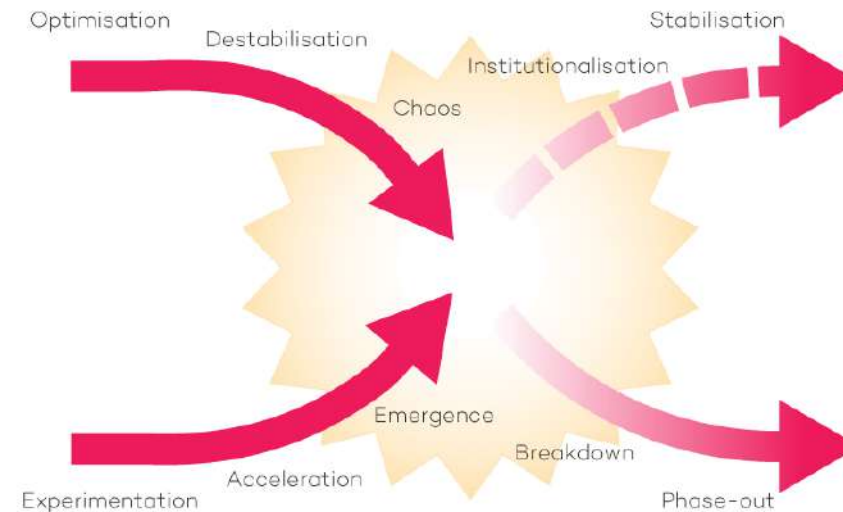
We zitten in een verandering van tijdperk



# Tien grote transitie

1. Energie-transitie
2. Grondstoffen-transitie
3. Circulaire transitie
4. Landbouw en voedsel transitie
5. Ruimtelijke transitie
6. Financiële transitie
7. Onderwijs transitie
8. Zorg transitie
9. Sociale transitie
10. Democratische transitie

**The X-curve: how build-up and breakdown go hand in hand in justice and sustainability transitions**



*by the Dutch Research Institute for Transitions, 2022*

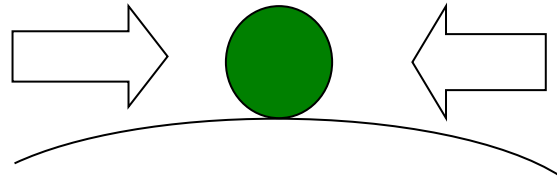


# Een nieuw paradigma met structurele onzekerheid als uitgangspunt

| Oud paradigma                                | Nieuw paradigma                                                     |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| Controleren en beheersen                     | Anticiperen en leren                                                |
| Verkleinen en wegdenken van onzekerheden     | Accepteren van onzekerheden en er mee leren omgaan                  |
| tegenhouden                                  | meebewegen                                                          |
| korte-termijndenken (efficiëntie, rendement) | Lange-termijndenken<br>(veerkracht, wendbaarheid, diversiteit)      |
| Dwingend sturen                              | Flexibel bijsturen                                                  |
| Statische blauwdruk                          | Organisch ontwikkelen door middel van zoeken, experimenten en leren |

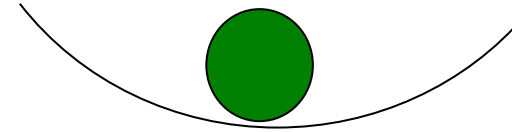
# En dat kan alleen in veerkrachtige systemen

## **Controle model** *gangbare benadering*



- Focus op probleem
- Variatie uitschakelen
- Continue monitoring
- Direct ingrijpen
- Statisch evenwicht

## **Adaptatie model** *'veerkracht' benadering*



- Focus op systeem
- Variatie benutten
- Zelfregulatie stimuleren
- Indirect sturen
- Dynamisch evenwicht

(Ten Napel et al., 2006; WUR/LBI)

# Hoe is Positieve Gezondheid ontstaan?

Machteld Huber, destijds huisarts, werd zelf ziek.  
Ze zocht naar gezichtspunten over 'gezondheid'.



# Wat is de definitie van gezondheid? (1948)

Een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken



# Het begint bij jezelf

Wat is jouw definitie van gezondheid?



# Andere perspectieven op gezondheid: blue zones



- Gebieden in de wereld waar mensen heel oud worden, zonder chronische ziekten en zonder mentale aftakeling
- Sleutels:
  - goed eten
  - natuurlijk bewegen
  - opstaan met een ideaal
  - familie & vrienden



# Andere perspectieven op gezondheid: veerkracht

Pathogenese = oorsprong van het lijden

Salutogenese = oorsprong van gezondheid

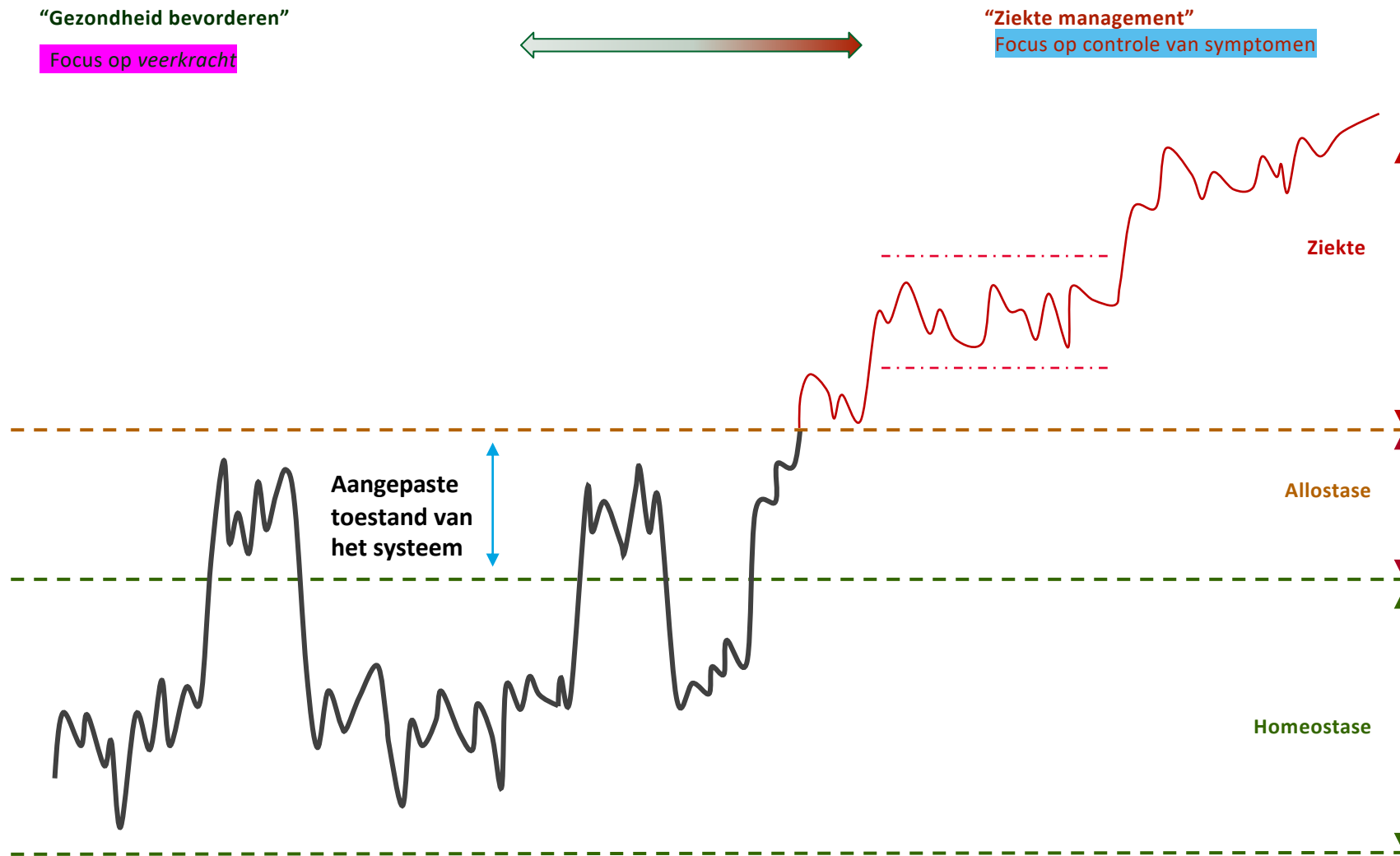
Sence of coherence = gevoel van samenhang | dat bepaalt je veerkracht

Antonovski's Sense of Coherence



- Comprehensibility - je situatie begrijpen (tov verwarring)
- Manageability - het gevoel hebben dat je iets kunt doen (tov machteloosheid)
- Meaningfulness - zingeving ervaren (tov zinloosheid)

# Een paradigma verandering in de gezondheidszorg



# Een nieuw dynamisch concept van gezondheid



Gezondheid als het vermogen om je aan te passen en je eigen regie te voeren,  
in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven'

International invitational conference 2009 | 38 experts



## Andere perspectieven op gezondheid: Laila



<https://www.youtube.com/watch?v=2dWVclw1vag>

## Positieve Gezondheid: hoe dan?

Draagvlak en operationalisering dynamisch concept van gezondheid

50 interviews met 140 mensen

Wat vinden jullie van het concept?

Wat zijn indicatoren van gezondheid?

## Positieve Gezondheid: hoe dan?

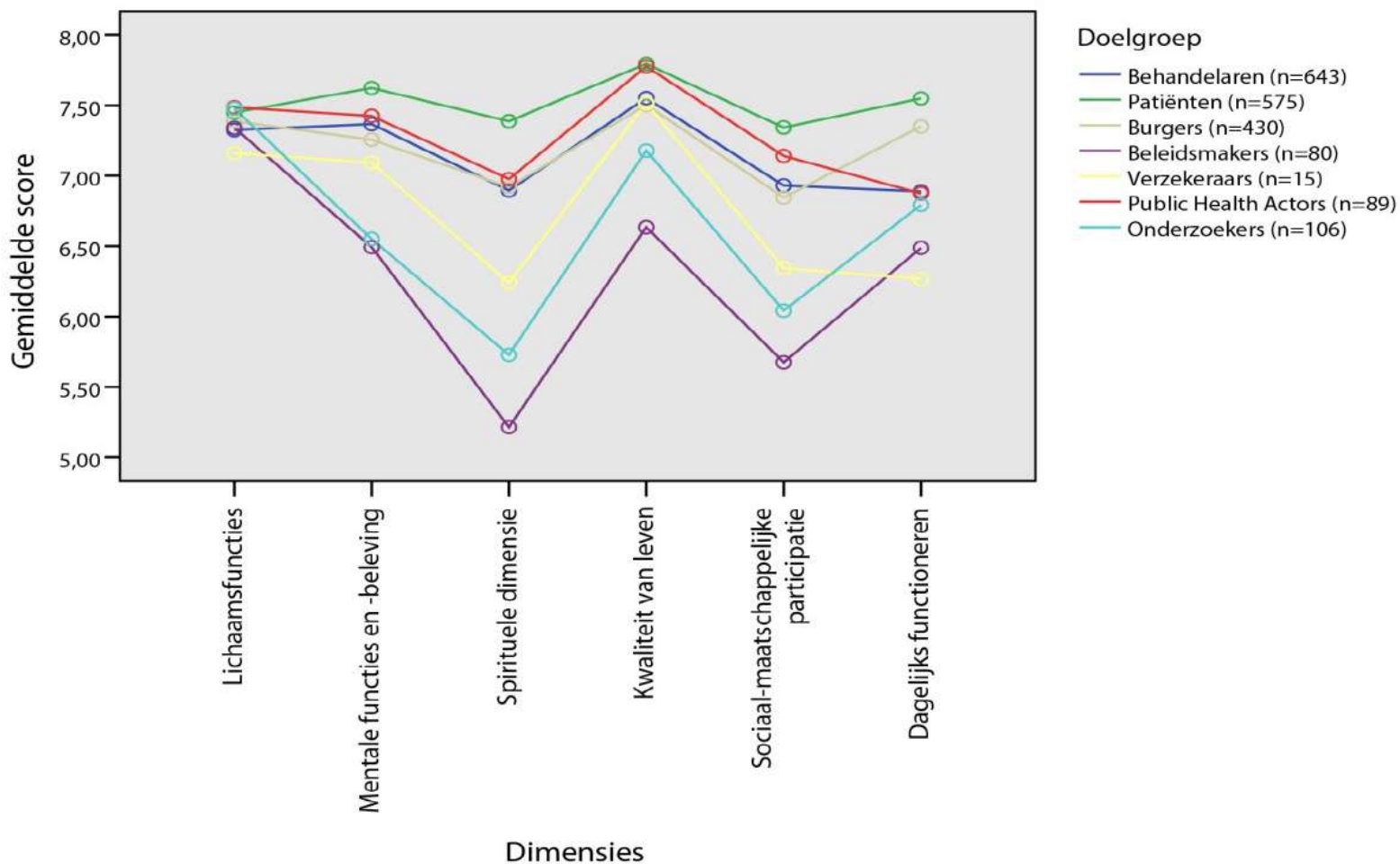
Groot draagvlak en vragen: is iedereen er wel toe in staat?  
Doet ziekte er niet meer toe?

556 indicatoren van gezondheid; categoriseren en ordenen; 6  
hoofddimensies en 32 onderliggende aspecten, later  
uitgebreid naar 44

Kwantitatief onderzoek naar het belang van de 6  
hoofddimensies voor gezondheid

# Positieve Gezondheid: hoe dan?

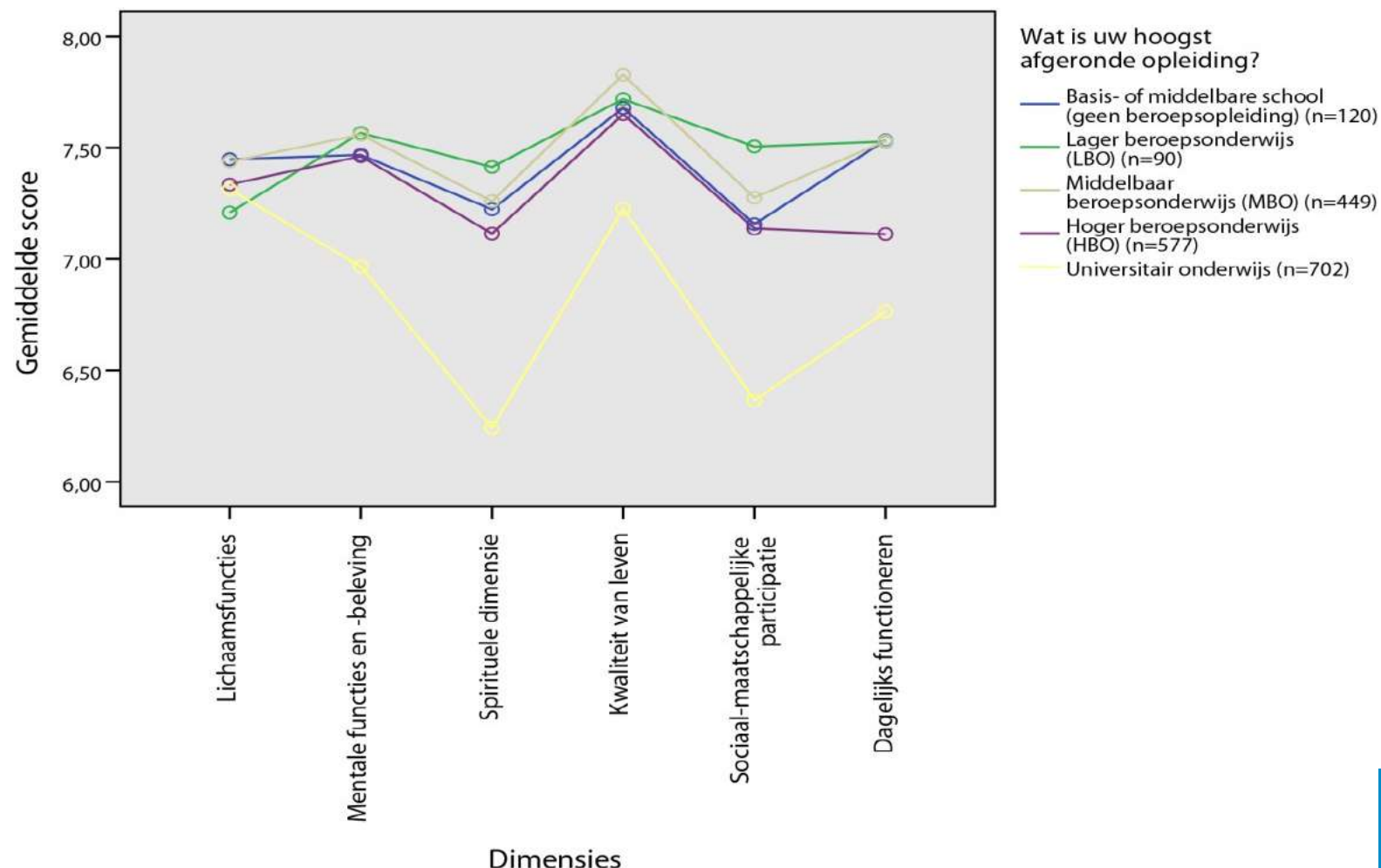
Gemiddelde score per dimensie voor de verschillende doelgroepen



Kwantitatief onderzoek  
1938 respondenten

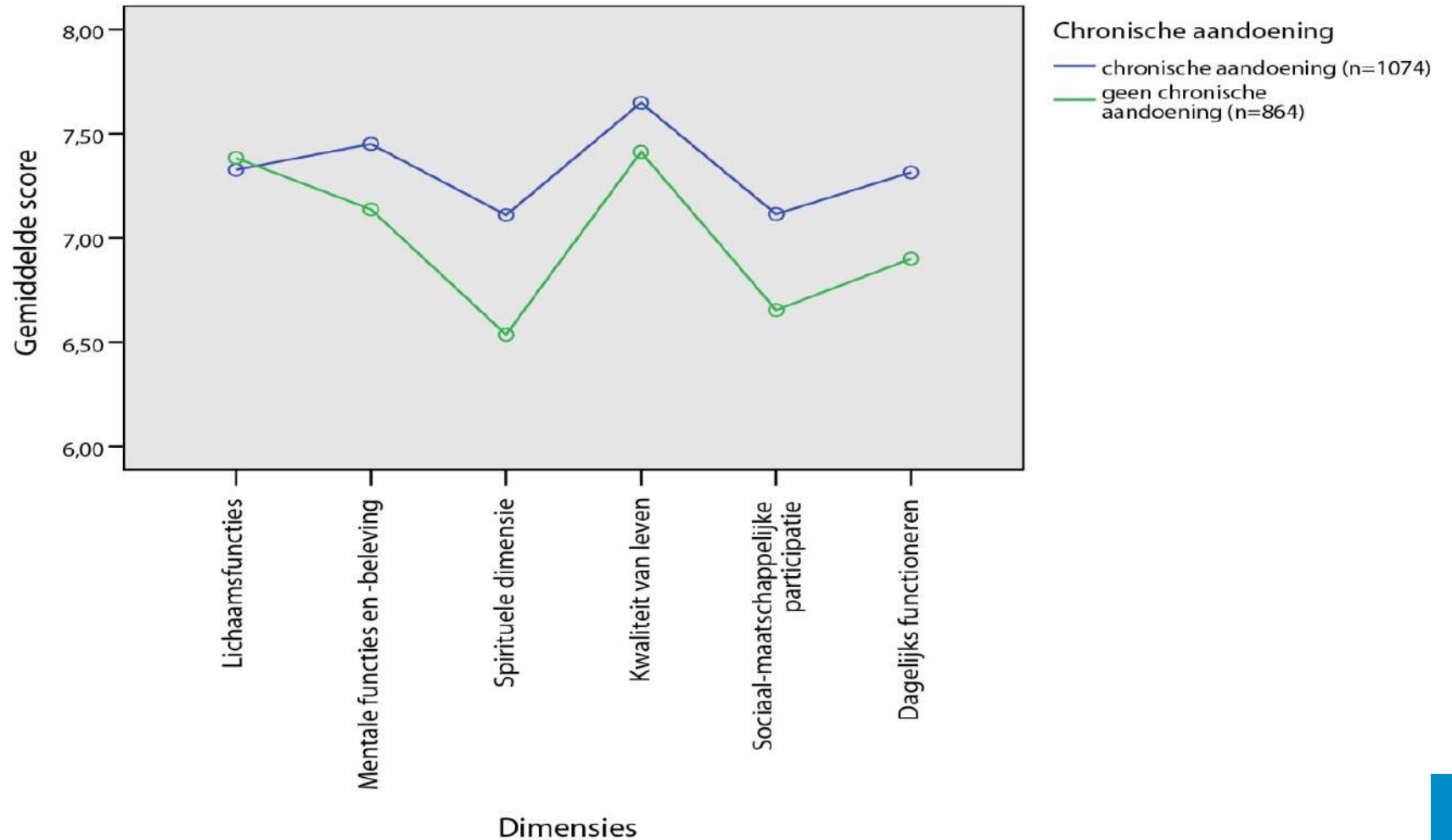
# Positieve Gezondheid: hoe dan?

Gemiddelde score per dimensie voor verschillende opleidingsniveaus bij alle respondenten



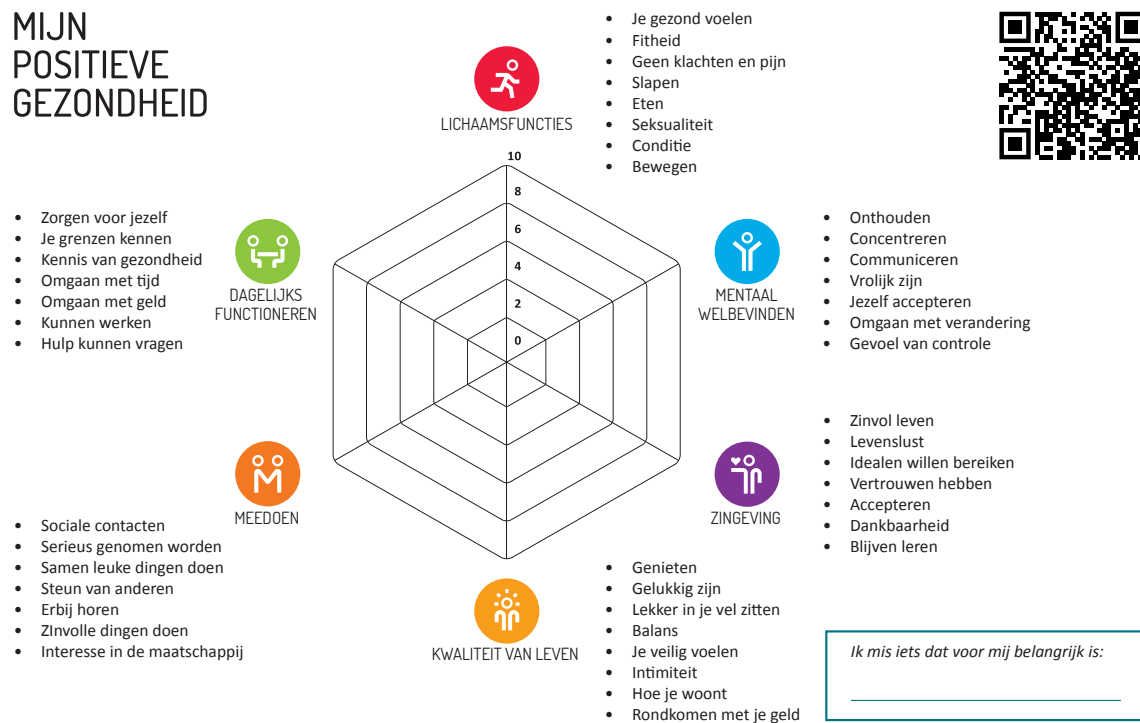
# Positieve Gezondheid: hoe dan?

Gemiddelde score per dimensie voor alle respondenten met en zonder chronische aandoening



# Positieve gezondheid in de praktijk (de 'wat')

## MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



# Vul je eigen spinnenweb in

- Per domein geef je jezelf een score tussen de 0 en 10: hoe tevreden ben je over hoe het met je gaat op dat domein? De indicatoren zie je naast het domein staan
- Die scores plot je in het spinnenweb
- Je trekt een lijn tussen de puntjes van de verschillende domeinen
- Er verschijnt een spinnenweb

**MIJN POSITIEVE GEZONDHEID**

**LICHAAMSFUNCTIES**

- Je gezond voelen
- Fitheid
- Klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Conditie
- Bewegen

**DAGELIJKS FUNCTIONEREN**

- Zorgen voor jezelf
- Je grenzen kennen
- Kennis van gezondheid
- Omgaan met tijd
- Omgaan met geld
- Kunnen werken
- Hulp kunnen vragen

**MENTAAL WELBEVINDEN**

- Onthouden
- Concentreren
- Communiceren
- Vrolijk zijn
- Jezelf accepteren
- Omgaan met verandering
- Gevoel van controle

**ZINGEVING**

- Zinvol leven
- Levenslust
- Idealen willen bereiken
- Vertrouwen hebben
- Accepteren
- Dankbaarheid
- Blijven leren

**KWALITEIT VAN LEVEN**

- Genieten
- Gelukkig zijn
- Lekker in je vel zitten
- Balans
- Je veilig voelen
- Hoe je woont
- Rondkomen met je geld

**MEEDOEN**

- Sociale contacten
- Serieus genomen worden
- Samen leuke dingen doen
- Steun van anderen
- Erbij horen
- Zinnige dingen doen
- Interesse in de maatschappij

© Institute for Positive Health (IPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 1.0

Aan de slag met je Positieve Gezondheid? Vul de vragenlijst in op [mijnpositievegezondheid.nl](http://mijnpositievegezondheid.nl)

**IPH**

# Het andere gesprek over jouw spinnenweb

- Wat vind je van je spinnenweb?
- Wat vind je belangrijk?
- Waar ben je tevreden over?
- Zou je iets willen veranderen?
- Zoja, wat dan?
- Wat zou een eerste stap kunnen zijn?
- Wat heb je daarvoor nodig?



# Veiligheid, vertrouwen en verbinding

Check veiligheid en vertrouwen en vraag akkoord

Maak verbinding

Laat OMA en NIVEA thuis



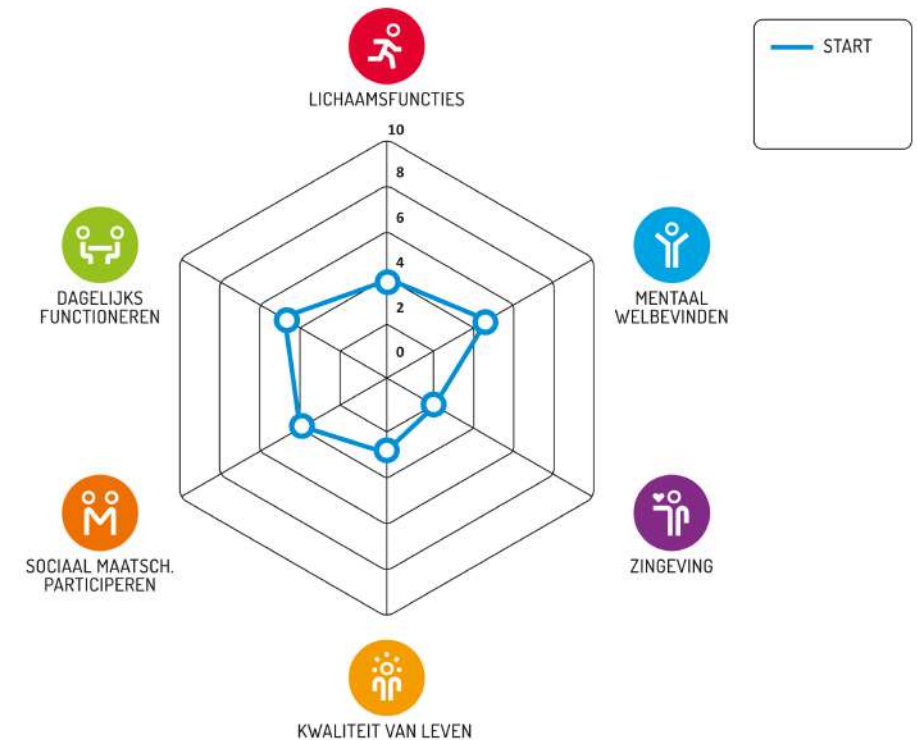
# Het andere gesprek: let op!

**Eigen beoordeling van de persoonlijke situatie.** Geen externe norm!

Er ontstaat een **‘gezondheidsoppervlak’**.

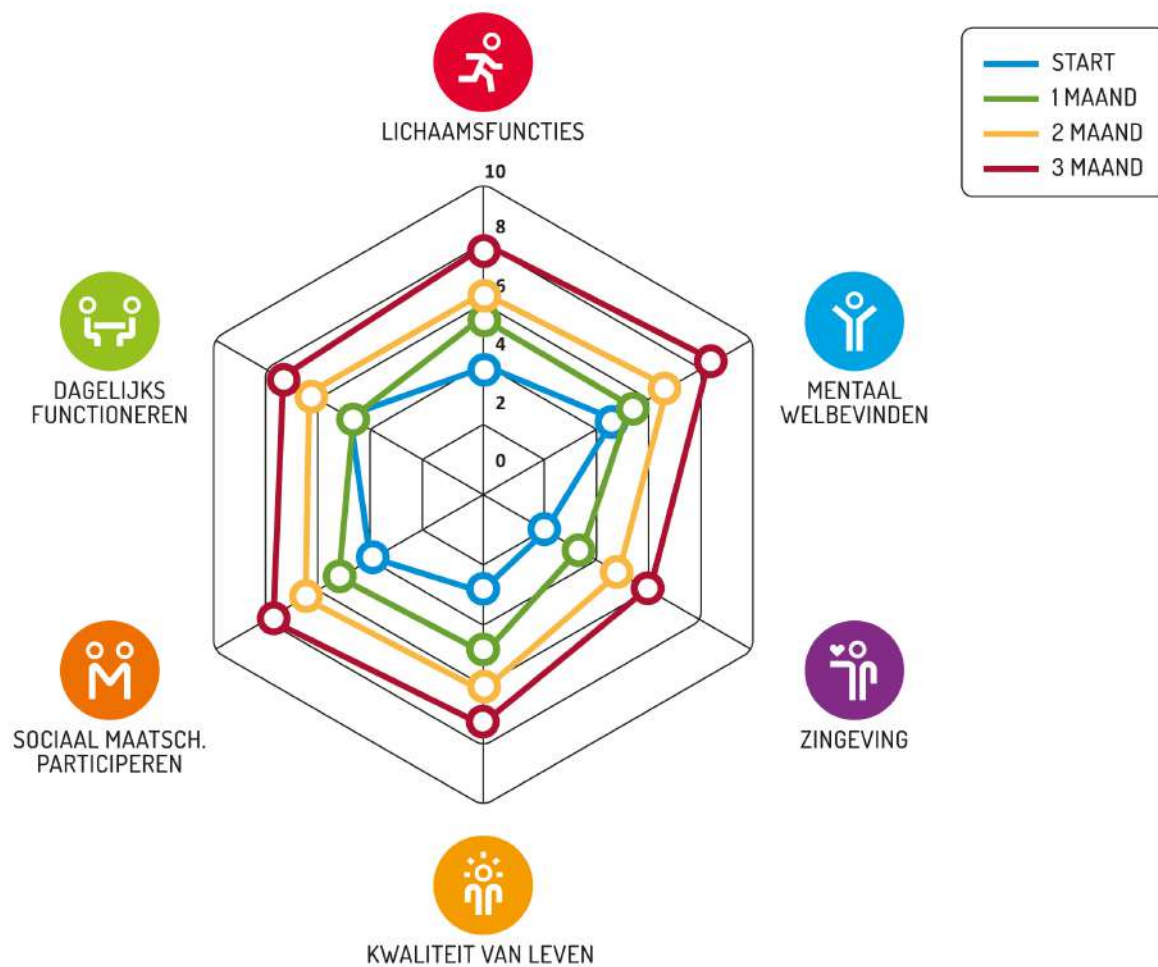
Nodig: Beschikbaarheid van **handelingsperspectieven**, i.s.m. anderen.

Door te handelen zou het **‘gezondheidsoppervlak’** kunnen **veranderen**.

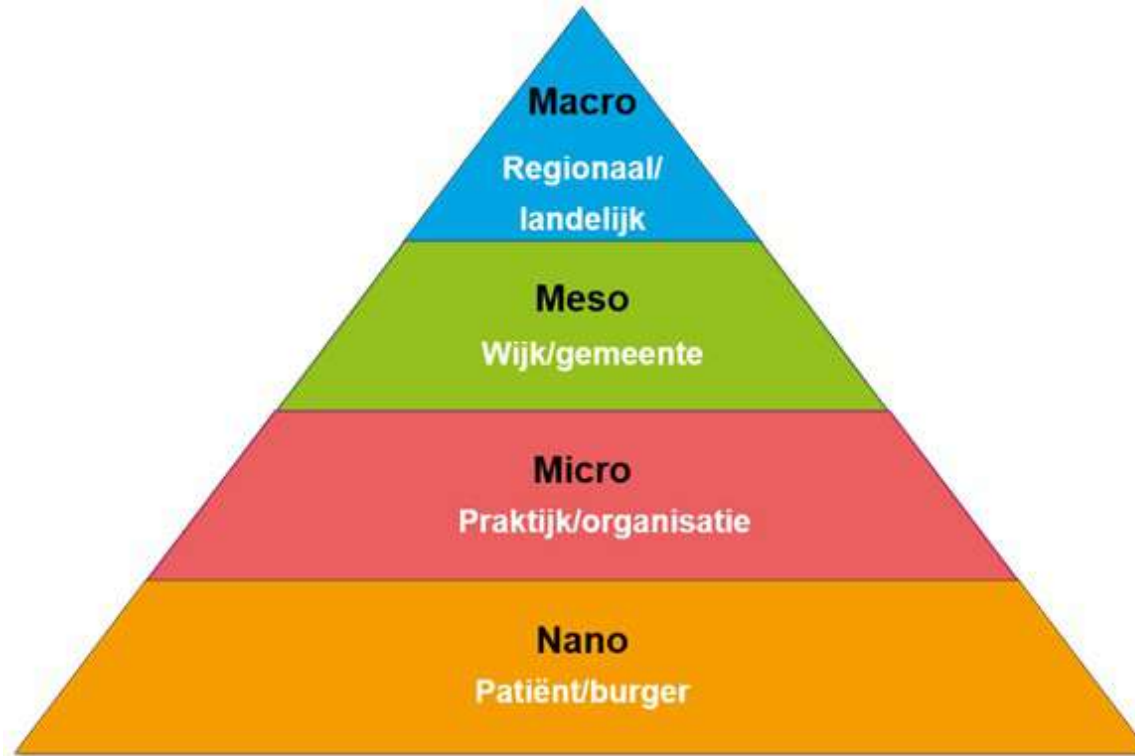


## Ervaringen uit het andere gesprek





# Hoe kan je PG toepassen in de praktijk?



Prof. Jan De Maeseneer | Universiteit van Gent

# Nano: Positieve Gezondheid is maatwerk



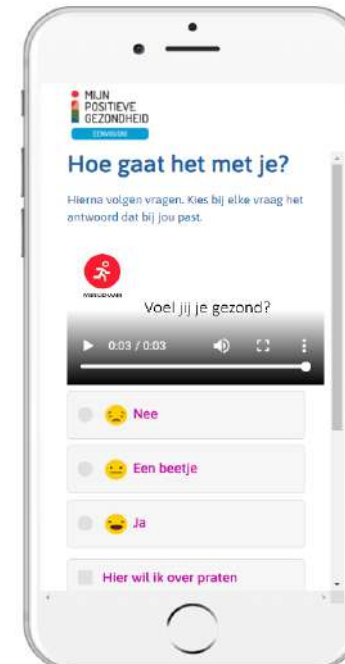
VOLWASSENEN



KIND 8-16 JAAR

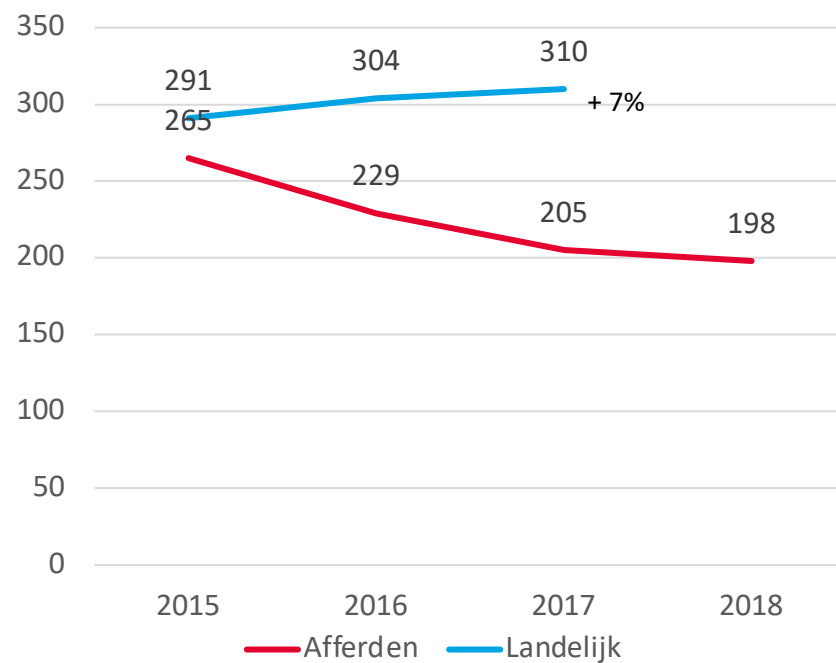


JONGEREN 16-25 JAAR



EENVOUDIG

# Micro: huisartsenpraktijk in Afferden



# Positive Health at Work

Lemmen et al. BMC Fam Pract (2021) 22:159  
<https://doi.org/10.1186/s12875-021-01509-6>

BMC Family Practice

RESEARCH

Open Access

## Positive Health and the happy professional: a qualitative case study

Caro H. C. Lemmen, Gili Yaron\*, Rachel Gifford and Marieke D. Spreeuwenberg

### Abstract

**Background:** Primary care professionals (PCPs) face mounting pressures associated with their work, which has resulted in high burn-out numbers. Increasing PCPs' job satisfaction is proposed as a solution in this regard. Positive Health (PH) is an upcoming, comprehensive health concept. Among others, this concept promises to promote PCPs' job satisfaction. However, there is limited research into PH's effects on this topic. This study, therefore, aims to provide insight into how adopting PH in a general practice affects PCPs' job satisfaction.

**Methods:** An ethnographic case study was conducted in a Dutch general practice that is currently implementing PH. Data collected included 11 semi-structured interviews and archival sources. All data were analyzed thematically.

**Results:** Thematic analysis identified three themes regarding PCPs' adoption of PH and job satisfaction, namely [1] adopting and adapting Positive Health, [2] giving substance to Positive Health in practice, and [3] changing financial and organizational structures. Firstly, the adoption of PH was the result of a match between the practice and the malleable and multi-interpretable concept. Secondly, PH supported PCPs to express, legitimize, and promote their distinctive approach to care work and its value. This strengthened them to further their holistic approach to health and stimulate autonomy in practice, with respect to both patients and professionals. Thirdly, the concept enabled PCPs to change their financial and organizational structures, notably freeing time to spend on patients and on their own well-being. This allowed them to enact their values. The changes made by the practice increased the job satisfaction of the PCPs.

**Conclusions:** PH contributed to the job satisfaction of the PCPs of the general practice by functioning as an adaptable frame for change. This frame helped them to legitimize and give substance to their vision, thereby increasing job satisfaction. PH's malleability allows for the frame's customization and the creation of the match. Simultaneously, malleability introduces ambiguity on what the concept entails. In that regard, PH is not a readily implementable intervention. We recommend that other organizations seeking to adopt PH consider whether they are willing and able to make the match and explore how PH can help substantiate their vision.

**Keywords:** Positive Health, Physician well-being, Primary care, Job satisfaction, Narrative identity theory



Praktijk - 8 februari 2022

## 10 tips om Positief Gezond Werkgeverschap in de organisatie in te bedden



## 10 tips om Positief Gezond Werkgeverschap succesvol in de organisatie in te bedden

Ook op de werkvloer binnen een organisatie is implementatie van Positieve Gezondheid waardevol. Daarom startte in juni 2021 de pilot Positief Gezond Werkgeverschap waar netwerkbijeenkomsten aan verbonden waren. Ook startte er een actielearnetwerk voor zorgorganisaties, die inmiddels al drie keer bijeen is gekomen. Wat leverden deze kennisuitwisselingen op en wat kunnen andere organisaties hiervan leren? Wij zetten de eerste 10 tips op een rijtje.

# Positieve gezondheid: in spelvorm



ontroerend  
goed



# Positieve gezondheid en cultuur

**Kunst kan bijdragen aan kwaliteit van leven.**

**Gelukkig oud worden is zinvol oud worden: 'Zorg en kunst kunnen elkaar nog veel meer versterken.'**

**Meer plezier, zingeving en sociale interactie. Allemaal gevolgen van het maken, beleven en ervaren van bijvoorbeeld zang, toneel of schilderkunst.**

# Positieve gezondheid en cultuur, hoe dan?

Wat zijn de effecten van kunst en cultuur op eenzaamheid?

Als lokale of regionale culturele instelling kun je vanuit je regio bijdragen aan het verminderen van eenzaamheid en tegelijk werken aan duurzame samenwerking: met gemeenten, eenzaamheidscoalities, amateurkunstverenigingen en met welzijns- en zorgpartijen.

**AMATEURKUNST VERENIGINGEN** • **TOEG- EN WELZIJNS ORGANISATIES** • **DEELNAME INSTELLINGEN** • **GEMEENTEN**

Gedrukt door: Staatsblad om herinner te krijgen wat je wellicht bent, en om het gesprek over (eventueel) samenwerkingspartijen vorm te geven.

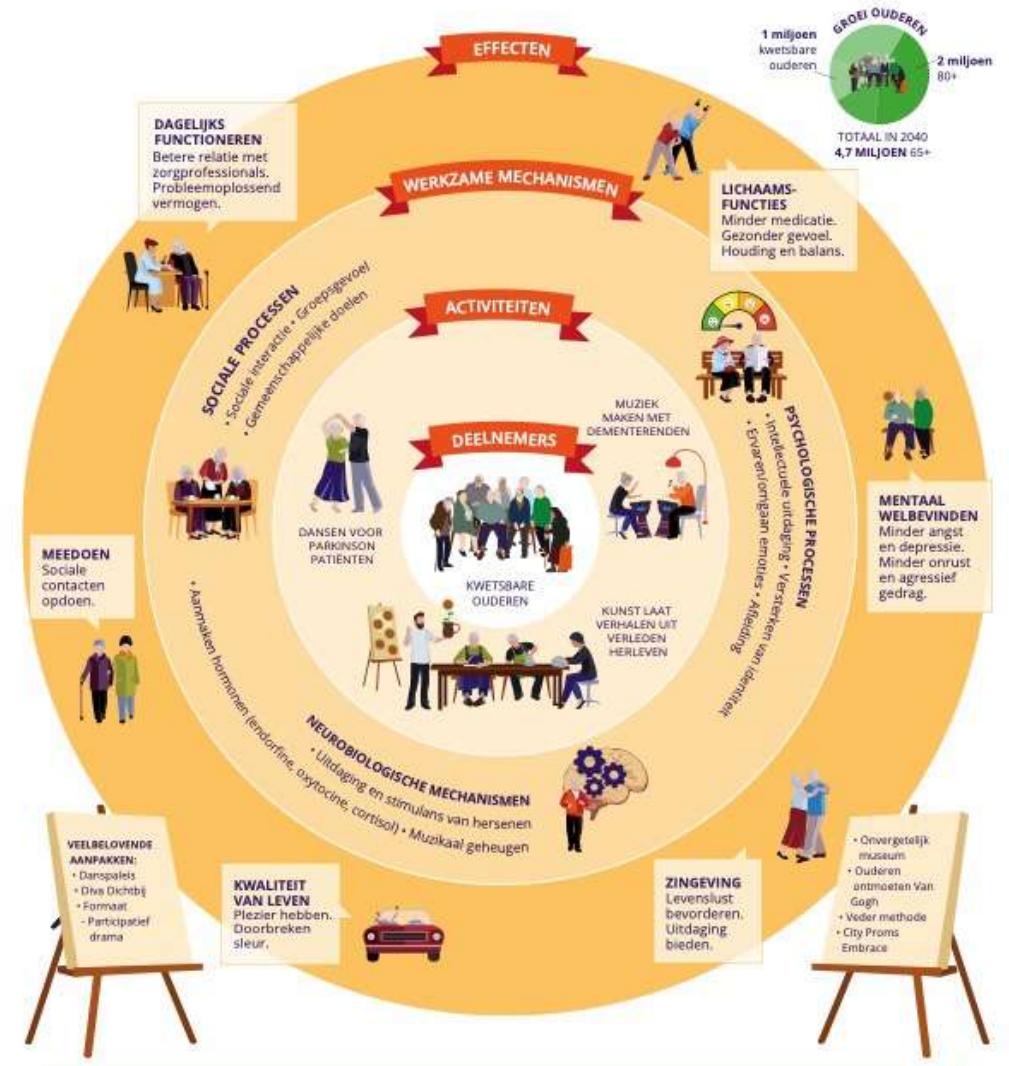
**MEER INSPIRATIE EN HANDVATTEN HODD?**  
Online vind je veel aanvullende informatie over:

- de effecten van kunst en cultuur
- kansen en uitdagingen van samenwerking
- praktische voorbeelden
- tips en financiering
- informatiebank en publicaties

[www.ikcs.nl/eenzaamheid](http://www.ikcs.nl/eenzaamheid)



## Wat werkt bij culturele interventies bij ouderen



Wat

Deze informatie is afkomstig uit het dossier Wat werkt bij culturele interventies voor ouderen van Movisie waarin gegevens uit wetenschappelijk onderzoek zijn verzameld over wat werkt bij culturele interventies voor ouderen.

# Positieve gezondheid: handelingsperspectief



**DANS**  
OP RECEPT



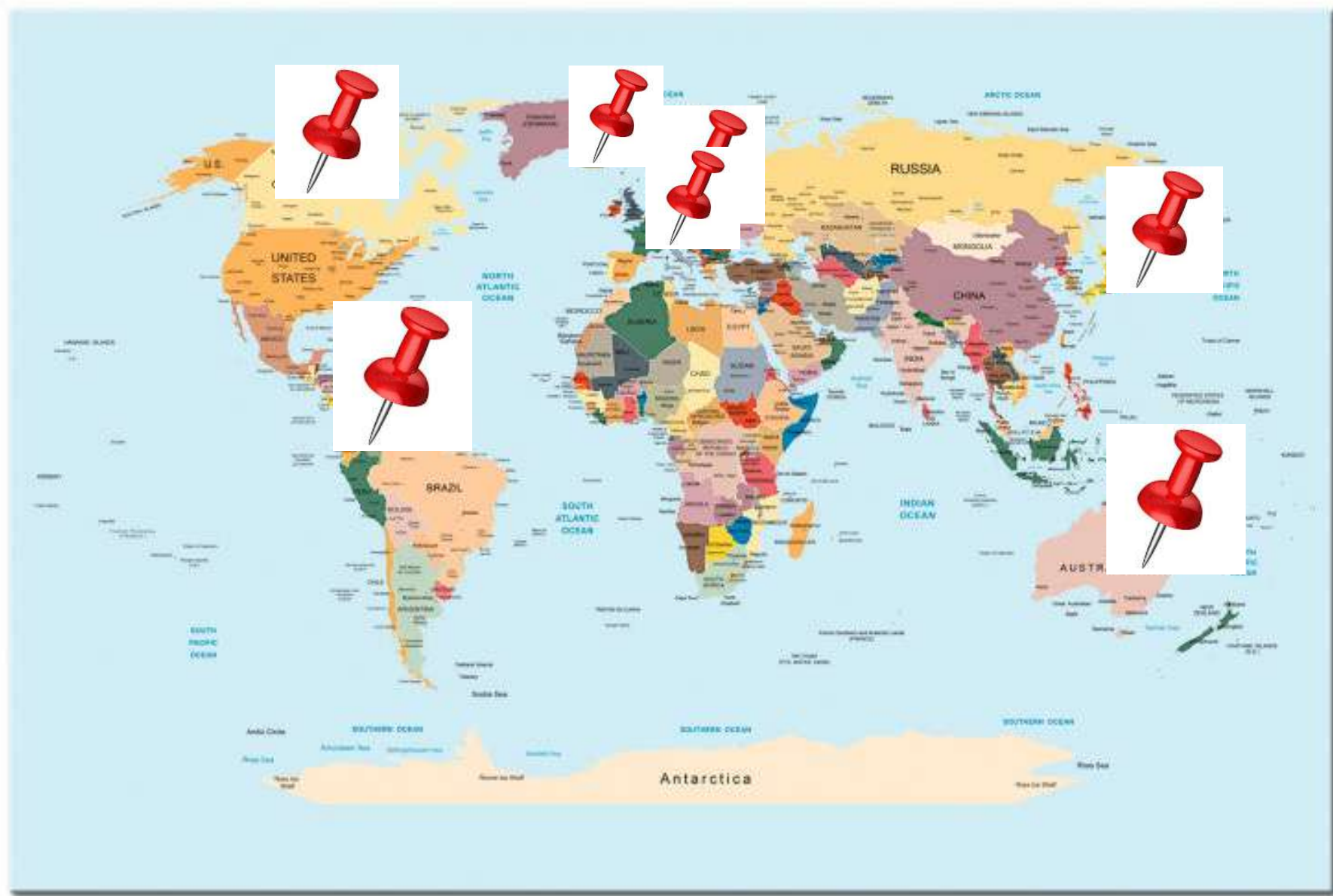
# Onderzoek en expertmeeting LKCA en iPH

Of hoe en waarom heeft cultuurparticipatie een effect op de zes domeinen van PG?

Hoe wordt cultuurparticipatie ingezet in 1<sup>ste</sup> lijns zorg in Nederland?

Positieve gezondheid:  
voer nogmaals het andere gesprek met je  
buurman/vrouw, en nu over je werk

Wat is voor jou belangrijk in je werk?  
Is er iets wat je zou willen veranderen?  
Zo ja wat dan, en wat heb je daarvoor nodig?



# Positieve gezondheid

Het bevorderen van ‘veerkrachtig en betekenisvol leven’ ....  
.... in een gezondheidbevorderende omgeving!

*“Geneeskunde is sociale wetenschap en politiek is niet anders dan geneeskunde op grote schaal” Rudolf Virchow (Duits arts, volkenkundige en politicus 1821-1902)*



Cultuur en gezondheid  
Natuur en gezondheid  
Mentale balans  
Gezonde wijkbewoner centraal  
Alliantie Kinderarmoede  
Alliantie gender en gezondheid  
Werkgroep taal en gezondheid



A serene sunset scene over a beach. On the left, a wooden pier made of vertical posts extends into the water. The sun is a bright orange orb on the horizon, with its light reflecting as a shimmering path on the calm water. The foreground shows the wet sand of the beach, with some driftwood and small pools of water. The sky is a gradient of orange and yellow.

‘Als je een schip wilt bouwen, moet je werklui niet opdragen  
hout te verzamelen, je moet niet het werk verdelen en orders  
geven. Leer in plaats daarvan mensen eerst te verlangen naar  
de eindeloze zee.’

*Antoine de Saint-Exupéry*

Anders denken, anders doen: angst en verlangen.....





# BEDANKT VOOR UW AANDACHT

**Institute for Positive Health**

Jaarbeursplein 6 | Beatrixgebouw JIM - 6e verdieping | 3521 AL Utrecht | [info@iph.nl](mailto:info@iph.nl) | [www.iph.nl](http://www.iph.nl)