

POSITIEVE GEZONDHEID



POSITIEVE GEZONDHEID

Machteld Huber



Onderzoekster (en voormalig huisarts) Machteld Huber, introduceerde in 2011 een vernieuwende en bredere kijk op gezondheid. In 2015 heeft dit geleid tot het oprichten van het Institute for Positive Health (iPH), expertisecentrum en de beweging achter het gedachtegoed van Positieve gezondheid.

Het model stelt dat gezondheid niet alleen gaat om de afwezigheid van ziekte, maar om het vermogen van mensen om met fysieke, emotionele en sociale uitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Het model bestaat uit zes dimensies, die samen een brede invulling geven aan gezondheid.

Het leent zich daarom prima als basis voor "het goede gesprek". Het kan een middel zijn om de zes dimensies in individuele gesprekken te verkennen. Met de focus op wat voor iemand belangrijk is en waar iemand aan wil werken.

Door de brede kijk op welzijn van Positieve Gezondheid kunnen organisaties en leidinggevenden bijdragen aan meer veerkracht, betrokkenheid en tevredenheid van medewerkers. Een werkomgeving waarin Positieve Gezondheid centraal staat, zal niet alleen het welzijn van medewerkers bevorderen, maar ook de prestaties en duurzame inzetbaarheid binnen de organisatie.

De zes dimensies

Fysiek: Lichaamsfuncties

- ✓ Focus op fysiek functioneren, zoals energie, slaap, voeding en pijn.
- ✓ Voorbeelden: Heb je voldoende energie om je dagelijkse activiteiten uit te voeren? Hoe is je lichamelijke conditie?

Mentaal: Veerkracht en beleving

- ✓ Omgang met stress, veerkracht, en mentaal welzijn.
- ✓ Voorbeelden: Kun je goed omgaan met tegenslagen? Voel je je stabiel?

Zingeving

- ✓ Het gevoel van betekenis en doel in het leven.
- ✓ Voorbeelden: Voel je dat je leven waarde heeft? Kun je bijdragen aan iets dat belangrijk voor je is?

Kwaliteit van leven

- ✓ Hoe tevreden ben je met je leven? Het ervaren van geluk en welzijn.

- ✓ Voorbeelden: Kun je genieten van de kleine dingen? Ben je tevreden met je huidige situatie?

Sociaal-maatschappelijke participatie

- ✓ Sociale contacten, verbinding met anderen, en deelname aan de maatschappij.
- ✓ Voorbeelden: Heb je voldoende steun van vrienden en familie? Kun je een actieve rol spelen in je omgeving?

Dagelijks functioneren

- ✓ Het vermogen om dagelijkse activiteiten en verplichtingen uit te voeren.
- ✓ Voorbeelden: Kun je jezelf redden in het dagelijks leven? Lukt het om werk of huishoudelijke taken te volbrengen?

Het model gebruiken als organisatie

Creëer bewustwording over Positieve Gezondheid

Zorg dat medewerkers en leidinggevenden bekend zijn met het model en hoe het toepasbaar is in de organisatie. Organiseer workshops en trainingen.

Stimuleer een brede kijk op gezondheid

Zet programma's op die niet alleen fysieke gezondheid bevorderen, maar ook mentaal welzijn, zingeving, en sociale verbinding. Bijvoorbeeld mindfulness-trainingen, gezamenlijke activiteiten en uitjes of vrijwilligersinitiatieven.

Integreren in HR-beleid

Gebruik de zes dimensies als uitgangspunt voor beleid en gesprekken over loopbaanontwikkeling, duurzame inzetbaarheid, en verzuimmanagement (frequent verzuim en preventie).

Faciliteer een ondersteunende omgeving

Zorg voor een werkomgeving die gezond gedrag stimuleert, zoals (waar mogelijk) regie op werktijden, gezonde voedingsopties en ruimte voor ontspanning.

Het model gebruiken als leidinggevende

Voer het goede gesprek

Gebruik de zes dimensies van Positieve Gezondheid als basis om met medewerkers in gesprek te gaan over hun welzijn. Vraag wat zij belangrijk vinden en hoe je hen daarin kunt ondersteunen. Er zijn ook gesprekstoels die hierbij helpend zijn, zoals de gesprekstoel "het goede gesprek" van STAG.

Stimuleer zelfreflectie en regie

Moedig medewerkers aan om zelf na te denken over hun gezondheid en doelen. Gebruik tools zoals het "spinnenweb" (zie hieronder) om inzicht te bieden.

Ondersteun persoonlijke ontwikkeling

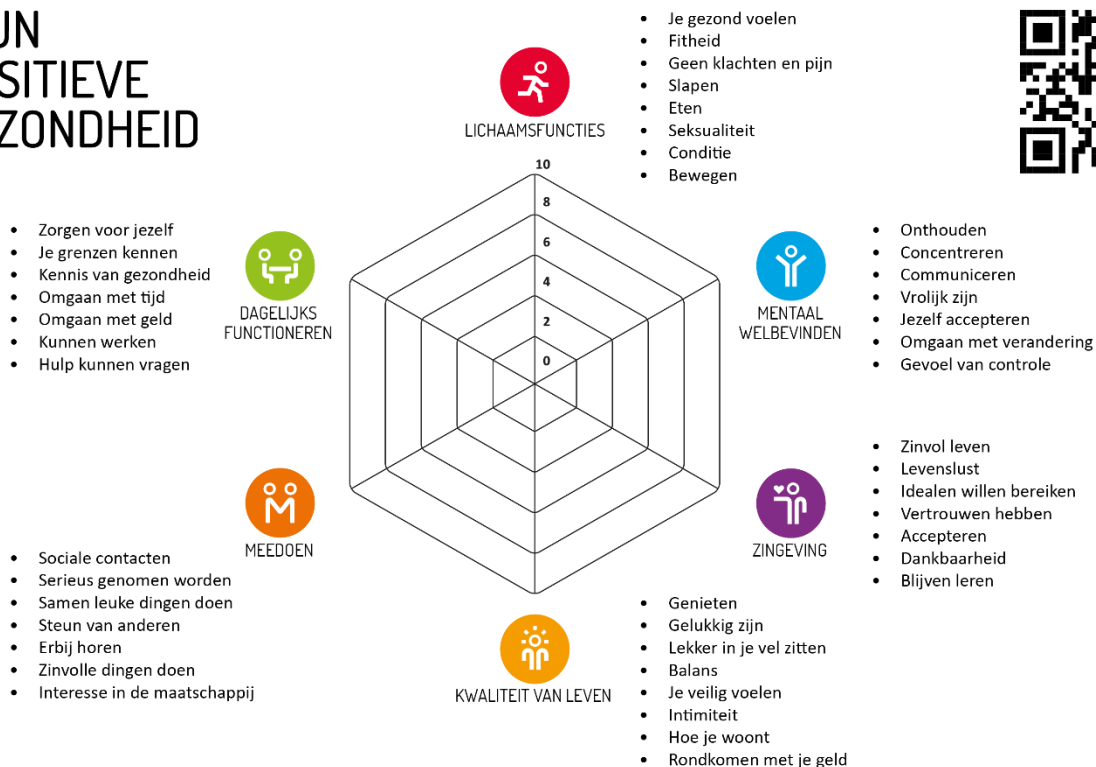
Faciliteer workshops/trainingen of coachtrajecten die medewerkers helpen hun veerkracht, mentale welzijn of zingeving te vergroten.

Geef het goede voorbeeld

Laat als leidinggevende zien dat je Positieve Gezondheid belangrijk vindt, bijvoorbeeld door zelf deel te nemen aan initiatieven of open te zijn over je eigen ontwikkeling.

Het spinnenweb van Positieve Gezondheid

MIJN POSITIEVE GEZONDHEID



Een praktijkvoorbeeld

Stel, een van je medewerkers geeft aan zich gestrest te voelen door een hoge werkdruk en vindt het moeilijk om tijdens en na werktijd te ontspannen. Met behulp van Positieve Gezondheid kun je dit gesprek als leidinggevende als volgt begeleiden:

Stap 1 Bespreek lichaamsfuncties en mentaal welbevinden

Praat over manieren om fysieke spanning te verlichten, zoals tussentijds ruimte nemen voor pauzes, kleine fysieke oefeningen, of wandelingen in de buitenlucht (indien mogelijk samen met een cliënt). Zorg dat je als organisatie laat zien dat er ruimte is voor deze activiteiten, geef het goede voorbeeld, ook als leidinggevende.

Stap 2 Onderzoek zingeving

Vraag of het werk nog betekenisvol voelt. Misschien kan het takenpakket worden aangepast om meer voldoening te geven. Is er vertrouwen naar zichzelf, naar de organisatie en leidinggevende toe?

Stap 3 Kwaliteit van leven en dagelijks functioneren

Ga na of de medewerker tijd neemt voor activiteiten buiten werk die bijdragen aan geluk, plezier en levenskwaliteit en bespreek opties voor betere balans.

Stap 4 Meedoen

Vraag naar de sociale steun en relaties op de werkvloer; wellicht is er ruimte voor meer samenwerking of steun vanuit het team. Heeft de medewerker de gewenste rol in het team? Past die bij hem/haar?

TIP: Op zoek naar een gespreksformulier wat helpt om het goede gesprek te voeren, met invloeden vanuit de Positieve Gezondheid? [Klik hier](#) en zoek Format – Het Goede Gesprek, voor inspiratie!