



DOOR
VEERLE GERMEIJS
EN AN VICTOIR

Positieve Gezondheid: nieuw uitgangspunt voor CLB'ers

Op 29 november 2019 organiseerde Vrij CLB Netwerk het congres 'Zaadjes voor de toekomst. Positieve Gezondheid als uitgangspunt voor CLB'ers'. Het congres wil CLB's triggeren en inspiratie geven om met positieve gezondheid aan de slag te gaan in de verschillende begeleidingsdomeinen, maar ook in de zorg voor zichzelf en elkaar. Caledoscoop was erbij en geeft je een impressie van die dag.



Machteld Huber en Stefan Grielens

Dr. Machteld Huber, grondlegger van Positieve Gezondheid, legde uit wat Positieve Gezondheid is en wat je ermee bent: 'Ik geef geen nieuwe definitie van gezondheid. Ik wil geen definitie, want dan zet je er een hek omheen: DIT

is gezond en DAT niet. Ik wil een werkconcept. Eentje dat geen onbereikbare outcomes vooropstelt op biopsychosociaal vlak, want dan maak je van gezondheid toch weer een industrie. Ik wil uitgaan van de vaststelling dat mensen uitdagingen tegenkomen op biologisch, psychisch en sociaal vlak. En in dat concept staat de mens centraal, niet de ziekte. Ik had geen wetenschappelijke, maar maatschappelijke evidentie om voor dat concept te kiezen, want mensen herkennen zich daarin.'



Stefan Grielens, Ignaas Devisch en Machteld Huber

Prof. dr. Ignaas Devisch dacht met de deelnemers na over de plaats van gezondheid in onze maatschappij: 'In de 19e en 20e eeuw gingen mensen ervan uit dat ze gezond waren zolang ze geen klachten hadden. Voelde je wél iets, dan

was het jouw verantwoordelijkheid om naar een arts te stappen. Nu kunnen we uit parameters gaan voorspellen dat je kans hebt om later aandoening x of y te krijgen. Wat voor effect heeft dat? Mag je je onttrekken aan screeningsonderzoeken? Heb je recht op niet-weten? Ben je nu al een patiënt of ben je nu nog gezond als ze je vertellen dat je een hoog risico loopt? Wat behoort je te doen als je een groot risico loopt en wat is een groot risico? Als je na een screening bij een arts buiten stapt, kan je meer vragen hebben dan toen je binnenkwam.'

Positieve Gezondheid: spiekbrieftje

Machteld Huber, een Nederlandse arts, ontwikkelde in 2014 het begrip Positieve Gezondheid. Waarom vond ze dat nodig?

Iedereen ziek?

In 1948 definieerde de Wereldgezondheidsorganisatie gezondheid als 'een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn'. We hebben heel lang deze definitie gebruikt om over gezondheid te praten. Maar wie bevindt zich ooit in deze toestand? Eigenlijk is iedereen een beetje ziek, als je gezondheid op die manier bekijkt. Die definitie strookt ook niet met wat mensen soms voelen. Je kan een chronische ziekte hebben, maar je wel gelukkig voelen, een productief leven leiden en merken dat je iets betekent voor anderen. Moet je dan het etiketje 'ziek' krijgen? Het werd dus hoog tijd om een nieuwe kijk te hebben op wat gezondheid precies is.

Veerkracht, daarover gaat het

Gezond zijn betekent vandaag de dag niet dat je zo lang mogelijk kan leven, maar vooral dat je een goed, kwalitatief leven hebt. Ziek zijn, herstellen

en gezondheid gaan dus over veel meer dan alleen het medische. 'Het gaat eigenlijk over de veerkracht om met zo'n situatie om te gaan en weer sterker te worden', stelt Machteld Huber. Zij omschrijft gezondheid als 'het vermogen je aan te passen en je eigen regie te voeren in het licht van de sociale, fysieke en emotionele uitdagingen van het leven'.

Zes dimensies in positieve gezondheid

Machteld Huber ging in gesprek met dokters, fysiotherapeuten, verplegers, patiënten, verzekeraars en beleidsmakers. Ze onderzocht hoe zij het begrip 'gezondheid' invullen. Uit dat onderzoek besloot ze dat gezondheid een brede invulling krijgt en eigenlijk gaat over het hele leven. Die brede benadering noemen we Positieve Gezondheid. Positieve Gezondheid heeft zes dimensies:

- lichamelijk welbevinden (bv. je fit voelen, klachten en pijn, slapen, eten, bewegen)
- mentaal welbevinden (bv. concentratie, communiceren, jezelf accepteren, omgaan met verandering)
- zingeving (bv. levenslust, idealen willen bereiken, dankbaarheid, blijven leren)



Luc Van Gorp

Luc Van Gorp vertelde hoe de CM de overstap maakte van ziekenfonds naar gezondheidsfonds en citeerde daarbij een quote van de kinderrechtencommissaris: 'We moeten meer werk maken van luisteren naar kinderen.'

Prof. dr. Filip Raes had het over de zin en onzin van mindfulness op school: 'Alle jongeren mogen wat meer te horen krijgen over mentale hygiëne, over veerkracht. Maar je moet niet iedereen een aanbod tot mindfulness doen, wat tenslotte een therapeutische tool is. Focussen op gewaarwordingen, positief én negatief - een typische oefening bij mindfulness - kan averechte effecten hebben bij leerlingen.'

Tim Vermeire, bezieler van het vitaliteitsprogramma van Attentia, inspireerde de deelnemers over hoe je je energie zelf beter kan aansturen. Hij merkte daarbij op: 'Mensen die graag zorgdragen voor anderen, vergeten vaak zichzelf.'



Maryvonne Verschuere en Tine Gheysen

Maryvonne Verschuere nam de deelnemers mee in het verhaal over haar zoon Olivier. Olivier zou heel wat vinkjes kunnen zetten bij de dimensies van positieve gezondheid: levenslust, erbij horen, vrolijk zijn, blijven leren ... Op andere vlakken

had hij het moeilijker omdat hij een genetische aandoening had. Daardoor was onderwijs volgen niet vanzelfsprekend. Maryvonne vertelde op het congres haar zoektocht naar gepast onderwijs. Tine Gheysen, verantwoordelijke leerlingen met specifiek noden Vrij CLB Netwerk, pikte daarop in en sloeg vanuit ICF een brug

naar de dimensies van Positieve Gezondheid, gekoppeld aan het recht op onderwijs. Wil je het verhaal van Olivier graag kennen? Lees dan het artikel van Maryvonne uit 2018 in Caleidoscoop jg 30(1).



Linda Bonte

Reactie van een CLB'er bij de inspiratiesessie over Zorg-esperanto van Linda Bonte van Familiezorg West Vlaanderen: 'Zij vinden net als wij dat mensen zelf moeten kunnen zeggen voor welke doelen ze gaan en dat wij dat niet voor hen

moeten bedenken. Dat klinkt zo basic, maar ik weet vanuit mijn praktijk dat het eenvoudig lijkt en toch niet eenvoudig is om te doen. Zeker als je met kwetsbare groepen werkt. Ik denk dat we van andere sectoren kunnen leren. En zij van ons, natuurlijk. We moeten er samen voor gaan.' Meer weten? Lees de recensie over het boek Zorg-Esperanto: de kracht van eenvoud in het decembernummer 2019 van Caleidoscoop (jg 31(5)).



Shutterstock

- kwaliteit van leven (bv. genieten, gelukkig zijn, je veilig voelen, lekker in je vel zitten)
- sociaal-maatschappelijk participeren (bv. sociale contacten, steun van anderen, erbij horen, interesse in de maatschappij)
- dagelijks functioneren (bv. zorgen voor jezelf, kennis van gezondheid, omgaan met tijd en geld, kunnen werken, hulp kunnen vragen)

Jij bent aan zet en eigenaar van je traject

Leerlingen, ouders, patiënten ... iedereen kan via deze zes dimensies zelf in kaart brengen hoe ze zelf hun gezondheid ervaren. Voel je je bijvoorbeeld tevreden, gelukkig of juist eenzaam? Lukt het je om de dagelijkse dingen te doen, zoals het huishouden? Beleef je nog plezier aan hobby's of bezigheden? Alleen jijzelf kan dus zeggen of je gezond bent. Een arts of psycholoog kan met expertise wel iets diagnosticeren bij jou, maar dat is niet het volledige plaatje van je gezondheid. Door gezondheid zo breed te bekijken, staat niet centraal wat er slecht gaat, maar wat mensen graag zouden willen veranderen. Wat is voor jou echt belangrijk om te veranderen? Wie (of wat) in je omgeving zou je daarbij kunnen helpen?

CLB's doen mee

De inzichten over positieve gezondheid vinden weerklank bij Vrij CLB Netwerk. De principes beschrijven het DNA van het CLB en geven aan hoe CLB'ers leerlingenbegeleiding concreet vorm geven. Het is toepasbaar in alle begeleidingsdomeinen. Met het kader van Positieve Gezondheid zorg je er als leerlingenbegeleider voor dat de leerling zelf kan zeggen op welke dimensies/vlakken van functioneren hij graag ondersteund wordt. Die leerling is zelf eigenaar van zijn traject en krijgt in dialoog ondersteuning en zorg op maat die geïntegreerd is in zijn leefwereld. Door te kiezen voor wat de leerling zelf belangrijk vindt, kan een leerlingenbegeleider een proces op gang zetten dat duurzamer is dan wanneer de leerling vooral werkt met doelen die anderen belangrijk vinden, maar hijzelf niet.

Meer weten over positieve gezondheid?

www.mijnpositievegezondheid.be. Je vindt er ook een tool waarmee je in kaart kan brengen hoe je zelf je gezondheid op de verschillende dimensies ervaart.