



GGD

Gooi en Vechtstreek



**Gezond
Gooi**

Anders Kijkers aan het woord

**Brede blik van Positieve Gezondheid
Geeft inzicht, overzicht en uitzicht**

Colofon

Deze serie interviews met 'Anders Kijkers' is gebaseerd op krantenartikelen die in 2024 maandelijks verschenen in huis-aan-huisbladen van Enter Media in Gooi en Vechtstreek.

De serie is mogelijk gemaakt door subsidie van het Mr. Roelsefonds aan Vioere.

Teksten interviews Koosje de Beer

Redactie Irma Laméris, GGD Gooi en Vechtstreek

Fotografie © Chantal Walg, cover

© Foto Miché / Bastiaan Miché

januari, februari, maart, mei, juni, augustus en november 2024

© Bob Awick

apri, juli, september, oktober en december 2024

Ontwerp Toewan

Drukwerk Enter Media B.V.

Dit is een uitgave van GGD Gooi en Vechtstreek, september 2025



GGD
Gooi en Vechtstreek

gagdgv.nl/positievegezondheid



gezondgooi.nl

Voorwoord

Anders kijken én anders doen

De manier waarop we naar gezondheid kijken, is in beweging. Waar voorheen vooral ziekte, medische zorg en behandeling centraal stonden, groeit het besef dat gezondheid veel meer is dan niet ziek zijn. Het gaat over veerkracht, over betekenisvol leven en over het kunnen meedoen in de samenleving. Deze brede blik op gezondheid met focus op mogelijkheden, veerkracht en wat voor mensen belangrijk is, is door arts en onderzoeker Machteld Huber Positieve Gezondheid genoemd. Het sluit aan op andere belangrijke initiatieven die gericht zijn op het versterken van de eigen kracht, gezondheid en welzijn van mensen. Vlak na de lancering van het begrip positieve gezondheid, heeft de GGD deze visie omarmd en er op diverse manieren en bij diverse professionals in de regio aandacht voor gevraagd. Het gevolg is dat op diverse plekken in de zorg, welzijn en het onderwijs professionals zijn gaan werken vanuit het concept Positieve Gezondheid. Dit wordt geïllustreerd door deze artikelenreeks Anders Kijkers, waarin professionals van diverse organisaties vertellen hoe zij Positieve Gezondheid toepassen en wat het hen en hun cliënten oplevert. Ik hoop van harte dat deze verhalen van ‘koplopers’ andere professionals inspireren om ook anders te denken én anders te doen.

Joek Boomsma, directeur Publieke Gezondheid

Samen vormen we Gezond Gooi. Samen is het sleutelwoord van het zorg- en welzijnsbeleid in regio Gooi en Vechtstreek. Het gezamenlijk inzetten van het gedachtengoed van positieve gezondheid levert een belangrijke bijdrage aan de uitdagingen van de toekomst, minder zorggebruik, gezondere mensen en een veerkrachtige en samenredzaam Gezond Gooi.

Machteld Ploeg, voorzitter samenwerkingsnetwerk Gezond Gooi

'Een andere draai aan je leven geven helpt soms beter dan een pil of prik'



Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

9 Ik wil jonge collega's graag de goede kant van het huisartsenvak laten zien



'Gezondheid betekent voor mij dat privé, werk, conditie en gevoel in balans zijn'

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

9 Wij tasten af en bekijken welke sportieve of sociale activiteit bij iemand past

In de Liv inn staat niet de zorg centraal, maar zijn bewoners vooral zelf aan zet



Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

9 Mensen voelen zich minder eenzaam en doen weer mee in de Hiversumse Liv inn



'Op het Vituscollege willen wij veel meer zijn dan alleen een leerfabriek'

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

9 Je hoeft geen psycholoog te zijn om een goed en open gesprek in huis te voeren



'Het is goed om samen te zoeken naar de veerkracht die iemand nog wel heeft'

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

9 Mensen vertellen mij heel persoonlijke dingen. Wij vormen samen het goede gesprek



'Hoe 'n kind zich voelt, is net zo belangrijk als bezig zijn met wat wij willen weten'

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

9 De eerste drie minuten in een gesprek probeer ik naar te vragen. Dat is voor mij belangrijk



'Ik word gelukkig als ik mensen zie lachen die anders niet zo snel lachen'

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

9 Mensen zijn opgelucht als zij weten dat er heel veel meer is dan alleen maar lachen



'Wij willen een beweging op gang brengen waarin gezond leven centraal staat'

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

9 Gezondheid is het idee ingelen dat ik alles moet oplossen en fixeren



'Ik kan niet stilzitten en vind het belangrijk altijd iets zinvol te doen'

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

9 Het spinneweb Project Gezondheid spreekt mij aan. 'Mensen' opgericht



'Mensen zijn zo veel meer dan alleen hun lijf, ook sociale contacten doen er toe'

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

9 20 tot 50 procent van de patiënten bij de huisarts heeft een chronische aandoening



'Ik zie de worsteling van mensen, maar even buiten wandelen is ook helend'

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

9 Bij mensen die gezond leven, staan medische problemen aan de kant



'Veel mensen vinden gelukkig al veel positieve gezondheid in zichzelf'

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

Bevrijding Het is een verhaal dat al jarenlang in de wereld van de gezondheidszorg leeft. Het gaat om de zoektocht naar een manier om mensen te helpen om hun leven te verbeteren, zonder dat ze daarvoor een pil of prik nodig hebben. Dit is de kern van de beweging die zich heeft ontwikkeld rondom de Vituscollege en de Hiversumse Liv inn.

9 Het spreiden van de huisarts in de enige plek waar iemand overleefde anders is te laat

Inhoudsopgave

Voorwoord: Anders kijken én anders doen		1
Interviews	Verschenen	Pagina
Marieke de Graaff-Buijs, huisarts Hilversum	januari 2024	5
Yvonne van Langen, coördinator Team Sportservice	februari 2024	9
Carola van den Berg, locatiemanager Liv inn Hilversum	maart 2024	13
Renée Stolp, zorgcoördinator Vituscollege	april 2024	17
Susanne van Doornik en Katja Versluis, Vioere	mei 2024	21
Carole Lasham, kinderarts Tergooi MC	juni 2024	26
Manon Morrelissen, Sportadviesgroep Huizen	juli 2024	29
Monique Stam en Susanne Renkema, Gezond Wijdmeren	augustus 2024	33
Jan Strobant, voorzitter seniorenraad Gooise Meren	september 2024	37
Franka Pot, Welzijn op Recept coach bij Versa Welzijn	oktober 2024	41
Silvia Schulte, verpleegkundige Tergooi MC	november 2024	45
Joke Lanphen, wethouder Sociaal Domein in Blaricum	december 2024	49
Tot slot: Informatie en trainingen positieve gezondheid		52

**Anders
Kijkers**

Koplopers

Positieve Gezondheid
over gezondheid,
veerkracht en
levenskunst



‘Een andere draai aan je leven geven helpt soms beter dan een pil of prik,’

Interview met Marieke de Graaff-Buijs, huisarts Hilversum

‘Zuchtconsulten’ noemt huisarts Marieke de Graaff-Buijs de tienminutengesprekjes die zij vroeger voerde met patiënten, maar niet echt hielpen. Te vaak kwamen deze mensen weer terug op het spreekuur. “Ik was heel erg bezig met het opsporen van ziekte. Nu weet ik dat het soms beter is om het brede gesprek over gezondheid aan te gaan. Aan de patiënt te vragen: waar krijg je energie van?”

Marieke de Graaff-Buijs is 22 jaar huisarts, waarvan 15 jaar in Hilversum. Ze heeft een eigen praktijk met 2.700 patiënten en spreekt rond de veertig mensen per dag. “Pittig”, zegt ze zelf, maar een andere kijk op gezondheid heeft haar veel werkplezier teruggegeven. “Ik ben opgeleid als ouderwetse huisarts. Mijn doel was om ziekte op te sporen, symptomen te herkennen en daar een diagnose en

behandeling aan te koppelen. Waar heeft u pijn?, Hoelang?, Hoe erg?: mijn focus lag voornamelijk op ziekte en ongemak. Ik merkte dat ik zelf uitgeput raakte van deze ‘zuchtconsulten’ en dat deze gesprekken mijn patiënten soms ook niet verder hielpen. Te snel zag ik ze later weer terug op het spreekuur.”

Huisarts Marieke de Graaff-Buijs ziet gezondheid in een breed perspectief

Gamechanger

Een lezing over positieve gezondheid die Buijs bijwoonde, bleek een gamechanger. “Vroeger

was het de gewoonste zaak van de wereld dat huisartsen hun patiënten en hun achtergrond goed kenden. Door de steeds hogere werkdruk hebben we als huisartsen die hele setting uit het oog verloren. We horen de klacht, maar weten niet wat iemand echt bezighoudt. Waar krijgen mensen wel energie van? Wat zijn hun dromen? Hoe ziet hun leven eruit en wat kunnen ze zelf veranderen?



Dat is jammer, want een andere draai aan je leven geven, helpt soms beter dan een pil of een prik." Een mooi voorbeeld is de jonge man die op haar spreekuur kwam met een verzoek voor een verwijzing naar een psycholoog. Buijs: "Hij zei een burn-out te hebben, maar ik besloot om door te vragen over zijn leven. Wat bleek?

Hij was opgeleid als cameraman, maar kon in deze branche geen werk vinden en werkte 's nachts als beveiligers. Zijn vrienden en familie in Brabant sprak hij weinig omdat hij overdag sliep. Ik gaf hem als huiswerk mee om op te schrijven

waar hij blij van zou worden. Het werkte! Een week later was hij terug op mijn spreekuur en vertelde dat het gesprek zijn ogen had geopend. Hij had al gebeld met een arbeidsbureau in Brabant om daar aan de slag te gaan. Zijn liefde voor het cameravak wilde hij gaan delen met gastlessen op basisscholen. En de psycholoog? Die was niet meer nodig."

Smileys

Vanzelfsprekend werkt deze benadering niet voor alle klachten. Als iemand last heeft van een knie,

longontsteking of ingegroeide teennagel, zal Marieke Buijs gewoon behandelen. Maar de huisarts heeft gemerkt dat achter minder duidelijke klachten als moeheid, buikpijn, hoofdpijn en mentale problematiek een brede blik op gezondheid helpt. Ze haalt een blad tevoor-

schijn waarop patiënten met smileys kunnen aangeven hoe ze - naast hun lichamelijke gezondheid - hun contacten, kwaliteit van leven en vertrouwen in de toekomst waarderen.

"Als hieruit blijkt dat iemand schulden heeft of moeilijk kan

rondkomen, is dat waardevolle informatie bij bijvoorbeeld hoofdpijn- en concentratieklachten.

Aan de andere kant moet ik natuurlijk voorkomen dat ik een hersentumor over het hoofd zie. Maar daarvoor zijn we als huisartsen ook opgeleid: het herkennen van alarmsymptomen is ons vak."

Wandelconsult

Eind vorig jaar heeft Buijs een tweede praktijkruimte in Zonnestraal geopend, waar ze één à twee dagen per week wil gaan werken.

**Ik wil jonge collega's
graag de mooie kant
van het huisartsenvak
laten zien**

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Deze brede blik op gezondheid heet positieve gezondheid.

Haar plan is om op deze locatie 'wandelconsulten' te organiseren. "Tijdens de pandemie wandelde ik regelmatig met patiënten over de hei en merkte ik hoe heilzaam dat kan zijn. Mijn idee is om met sommige patiënten van wie ik merk dat ze vastlopen vanuit Zonnestraat eens een half uur de hei op te gaan. Overigens raad ik iedereen aan om zo veel mogelijk naar buiten te gaan. Het is wetenschappelijk bewezen dat dit goed voor je is."

Muziek

De mooie contacten in de spreekkamer in plaats van de 'zuchtconsulten', mensen weer op het goede spoor zetten, haar plannen voor het wandelconsult: alles bij elkaar geeft het Buijs veel energie. "Door anders te kijken naar ziekte, leven en gezondheid vind ik het werk zoveel leuker dan eerst. Zelf maak ik thuis graag muziek. Daarnaast krijg ik een boost van het contact met collega's. Ik zit in het bestuur van de regionale huisartsenorganisatie en ben als huisarts-opleider verbonden aan het AMC. Er wordt veel geklaagd over het huisartsenvak, ik wil de jonge collega's graag de mooie kant van dit beroep laten zien."

Count your blessings

Dat neemt niet weg dat het beroep van huisarts pittig is. Een werkweek van vijftig uur is eerder regel dan uitzondering. Buijs maakt zich dan ook zorgen over de toekomst van het beroep. "In 't Gooi valt het nog mee, maar in Friesland of Zeeland zijn bijna geen huisartsen meer. Zorgelijk, want wij zijn er om de mensen de juiste weg te wijzen: naar het sociaal domein, de specialistische zorg of door zelf te behandelen, want wij lossen 94% van de vragen zelf op. Als de huisarts verdwijnt, zullen patiënten duurdere zorgverleners overspoelen met klachten."

Dit betekent dat mensen ook zelf anders naar hun leven moeten kijken, zegt ze. "Count your blessings! Het leven is niet perfect, maar wat heb je wel? Wees daar blij mee! En probeer in je kracht te blijven staan: kijk eerst eens op thuisarts.nl of moetiknaar-dedokter.nl voordat je mij belt. Eigenlijk wil ik geen huppelende kinderen met snotneuzen zien op het spreekuur. Twee weken hoesten in het virusseizoen is heel gewoon en moet je gewoon uitzielen. Ook ik heb daarvoor geen wondermiddel."





**Anders
Kijkers**

Koplopers

Positieve Gezondheid
over gezondheid,
veerkracht en
levenskunst

‘Gezondheid betekent voor mij dat privé, werk, conditie en gevoel in balans zijn,’

Interview met Yvonne van Langen, coördinator Team Sportservice

“Meedoen met een wandelgroep om meer te bewegen heeft weinig zin als schulden diezelfde persoon slapeloze nachten bezorgt. Daarom proberen onze buurtsportcoaches Leefstijl altijd te achterhalen wat iemand echt nodig heeft”, zegt Yvonne van Langen van Team Sportservice. “Dat kan meer sporten zijn, maar ook een sociale activiteit, en als dat nodig is een gesprek met de schuldhelpverlening.”

Het aanbod van activiteiten, ontmoetingen en hulp in Gooi en Vechtstreek is enorm. “De meeste mensen zijn niet op de hoogte van alle mogelijkheden die er zijn, waardoor het lastig is om het juiste te kiezen. En daar ligt precies onze expertise”, zegt Yvonne van Langen.

Yvonne van Langen
was vroeger
zevenkamp-atlete en
helpt nu mensen in
beweging te komen als
coördinator bij Team
Sportservice

Zij is coördinator van Team Sportservice en verantwoordelijk voor de werkzaamheden die de buurtsportcoaches Leefstijl in opdracht van een aantal gemeenten uitvoeren. “Wij kennen de zorgverleners in de regio, hebben contacten met de opbouw- en welzijnswerkers en korte lijntjes met de gemeente en sociale wijkteams. Daardoor kunnen we de mensen de juiste kant op sturen.”

Totaalpakket

Van Langen werkt nu twee jaar bij Team Sportservice en merkt dagelijks dat behalve fysieke en mentale gesteldheid ook zingeving en sociale contacten belangrijk zijn om je goed te voelen. “Voordat ik met deze baan begon, had ik nog nooit gehoord van het concept ‘Positieve Gezondheid’, maar ik geloof erin! Gezondheid is zo veel meer



dan voldoende bewegen. Alleen een wandelgroep adviseren heeft geen zin als iemand gebukt gaat onder schulden. Aan de andere kant kan dat clubje er wel aan bijdragen dat mensen zich minder eenzaam voelen. Kortom: je helpt mensen pas echt als je ze een totaalpakket biedt.”

Zevenkamp

Haar keuze om haar commerciële functie in te ruilen voor haar huidige werk bij Team Sportservice is eigenlijk bij uitstek een voorbeeld van positieve gezondheid, vervolgt Van Langen, die vroeger op hoog niveau actief was in de atletiek als zevenkampster. “Welk verschil heb ik vandaag gemaakt? Aan het eind van de dag vroeg ik mij dat steeds vaker af en ik kon die vraag steeds moeilijker beantwoorden. Het was voor mij het moment om na te denken over een andere

**Wij tasten af en
bekijken welke
sportieve of sociale
activiteit bij
iemand past**

baan met meer maatschappelijke impact. Ook onze verhuizing van Amsterdam naar Hilversum was een bewuste keuze. Mijn man en ik wilden graag dat onze twee dochters in een natuurlijke omgeving zouden opgroeien. Voor mij betekent gezondheid dat privé, werk, conditie en gevoel in balans zijn.”

Leefstijlloket

Een balans die Van Langen alle inwoners van Gooi en Vechtstreek gunt en waar Team Sportservice op verschillende manieren aan werkt. Zo is in 2022 gestart met de opening van leefstijlloketten in Hilversum en het Leefstijlpunt in de BEL-gemeenten. Tijdens de inloopspreekuren beantwoorden de buurtsportcoaches Leefstijl vragen over een gezonde leefstijl en bewegen. “Deze gesprekken zijn gratis en we zien dat steeds meer bewoners ons opzoeken.

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Deze brede blik op gezondheid heet positieve gezondheid.

Daarnaast verwijzen ook huisartsen en fysiotherapeuten naar ons door en zoeken we zelf de mensen op. Zo sluiten we aan bij de zogenoemde GLI-groepen. GLI staat voor 'gecombineerde leefstijlinterventie' en is een tweejarig traject voor mensen met overgewicht of obesitas. Wij helpen deze mensen in hun eigen wijk."

En alle inspanningen hebben succes. Jaarlijks worden honderden inwoners bereikt met adviezen en activiteiten om een andere draai aan hun leven te geven. Om mensen zover te krijgen, is overtuigingskracht en tact nodig. Van Langen: "Onze buurtsportcoaches Leefstijl volgen daarvoor verschillende trainingen, waaronder één over Positieve Gezondheid. Hoe ga je een gesprek aan? Hoe toon je empathie en sluit je aan bij iemands belevingswereld? Wij tasten af en bekijken wat bij iemand past."

Verder helpt het brede sociale netwerk van de buurtsportcoaches Leefstijl enorm. "Daardoor kunnen wij bewoners naar de juiste activiteit

sturen en drempels wegnemen: als mensen dat op prijs stellen, gaan we een keer mee. Sowieso nemen we na een aantal weken contact op om te horen hoe het gaat. Als iets niet lukt, gaan we samen na hoe we het wel voor elkaar krijgen."

Van Langen ziet hoe al die aandacht voor inwoners werkt. "Preventie zou een veel grotere rol in de gezondheidszorg moeten krijgen. Nu is het hele systeem erop gericht pas in actie te komen als iemand ziek is. Dat is jammer, want we kunnen veel leed voorkomen door juist vroegtijdig hulp te bieden."



**Anders
Kijkers**

Koplopers

Positieve Gezondheid
over gezondheid,
veerkracht en
levenskunst



In de Liv inn staat niet de zorg centraal, maar zijn bewoners vooral zelf aan zet,

Interview met Carola van den Berg, locatiemanager van de Liv inn Hilversum

Aan de Vaartweg in Hilversum ligt de 'Live inn'. De eerste van Nederland en nog steeds de enige in de regio 't Gooi en de Vechtstreek. In deze woonvorm bepalen bewoners zelf hoe zij hun woonomgeving inrichten en zijn zij daar ook samen verantwoordelijk voor. En dat werkt volgens locatiemanager en 'Anders Kijker' Carola van den Berg. "De zorg is tot 40 procent afgenomen."

"Ik was meteen onder de indruk van het concept achter de Live inn, een woonvorm waar bewoners zelf aan het roer staan. Als oud-verpleegkundige kende ik vooral verzorgingshuizen, waar de zorg leidend is en de mensen volgen. In de Live inn is de insteek tegenovergesteld: wij kijken naar wat de mensen zelf kunnen. De zorg is, naast onze nagelsalon, fysio, pedicure en kapper, een van de leveranciers die wij in huis hebben."

Oranje zones

Positieve Gezondheid met focus op wat mensen nog wel kunnen, is een belangrijke pijler van de Live inn. Daarom is er veel aandacht voor meedoen, mentaal welbevinden en kwaliteit van leven. Als Nederlandse variatie op de zogenoemde Blue Zones - plekken waar mensen langer en gezonder leven dan ergens anders op de wereld -, is de Liv inn ingericht als 'oranje

Anders Kijker
Carola van den Berg
is locatiemanager
van de als 'oranje zone'
ingerichte Liv inn

zone', vertelt Van den Berg. Zij is sinds 2022 locatiemanager van het appartementencomplex in Hilversum en tegenwoordig ook betrokken bij nieuwe ontwikkelingen van het concept in Delft en Alkmaar.

Beweging

"Een bewoner geeft nu een cursus tai chi. Morgen gymt onze fysiotherapeut met bewoners en er is



een sportmasseur in huis, een fijne combinatie van preventie en wellness. Vanzelfsprekend hebben wij een lift in het gebouw, maar de hoofdingang is via de trap. Ook als het gaat om voeding zorgen bewoners voor elkaar. Hier in de gemeenschappelijke ruimte, die wij 't Hart noemen, is een grote keuken waar de mensen samen koken." Fluisterend verklapt de locatiemanager dat de oven gewoon onder het aanrechtblad staat. "Even bukken of door de knieën is ook beweging."

Woonmodules

Naast de open keuken heeft de Liv inn een theater, een soos en een familiekamer. Voordat het verzorgingshuis De Boomborg werd omgebouwd naar de huidige woonvorm heeft woningcorporatie Habion tien jaar lang geëxperimenteerd met wat mensen nodig hebben om langer zelfstandig oud te kunnen worden. Van den Berg: "Die kennis is gevat in vijftien woonmodules die we kunnen inzetten. Modules kunnen per complex verschillen. Hier in Hilversum hebben we een theater, in Alkmaar een cultuurhuis met bibliotheek."

Soms werkt iets ook niet. Zo bleek er weinig behoefte in Hilversum aan de module 'Tot je dienst', een spreekuur met de locatiemanager. "Mensen schieten mij liever informeel aan in de wandelgangen dan dat zij naar mijn kantoor komen. De ruimte waar eens mijn bureau stond, is nu een beautysalon."

Mensen voelen zich minder eenzaam en doen weer mee in de Hilversumse Liv inn

Commissies

De voorzieningen zijn er, maar voor de invulling zijn bewoners zelf aan zet. De muziekcommissie is verantwoordelijk voor de liveoptredens die elke twee weken op zondagmiddag in de Liv inn gegeven worden en ook door de buurt

goed worden bezocht. Verder is er een activiteitencommissie, een commissie Reuring en zijn er groepjes bewoners die zich hebben verenigd in de commissies Eten en Drinken en Event en Catering. De commissie Groene Vingers is verantwoordelijk voor de verzorging van alle planten: binnen en in de gezamenlijke tuin buiten.

Gerard haakt even aan bij het gesprek. Hij houdt zich als commissielid bezig met de financiën. En net als de zorgmedewerker en andere mensen die

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Deze brede blik op gezondheid heet positieve gezondheid.

even langslopen is ook deze bewoner enthousiast over de woonvorm. “Ik vind het fijn om nog zelf verantwoordelijkheid te dragen en dat niet alles voor mij geregeld wordt. Daarbij is de sfeer in het huis ongedwongen. Je kiest zelf waaraan je meedoet.”

Positieve gezondheid

Bewoners aan het roer: in Hilversum werkt het. Zo was Van den Berg eerder vijf werkdagen per week in het complex aan de Vaartweg van alles aan het regelen. Nu is de locatiemanager alleen op donderdag aanwezig. “Bewoners doen ertoe en ik merk telkens weer dat dit de mensen energie geeft. Alleen daarom al geeft dit werk mij persoonlijk ook veel voldoening. Mensen voelen zich minder eenzaam en doen weer mee. De zorg is bij ons tot 40 procent minder. Lichte zorg doen bewoners bijvoorbeeld ongemerkt voor elkaar. Wanneer iemand zelf niet meer het eten in de magnetron kan zetten, is er altijd wel een buurvrouw of -man die dat even doet. Daarvoor hebben wij geen thuiszorgmedewerker nodig.”

Doorleven

Het is overigens niet zo dat er alleen voor relatief gezonde ouderen plek is in de honderdvijftig

appartementen van de Live inn, benadrukt Carola van den Berg. “De helft van onze bewoners maakt geen gebruik van zorg. De andere helft bestaat uit bewoners die lichte, middelzware en zware zorg nodig hebben. Verder wonen er ook studenten en jongeren met autisme in de Liv inn. De wisselwerking tussen jong en oud heeft ook een positieve invloed op het woonplezier.”

Gemeengoed

Powerpointpresentaties geven over het concept doet de locatiemanager niet. “Dan neem ik liever bewoners mee die het verhaal vertellen. Ook zijn zorginstellingen altijd welkom om hier bijeenkomsten te organiseren, want een Liv inn moet je voelen en beleven. En we zijn er trots op dat het ROC langskomt met studenten om hen te laten zien hoe zorg anders kan. Mijn wens voor 2040 is dat dit concept gemeengoed is. Nu is het nog lastig pionieren in de systeemwereld van de zorg. Deelscootmobielen bijvoorbeeld? Onmogelijk met de huidige regels. Het zal mooi zijn als daarin wat zou veranderen.”



**Anders
Kijkers**

Koplopers

Positieve Gezondheid
over gezondheid,
veerkracht en
levenskunst



‘Op het Vituscollege willen wij veel meer zijn dan alleen een leerfabriek,’

Interview met Renée Stolp, zorgcoördinator Vituscollege

Renée Stolp is ruim dertig jaar verbonden aan het Vituscollege in Bussum. De laatste jaren als zorgcoördinator. Leren gaat beter als de leerlingen goed in hun vel zitten, is haar ervaring. “Scholen zijn veel meer dan een leerfabriek. Liever dan de nadruk leggen op leerprestaties, voeren wij het brede gesprek. Met resultaat! De oplossingen die leerlingen aandragen zijn bescheiden, maar net zo effectief.”

Verzuim, slechte leerprestaties, een leerling die zich terugtrekt. Bijna altijd zitten hier dieperliggende redenen achter, heeft Renée Stolp gemerkt. “Elke keer weer blijkt dat mentaal welbevinden en cijfers op de lijst niet los van elkaar staan. Pas wanneer je op een andere manier het gesprek aangaat en doorvraagt, lukt het om een leerling echt te helpen.”

Verzuim

De eerste ervaringen met het bredere gesprek deden de mentoren van het Vituscollege vijf jaar geleden op. De school ging werken met het MAZL-protocol met als doel de mate van verzuim te verminderen. Stolp: “Veel mentoren hebben op dat moment een eerste training gevolgd om een open en vragend gesprek te voeren. Bijvoorbeeld over de thuissituatie. Een aantal mentoren vond dit best ingewikkeld, maar we merkten dat deze aanpak veel effectiever en beter voor ons en de leerlingen was.”

Zorgcoördinator
Renée Stolp voert
aan de hand van het
spinnenweb Positieve
Gezondheid het
open gesprek met
leerlingen.

Laagdrempelig

Een lezing van psycholoog Bert Wienen was voor Stolp aanleiding om het begrip Positieve Gezondheid op de school te introduceren.



“Wien vraagt zich af waarom zo veel jongeren een beroep doen op psychische hulp. Ook voor problemen die wij op school veel laagdrempeliger kunnen oplossen met aandacht en een goed gesprek. En door het de leerling zelf te vragen: hoe kunnen wij er samen voor zorgen dat jouw dag er vrolijker uitziet? Wij zien de leerlingen gemiddeld zo’n zeven uur per dag. Dan moet je toch verschil kunnen maken?”

Concept

Samen met een collega heeft Renée Stolp het concept Positieve Gezondheid op het Vituscollege uitgerold. Mentoren die de leerlingen in de klas zien, voeren zelf gesprekken met de jongeren of verwijzen hen door naar Stolp. “In wisselende samenstellingen heb ik zo’n vijf leerlingen onder

**Je hoeft geen
psycholoog te zijn
om een goed
en open gesprek
te kunnen voeren**

mijn hoede. Ik praat met hen aan de hand van het spinnenweb Positieve Gezondheid over hoe het thuis gaat. Worden ze gezien? Hebben ze mensen om zich heen bij wie ze terecht kunnen?

Waar lopen ze tegenaan en wat hebben ze nodig? Steeds weer kom ik erachter dat je niet per se psycholoog hoeft te zijn om een goed gesprek te kunnen voeren.”

Zo zijn ouders en scholen in ‘t Gooi volgens de zorgcoördinator op het Vituscollege doorgeschoten in het labelen van leerlingen met depressie, ADD, ADHD of dyslexie. “We moeten de

vragen die iedereen heeft in het leven weer wat meer normaliseren. Het leven is niet altijd een zeven. Tegenslagen horen erbij. Doorverwijzen naar een psycholoog is niet altijd nodig.”

Zorgen dat leerlingen uit de knoop raken. Voor

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Deze brede blik op gezondheid heet positieve gezondheid.

‘Anders Kijker’ Stolp zijn het demooistemomenten in haar werk. “Gisteren sprak ik een scholiere die al langere tijd somber is. Samen hebben we besproken hoe we kunnen voorkomen dat haar batterij leeg raakt. Wat kost je nu energie en wat kunnen we doen om het voor jou gemakkelijker te maken? vroeg ik haar. Haar oplossing was zo bescheiden. Ze vroeg of ze na de tweede pauze even naar huis mocht gaan om bij te komen. Zo eenvoudig! Het is een slim meisje en kan best een les missen, maar het is zo veel beter om het zo op te lossen dan dat ze zelf in eenzaamheid zou besluiten om te verzuimen. Een jongen vroeg mij of het heel erg was dat hij een uur wiskunde zou missen om zijn ernstig zieke vader te bezoeken. Natuurlijk niet.”

Soms is het ook nodig om mee te buigen als school, de regels iets soepeler te interpreteren om leerlingen overeind te houden. Stolp weet zeker dat meerdere leerlingen het eindexamen

niet gehaald zouden hebben als de school de andere kant op had gekeken. “Ik ben een keer bij een leerling thuis langs geweest om hem op te halen voor een schoolexamen.” Voor de toekomst wenst de zorgcoördinator dat meer scholen breder gaan kijken naar schoolprestaties en mentoren vaker het gesprek aangaan met leerlingen. “De wachttijden voor de psycholoog kunnen oplopen tot een half jaar. Zo lang wil je een kind toch niet laten wachten als je het ook samen kunt oplossen?”





**Anders
Kijkers**
Koplopers

Positieve Gezondheid
over gezondheid,
veerkracht en
levenskunst

‘Het is goed om samen te zoeken naar de veerkracht die iemand nog wel heeft,’

Interview met Susanne van Doornik en Katja Versluis, Viore

Viore, een centrum voor iedereen die leeft met kanker, werkt volgens het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Met succes, ziet vrijwilliger Katja Versluis in de een-op-eengesprekken die zij voert met bezoekers. “Door uit te gaan van een holistisch mensbeeld raak je een diepere laag. Sommige onderwerpen krijgen opeens een extra lading.”

Viore opent de deuren voor mensen die zelf kanker hebben of hebbengehad, maar ook voor hun naasten of nabestaanden.

Zij kunnen binnenlopen voor informatie, een luisterend oor, lotgenotencontact en andere activiteiten. Met steun van het Mr. Roelsefonds kon Viore Positieve Gezondheid implementeren in de manier van werken.

Brede kijk

“De brede kijk op gezondheid die zorg en welzijn met elkaar verbindt en mensen stimuleert om fysieke, mentale of sociale uitdagingen in het leven aan te gaan, biedt echt meerwaarde”, zegt Susanne van Doornik, programmamanager Positieve Gezondheid bij Viore.

De gastvrouwen en -heren van Viore heten mensen welkom en zorgen voor de eerste opvang. Wanneer bezoekers dit willen, kunnen zij een individueel gesprek aanvragen met een deskundige vrijwilliger.”

**Programmamanager
Positieve Gezondheid
bij Viore Susanne van
Doornik (r) en vrijwilliger
Katja Versluis met het
gespreksspel ‘Schatgraven’**

Focus

Katja Versluis, in het dagelijks leven trainer psychosociale zorg met een eigen praktijk in rouw en verlies en begeleiding van burn-out, is één van hen. “Ik was meteen gegrepen door het idee achter



Positieve Gezondheid. Het is goed om samen te zoeken naar de veerkracht die iemand heeft en niet alleen de focus te leggen op de ziekte. Waar gaan de lichtjes van aan in je ogen?"

Spinnenweb

Alleen al de vraag 'zou je het spinnenweb willen invullen?' leidt volgens Versluis tot mooie gesprekken. In het concept Positieve Gezondheid zijn dagelijks functioneren, meedoen, kwaliteit van leven, lichaamsfuncties, zingeving en mentaal welbevinden onlosmakelijk met elkaar verbonden. Door mensen te vragen om met deze brede blik naar hun gezondheid en

welbevinden te kijken, merkt Versluis dat zij en haar gesprekspartner een diepere laag aanboren.

"Mensen vertellen mij heel persoonlijke dingen. We voeren het pure gesprek."

Van Doornik pakt een doosje erbij met op het deksel de naam van het spel: 'Schatgraven – Positieve Gezondheid'. In het doosje zit een set kaarten met gespreksvragen die aansluiten op de verschillende aspecten van Positieve Gezondheid. Bij 'lichaamsfuncties' horen

vragen als: 'Wat kook je het liefst en het best?' en 'Hoeveel uur slaap jij per nacht?'. Bij zingeving vragen in de trant van: 'Waar ben

**Mensen vertellen
mij heel
persoonlijke dingen.
Wij voeren samen
het pure gesprek**

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Deze brede blik op gezondheid heet positieve gezondheid.

je dankbaar voor in het leven?'. "Diepgaande gesprekken zijn heel waardevol, maar met dit gespreksspel dat wij in huis hebben ontwikkeld, kunnen wij het onderwerp ook klein en luchtig houden."

Onderzoek

Alle vrijwilligers binnen Viore die een luisterend oor bieden, hebben de verdiepende training en reflectiebijeenkomsten Positieve Gezondheid gevolgd. "Veel mensen zijn positief over de benadering", zegt Van Doornik. "Had ik het maar eerder zo bekeken", is wat we vaak horen. Wij maken nu een documentaire waarin wij onze bezoekers aan het woord laten. Wat blijkt? Iedereen haalt ergens energie uit. Voor de één is dat yoga, voor de ander een koor of de liefde

voor paarden." Ook doet Viore in samenwerking met Hogeschool Utrecht en Vilans onderzoek naar de impact van Positieve Gezondheid. Van Doornik: "Nu is het hiervoor nog te vroeg, maar we hopen na afronding van het onderzoek ook te onderbouwen dat een brede kijk op gezondheid werkt."





**Anders
Kijkers**
Koplopers

Positieve Gezondheid
over gezondheid,
veerkracht en
levenskunst

‘Hoe ‘n kind zich voelt, is net zo belangrijk als bezig zijn met wat wij willen weten,’

Interview met Carole Lasham, kinderarts Tergooi MC

Carole Lasham was al gewend om verder te kijken dan alleen de lichamelijke klachten van haar patiënten. Maar ook zij was vooral bezig met wat zij wilde weten, realiseert de kinderarts zich achteraf. “Nu vraag ik eerst hoe een kind zich voelt. En ‘goed’ is een sociaal wenselijk antwoord dat voor mij ‘niet goed genoeg’ meer is. Alleen al door de vraag te stellen ‘wat bedoel je met goed?’ leer ik zo veel meer dan eerst.”

Schok

Hoeveel het scheelt om niet alleen informatie op te halen, heeft

Lasham gemerkt bij een patiëntje van 8 jaar oud. Het jongetje hoestte altijd, was benauwd en gaf slijm op. Na veel diagnostiek vond Lasham een behandeling die goed aansloeg. “Ik was zo tevreden met mijzelf! Ook mijn patiënt

zei dat het prima met hem ging. Mijn beeld veranderde compleet toen ik het jongetje vroeg om het spinnenweb Positieve Gezondheid in te vullen. Op de vragen over ‘meedoen’ en ‘zich geaccepteerd voelen’ waren zijn antwoorden schokkend negatief. Zijn moeder en ik schrokken enorm!”

Kinderarts Carole Lasham werkte mee aan onderzoek naar de tool Positieve Gezondheid voor kinderen en merkt dat een brede kijk op gezondheid werkt

Lasham kwam erachter dat het jongetje zich vaak ongelukkig voelde. Op school negeerden kinderen hem en haar patiënt voelde zich een buitenbeentje omdat hij niet zo hard kon rennen

als de anderen. “Ik heb hem doorverwezen naar onze klinisch psycholoog. Die gesprekken hebben enorm geholpen. Zijn zelfvertrouwen is gegroeid en hij is veel assertiever. Waar hij eerst op alles rustig reageerde, onderhandelt deze jongen



nu actief met mij over zijn medicijnen. Ook op school is hij gelukkiger. Net als zijn moeder had ik dit nooit geweten als we niet hadden doorgevraagd over wat echt belangrijk voor hem is.”

Kinderspinnenweb

Een lezing van Marieke Buijs, huisarts en aanjager van het concept Positieve Gezondheid, overtuigde de kinderarts meteen van de kracht achter dit concept.

“De gesprekstechnieken van Positieve Gezondheid, waarin je leert heel breed naar zorg en welzijn te kijken, sluiten goed aan op een ander project over ‘samen beslissen’ dat wij in het ziekenhuis aan het invoeren zijn.” Er

**De eerste
drie minuten
in een gesprek
probeer ik niets
te zeggen. Dat is
soms moeilijk**

ontbrak alleen nog een tool voor kinderen om in te vullen. Samen met hoogleraar levensloop-geneeskunde Elise van de Putte, en Machteld Huber, grondlegger Positieve Gezondheid, heeft Lasham gewerkt aan onderzoek om een spinnenweb voor kinderen tussen de 6 en 12 en 12 en 18 jaar oud te kunnen ontwikkelen.

Spiegelen

Carole Lasham gaat overdreven achterover hangen in haar stoel. “Spiegelen”, lacht ze. “Als ik in gesprek ben met pubers neem ik hun houding aan. Het is een van die dingetjes die werkt. En, belangrijker nog, de eerste drie

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Deze brede blik op gezondheid heet positieve gezondheid.

minuten probeer ik niets te zeggen. Dat is soms moeilijk, maar meestal wordt mijn geduld beloond en hoor ik iets dat ik anders misschien niet had geweten.”

Ook organiseer ik activiteiten, samen met twaalf jongeren met een verstandelijke beperking. Morgen gaan we lijndansen. Zo puur. Life is just a collection of connections and memories.”

Second mountain

Ook in haar eigen leven speelt Positieve Gezondheid een grote rol, vertelt de kinderarts, die in 1992 voor de liefde vanuit Groot-Brittannië naar Nederland is geëmigreerd en al 28 jaar verbonden is aan het TergooiMC. “Ken je het werk van David Brooks ‘The Second Mountain’? Zijn vraag is: blijf je op je eerste berg van meer geld verdienen of beklim je de tweede berg en verken je op een spirituelere manier wat werkelijk belangrijk is? In mijn vrije tijd ben ik ‘chef-kok’ bij De Plataan en kook ik voor veertig senioren.



**Anders
Kijkers**

Koplopers

Positieve Gezondheid
over gezondheid,
veerkracht en
levenskunst



‘Ik word gelukkig als ik mensen zie lachen die anders niet zo snel lachen,’

Interview met Manon Morrelissen van de Sportadviesgroep

Soms is het confronterend, maar het levert altijd mooie gesprekken op en de mogelijkheid om lijntjes te verbinden, merkt Manon

Morelissen in de praktijk. De vragenlijst positieve gezondheid die deelnemers invullen, is de leidraad voor het gesprek tijdens de halfjaarlijkse seniorenmiddagen in Huizen.

“Goed dat u er bent!”, zegt Manon Morelissen enthousiast tegen een oudere heer die binnenloopt bij Sporthal Huizen voor het wekelijkse uurtje senioren-gym. Zijn excuses over het te laat komen wimpelt ze weg. “Wij zijn blij met uw komst.”

Het contact met mensen maakt haar werk als sportcoach zo waardevol, zegt ze later. “Ik word gelukkig als ik mensen kan helpen, als mensen

gaan lachen die anders niet lachen. Om dat te bereiken werkt het om het brede gesprek over gezondheid te voeren.”

**Manon
Morrelissen van de
Sportadviesgroep
merkt dat gesprekken
zinvoller zijn als je
met een brede blik
naar gezondheid kijkt**

Asielboot

Morelissen begeleidt als sportcoach mensen voor wie sporten niet vanzelfsprekend is, onder wie mensen met een verstandelijke beperking, senioren maar ook statushouders. De sportcoach straalt als zij een herinnering ophaalt aan een statushouder die ze onlangs tegenkwam. “Mevrouw Manon, herkent u mij nog van de

asielboot? vroeg hij mij. Drie jaar later wist hij nog wie ik was. Daar krijg ik dan een warm gevoel van.”

Seniorenmiddag

Dezelfde energie krijgt Morelissen van de



seniorenmiddag, die twee keer per jaar in Huizen wordt georganiseerd samen met Vivium, Versa Welzijn, het gezondheidscentrum, de groepspraktijk en de gemeente. Op de middagen komen maximaal 35 ouderen op afspraak langs bij de sportcoaches, vaak naar doorverwijzing door de huisarts of fysiotherapeut. Van tevoren hebben zij de vragenlijst positieve gezondheid ingevuld met onder andere vragen over waar zij energie van krijgen en wat zij doen voor hun gezondheid.

Leidraad

Hun antwoorden zijn de leidraad voor het één-op-éénintakegesprek dat de sportcoaches

van de Sportadviesgroep met hen voeren. Morelissen: "Voor sommige mensen is de vragenlijst best confronterend. Bijvoorbeeld als het gaat om eenzaamheid of geldtekort, maar 99 procent wil erover praten."

**Mensen
zijn opgelucht
als zij weten
dat ze het
overal over
kunnen en
mogen hebben**

De vragenlijst levert mooie gesprekken op, vindt Morelissen. "Ik heb een keer met een vrouw gesproken die nauwelijks kon lopen, maar straalde. Ze was op andere vlakken zo gelukkig. En altijd merk ik dat het mensen oplucht wanneer zij weten dat ze het overal over kunnen

hebben. Soms beginnen ze gelijk te huilen. Ook daar is ruimte voor. Aan het begin van het gesprek zeggen wij heel duidelijk dat wij niets

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met andere, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Deze brede blik op gezondheid heet positieve gezondheid.

opschrijven. Wat wij bieden is tijd voor elkaar en een luisterend oor.”

Fittest

Na de brede intake volgt een fittest. De diëtiste die meekijkt, geeft zo nodig voedingsadvies. De senioren sluiten de middag af met een eindgesprek. Morelissen: “Ze krijgen een rapport mee met tips, maar daarnaast proberen wij zoveel mogelijk vragen direct op te pakken. Bijvoorbeeld met een afspraak dat een medewerker van Versa Welzijn hen later nog een keer thuis bezoekt. Die warme overdracht voelt goed voor ons en onze bezoekers.”

Klok

Zelf haalt Manon Morelissen positieve energie uit hobby's als zwemmen en fietsen na alle

drukte. “We zouden meer de tijd moeten nemen voor onszelf en voor elkaar. De klok tikt altijd. Dat is jammer. Zelf breng ik elke week een middag door met een meneer met autisme. Dat is voor mij een moment van bezinning.”





GEZOND
Wijdemeren

JLLOKET

ap op weg
onde leefstijl



Bewegen



Mentaal
welbevinden

**Anders
Kijkers**

Koplopers

Positieve Gezondheid
over gezondheid,
veerkracht en
levenskunst

THE SKIN SYSTEM

‘Wij willen een beweging op gang brengen waarin gezond leven centraal staat,’

Interview met Monique Stam en Susanne Renkema van Gezond Wijdmeren

Veel mensen weten best wel dat ze gezonder moeten leven, maar hoe? Huisarts Monique Stam en oefentherapeut Susanne Renkema startten met twee andere huisartsen en een fysiotherapeut Gezond Wijdmeren. Stam: “Altijd maar pillen? Dat moet anders. Wij brengen inwoners in de wijk bij elkaar en maken leefstijl bespreekbaar. Met een brede kijk op gezondheid zie je ook waar het scheefloopt.”

Leefstijl

Monique Stam is 28 jaar huisarts in Kortenhoef en heeft met drie andere collega's een praktijk met vijfduizend patiënten. Vooral de laatste vijf jaar ziet ze de leefstijl van inwoners verslechteren. “Misschien komt het ook doordat ik zelf gezonder ben gaan leven, maar ik realiseer mij steeds meer

dat goed in je vel zitten ontzettend belangrijk is om klachten te voorkomen. Tegelijkertijd zie ik ook dat mensen heel veel vragen hierover hebben.”

**Susanne Renkema (l)
en Monique Stam
willen met het
initiatief Gezond
Wijdmeren inwoners
helpen gezonder
te leven**

De wijk in

Om die vragen te beantwoorden, zoekt oefentherapeut Susanne Renkema als een van de aanjagers van Gezond Wijdmeren de bewoners in de wijk op. “Ik heb sinds 1998 een praktijk in Kortenhoef en geef al langer sportlessen in het bos. Daardoor ken ik veel mensen en organisaties in de buurt. Dat helpt om iedereen te verbinden.”

Walking voetbal

In elke wijk inventariseert Renkema het sportaanbod en werkt zij samen met partners als Versa Welzijn, Stichting MEE en de GGD.



“De meeste mensen willen graag iets aan hun leefstijl doen, maar weten niet hoe ze daarmee kunnen beginnen, of er zijn andere belemmeringen. Daar helpen wij ze bij. Ik breng ze bijvoorbeeld op het idee om zich aan te sluiten bij het walking-voetbalclubje in de buurt. Versa Welzijn is aan zet als mensen om sociale of financiële redenen niet mee kunnen doen.”

Brede blik

Stam kende het idee achter Positieve Gezondheid door een lezing van initiatiefnemer Machteld Huber die zij een aantal jaar geleden bijwoonde. Op dat moment kon zij

Gaandeweg
heb ik het idee
losgelaten
dat ik alles
moet oplossen
en fiks

nog niet zoveel met het idee, maar geleidelijk aan is ook de Kortenhoefse huisarts meer gaan denken vanuit ‘het grotere geheel’. “Een brede blik op gezondheid waarbij je mensen zelf aan het denken zet, werkt om dingen te veranderen, heb ik gemerkt. Gaandeweg heb ik het idee losgelaten dat ik alles moet oplossen en fiks. In plaats van ‘wat kan ik voor je doen?’ zijn mijn vragen nu: ‘waar zit je mee?’ of ‘hoe gaat het met je?’ Mensen zelf de verantwoordelijkheid laten nemen voor hun gezondheid levert inhoudelijk betere gesprekken op en werkt in 80 procent van de gevallen.”

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Deze brede blik op gezondheid heet positieve gezondheid.

Negatieve spiraal

Bijvoorbeeld bij die jongen, net in de 20, overgewicht, op haar spreekuur. “Hij had last van zijn rug, maar ik kon niets vinden. Hoe gaat het met je? vroeg ik hem. Alleen die vraag maakte al veel los. Hij gamede veel, wilde wel stoppen, maar wist niet hoe. Ook uit de vragenlijst Positieve Gezondheid bleek dat hij in een negatieve spiraal zat. Na ons gesprek is hij gaan wandelen. Een half jaar later zag ik hem weer. Tien kilo lichter en veel opgewekter.”

Volgens Renkema ligt hier de kracht van het initiatief Gezond Wijdmeren. “Dankzij ons netwerk in de wijk kunnen wij zo’n jongen echt helpen om die stap te zetten. Met een diëtiste die hem voedingsadvies geeft en een wandelclub in de buurt. Want dat wordt vaak vergeten: bewegen

is ook goed voor je sociale contacten en daardoor voor je eigen welbevinden. De mensen met wie ik in het bos ga sporten, praten na elke les nog met elkaar na bij een kop koffie.”



**Anders
Kijkers**

Koplopers

Positieve Gezondheid
over gezondheid,
veerkracht en
levenskunst

‘Ik kan niet stilzitten en vind het belangrijk altijd iets zinvols te doen,’

Interview met Jan Stroband, voorzitter seniorenraad gemeente Gooise Meren

Jan Stroband is begin januari 2025 overleden op 93-jarige leeftijd, een half jaar na het verschijnen van dit artikel in de huis-aan-huis-bladen van de regio.

Stroband leest graag over de Griekse oudheid, nieuwe ontwikkelingen en over techniek en wetenschap. Daarnaast is hij voorzitter van de seniorenraad Gooise Meren. “Hoewel ik merk dat langzaamaan mijn vermogen om op hoog niveau te analyseren afneemt, blijft er nog genoeg nieuwsgierigheid en levenslust over om blij te zijn met wat ik allemaal wel kan.”

Pensioen

“Nee, daar heb ik nooit bij stilgestaan. Ik heb altijd wel iets te doen gehad”, antwoordt Stroband op een vraag over het zwarte gat na pensionering. In

zijn werkzame leven heeft de huidige voorzitter van de seniorenraad na een studie civiele techniek in Delft een eigen ingenieursbureau geleid en gaf hij les aan de TU Delft en de Hogeschool van Amsterdam.

Jan Stroband is
voorzitter van de
seniorenraad die de
gemeente Gooise
Meren onafhankelijk
informeert

“Ik ben tot mijn 75ste doorgegaan. Als je het kan en er plezier in hebt, waarom niet? Maar op een gegeven moment kreeg ik minder uitdagende opdrachten en besloot ik te stoppen. Ik kan niet stilzitten, maar vind het wel belangrijk iets

zinvols te doen. Dat is nu zestien jaar geleden.” Via een kennis kwam hij in de seniorenraad terecht. “Na de fusie tot Gooise Meren zocht de raad bestuursleden uit de andere kernen. Hier is wel iets te doen, dacht ik en zo is het balletje gaan rollen. In 2016 heb ik de toenmalige voorzitter opgevolgd.”



Koninkrijkjes

De seniorenraad adviseert de gemeente onafhankelijk over thema's die ouderen aangaan. Vaak liggen die in de wereld van zorg en welzijn en dat was flink wennen voor de inwoner van Muiderberg. "In de bouwwereld kennen mensen elkaars vak. Een timmerman weet ongeveer wat de metselaar doet en nodig heeft. Binnen de zorg ligt dat anders. Er zijn veel verschillende koninkrijkjes en de samenwerking laat soms te wensen over. Instellingen en organisaties zouden mogelijk meer van elkaars vakgebied kunnen leren." Lachend: "2040 maak ik niet meer mee, maar dit is wel mijn wens voor de toekomst."

Seniorenmarkt

Voor nu is Stroband druk met de organisatie van de jaarlijkse Seniorenmarkt. Dit jaar op 28 september in het gemeentehuis van Gooise Meren. Jan Jaap Hamers neemt in zijn workshop 'Ik zie niet wat jij ziet' deelnemers mee in de wereld van slechtzienden. De afdeling Communicatie van de gemeente Gooise Meren vraagt de oudere bezoekers de gemeentelijke website op gebruikersvriendelijkheid te testen.

Het spinnenweb
Positieve Gezondheid
sprak mij aan.
'Meedoen'
sprong eruit

Herman Pleij

Naast een aantal andere workshops is er muziek en geeft historicus Herman Pleij een lezing over vitaal ouder worden met de aansprekende

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Deze brede blik op gezondheid heet positieve gezondheid.

titel 'Oud, belegen of forever young'. Strobband ziet ook uit naar de bijdrage 'Weet wat u wilt' van hospice C'est La Vie in Naarden. "De regie houden over je eigen leven en afscheid. Hoe doe je dat? Dit is een wezenlijk onderwerp voor ouderen."

Spinnenweb

De Seniorenmarkt waar jaarlijks zo'n vierhonderd ouderen op af komen, vergt tijd. Strobband geeft die graag. "Een van de eerste lezingen die ik als bestuurslid van de seniorenraad heb bijgewoond was van Machteld Huber, de grondlegger van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. Het spinnenweb sprak mij aan en heb ik ook ingevuld. Voor mij sprong 'meedoen' eruit. Dit raad ik ook andere ouderen aan: zorg dat je contacten hebt, sluit je aan bij netwerken. Ik lees

graag over geschiedenis en wetenschap, maar wil ook de actuele ontwikkelingen in de wereld blijven volgen en andere meningen horen. In contact met anderen blijf je scherp en gelukkig."



**Anders
Kijkers**

Koplopers

Positieve Gezondheid
over gezondheid,
veerkracht en
levenskunst



Mensen zijn zo veel meer dan alleen hun lijf, ook sociale contacten doen ertoe,

Interview met Franka Pot, Welzijn op Recept coach bij Versa Welzijn

Sociaal werker Franka Pot heeft zelf ervaren wat het betekent om niet meer mee te kunnen doen. “Na een ongeval heb ik een tijd thuis gezeten. In die periode heb ik gemerkt hoe belangrijk je netwerk is en hoe snel je kunt vereenzamen. Ik besloot niet bij de pakken neer te zitten. De belangrijkste vraag voor mij in die tijd was: wat kan ik wel doen?”

Zingeving

Pot volgde een opleiding ergotherapie en meldde zich aan als vrijwillig taalmaatje. “Voor dat laatste had ik niet perse de opleiding, maar ik wilde ergens bij horen, nieuwe mensen leren kennen. Zingeving is belangrijk en zo hield ik het ook vol in deze lastige tijd.”

Nieuwe wending

Als sociaal werker Welzijn op Recept bij Versa Welzijn helpt Pot andere mensen hun leven een nieuwe wending te geven. Huisartsen, praktijkondersteuners en andere hulpverleners kunnen naar haar doorverwijzen als zij het idee hebben dat iemand op sociaal vlak iets mist. “Uit onderzoek blijkt dat 20 tot 50 procent van de patiënten die bij de huisarts op het spreekuur komen psychosociale klachten heeft. Mensen zijn zo veel meer dan alleen hun lijf, wij onderschatten het belang dat een sociaal netwerk in een leven heeft.”

Franka Pot is
Welzijn op Recept
coach bij Versa
Welzijn en helpt
mensen een nieuwe
wending aan hun
leven te geven

Gelukkig

In haar gesprekken gaat Pot samen met de mensen na hoe zij weer meer voldoening



kunnen halen uit de dingen die zij doen. “Waar word jij gelukkig van? Wat mis je? Als er morgen een wonder gebeurt, wat zou dat dan zijn? Dit soort vragen zijn mooie aanknopingspunten om te achterhalen wat iemand kan veranderen en hoe ik daarbij kan helpen. Iemand bepaalt dat wel zelf. Ik wil naast mensen staan en niet voor hen beslissen.”

Drempels

De sociaal werker kan wel drempels wegnemen als dat nodig is. “Wanneer iemand het spannend vindt om voor de eerste keer naar een koffie-uurtje te

gaan, ga ik mee. Is er een probleem met vervoer? Dan regel ik in het netwerk van Versa Welzijn een vrijwilliger die kan halen en brengen. Er is vaak meer mogelijk dan mensen denken.”

**20 tot 50 procent
van de patiënten bij
de huisarts heeft
psychosociale
klachten**

Biljart

Pot is sinds april dit jaar contactpersoon voor Welzijn op Recept en heeft de laatste maanden al ruim twintig mensen kunnen helpen. Het maakt haar elke keer blij wanneer ze ziet dat iemand daarna weer gelukkiger

in het leven staat. Zoals die ene inwoner die vertelde dat hij vroeger eigenaar was geweest

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Deze brede blik op gezondheid heet positieve gezondheid.

van een café en dat hij die reuring zo miste. Met de inzet van Welzijn op Recept heeft hij zich aangesloten bij de biljartclub in het buurthuis en gaat hij in de toekomst daar jamsessies organiseren.

Brede blik

“Deze meneer heeft het daar erg naar zijn zin. Door breed uit te vragen en breed te kijken vanuit verschillende invalshoeken naar iemands leven, kun je mensen echt helpen. In mijn opleiding maakte ik kennis met het concept Positieve Gezondheid en het is bij mij altijd blijven hangen. Bij Welzijn op Recept werken wij vanuit dezelfde gedachte waarin een brede blik op gezondheid echt het verschil kan maken.”

Huisarts

Voor Welzijn op Recept is Pot afhankelijk van doorverwijzingen van hulpverleners. Hoewel in deze beroepsgroep het sociale welzijn van patiënten steeds meer aandacht krijgt, kan het nog beter, volgens de sociaal werker. “Een collega van mij is een dagdeel per week bij een huisarts in de praktijk. Dankzij dit korte lijntje krijgt zij meer doorverwijzingen. Een win-win voor iedereen: voor de huisarts en voor de mensen zelf.”





**Anders
Kijkers**
Koplopers

Positieve Gezondheid
over gezondheid,
veerkracht en
levenskunst

‘Ik zie de worsteling van mensen, maar even buiten wandelen is ook helend,’

Interview met Silvia Schulte, verpleegkundige Acute Opname Tergooi MC

De vooruitzichten liegen er niet om: zonder gespecialiseerde afdelingen. Die uitdaging preventieve maatregelen zal in 2040 één op de is steeds groter geworden. De tijd dat wij vier mensen in de zorg moeten mensen vooral ‘s avonds en werken om alle patiënten te ‘s nachts opvangen, is allang kunnen helpen. “Dat gaat niet gebeuren”, stelt verpleegkundige voorbij. Ook overdag zien wij Silvia Schulte kordaat. “Daarom steeds meer patiënten en is is een draai nu nodig. We moeten het aantal wisselingen groter. de patiënt weer als mens gaan die wij helaas steeds vaker zien en behalve de ziekte ook de moeten afgeven. Ook doordat sociale en psychische aspecten we te kampen hebben met een meenemen. En dan samen tot de personeelstekort.” conclusie komen: wat kun je nog wel?”

Verpleegkundige
Silvia Schulte
maakt zich samen
met collega, arts
Alice Langeveld
sterk voor een
leefstijlloket in
Tergooi MC

Vol ziekenhuis

Schulte is in 2011 een van de De opleiding Integrated Medicine en leefstijlkunde die zij in 2020 oprichters van de afdeling Acute Opname, volgt, sterkt Schulte in haar bedoeld om de spoedeisende hulp te ontlasten. mening dat het roer in de zorg om “Mensen verblijven kort op onze afdeling moet. “Een helende omgeving, en in die tijd regelen wij de opname op de wetenschappelijk bewezen ingrepen, een gelijkwaardige relatie en aandacht voor preventie zijn de vier pijlers waar deze opleiding om draait. Je ziet de worsteling van mensen. Zij weten best



dat ze moeten afvallen of stoppen met roken. Maar hoe krijg je die verandering van gewoonte voor elkaar? Niet met een pilletje, wel met haalbare adviezen die mensen bewustmaken van hun leefstijl: even buiten wandelen is ook helend.”

Leefstijlloket

Om deze omslag te kunnen maken, willen Silvia Schulte en collega dermatoloog Alice Langeveld volgend jaar een leefstijlloket in het Tergooi MC openen. Schulte: “Het plan en de visie zijn uitgewerkt en de voorbereiding is in volle gang:

**Bij mensen die
gezond leven, slaan
medicijnen beter aan
en is de kans
op ziekte kleiner**

een aantal collega's volgt een opleiding tot leefstijlcoach of gaat dit doen. Ook trainen wij verpleegkundigen en medisch specialisten in het

voeren van een kort signalerend gesprek van een halve minuut. Dit zogenoemde 'very brief advice' bestaat uit drie vragen: Staat u open om over leefstijl te praten? Wilt u gewoontes veranderen? En: wanneer wilt u dit doen?”

Gezond bestaan

Voordat het leefstijlloket er daadwerkelijk is, start eerst een pilot met leefstijlcoaches op de afdeling Acute Opname. Schulte geeft nu al tijdens haar werk

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Deze brede blik op gezondheid heet positieve gezondheid.

op de afdeling adviezen. Ze gebruikt daarvoor het 'Leefstijlroer' van Arts en Leefstijl en het spinnenweb Positieve Gezondheid. "Schulden, stress, eenzaamheid, ongezond eten: er zijn zo veel redenen en oorzaken waarom mensen ongezond zijn. Wist je dat er een direct verband is tussen een hoge cortisolwaarde en buikvet? Ik gun iedereen een gezond bestaan. Bij gezonde mensen slaan medicijnen beter aan en is de kans op ziekte kleiner."

De verpleegkundige doet ook zelf sommige dingen nu anders. "Tijdens de opleiding leefstijlkunde hoorde ik hoe slecht bewerkte voeding is. Ik kies nu producten met weinig suiker en minder 'pakjes en zakjes'. Sindsdien heb ik veel meer energie. Ook in Tergooi MC moedigen wij gezond

eten aan. Zo maakt de keuken in het ziekenhuis nu meer salades en andere gezonde dingen. We slaan de goede weg in. Dat moet ook als wij over vijftien jaar die 25 procent werkenden in de zorg niet nodig willen hebben en tegelijkertijd iedereen wel een goede kwaliteit van leven willen bieden."





**Anders
Kijkers**
Koplopers

Positieve Gezondheid
over gezondheid,
veerkracht en
levenskunst

‘Veel mensen vinden gelukkig al veel positieve gezondheid in zichzelf,’

Interview met Joke Lanphen, wethouder Sociaal Domein in Blaricum

“Ik voelde met hen mee: al die mensen die hun hart op mijn spreekuur hebben gelucht. Veel mensen vinden positieve gezondheid in zichzelf, anderen hebben meer moeite om mee te vibreren met het bestaan.”

Joke Lanphen is 35 jaar huisarts in Blaricum en het Gooi geweest voordat zij in 2022 als wethouder in het brinkdorp aantrad. Nog steeds ontmoet zij Blaricummers die haar als huisarts kennen.

Luisterend oor

Ze zag geregeld patiënten terugkomen op consult met vage klachten. De geboren en getogen Blaricumse heeft in die 35 jaar geleerd hier realistisch over te zijn. “Er is een groep mensen die niet uit hun situatie kunnen komen, alle goede

raad ten spijt. Zij gaan naar de huisarts om nieuwe energie te krijgen, hen moed in te laten spreken. Niet voor een diagnose. Ik vond dat niet erg, maar ik ken collega’s die hier niet tegen kunnen. Die een oplossing willen aandragen, wat juist niet werkt.”

Joke Lanphen, wethouder Sociaal Domein, is daarvoor 35 jaar huisarts geweest en weet uit ervaring hoe belangrijk een brede blik op gezondheid is

‘Vrij grenzeloos’

Heel soms verwees Lanphen deze patiënten door naar een eerstelijnspsycholoog. Meestal was zij zelf het luisterend oor. En dat kostte veel tijd, geeft de huidige wethouder meteen toe. “Ik

ben vrij grenzeloos, werkte tot heel laat door. Het spreekuur bij de huisarts is bijna de enige plek waar iemand onverdeelde aandacht krijgt. Ik wilde mensen die niet ontnemen, maar ik begrijp dat dit niet mogelijk is voor elke huisarts.”



Leefstijlpunten

Terugkijkend begrijpt Lanphen dat Machteld Huber met het concept Positieve Gezondheid iets heel relevants heeft blootgelegd.

“Als huisarts ben ik opgeleid te onderzoeken of er wel of niet een lichamelijke oorzaak is voor een klacht. Ik zag het niet als mijn rol om het sociale domein te verkennen. Ook wist ik mijn weg hierin niet goed.”

De coaches van de leefstijlpunten kunnen huisartsen en zorgverleners hierbij helpen. Zij kennen het bewegings- en ontspanningsaanbod en hebben een ingang bij

het sociaal domein, maatschappelijk werk of de schuldhulpverlening. “Wanneer behandelaars mensen naar dit loket doorverwijzen, heeft dat voor iedereen meerwaarde. Let wel: eerst moet echt zeker zijn dat er geen fysieke oorzaken zijn.”

**Het spreekuur
van de huisarts is
een van de weinige
plekken waar
iemand onverdeelde
aandacht krijgt**

Generalisten

Bestuurlijk erkent de wethouder Sociaal Domein dat de resultaten van de leefstijlpunten nog achterblijven. Wie de cijfers van huisartsenpraktijken en leefstijlpunten naast elkaar legt,

kan eenvoudig vaststellen dat huisartsen onze leefstijlpunten nog niet helemaal hebben ontdekt.

Gezondheid is meer dan je lichamelijk goed voelen. Gezondheid is ook contact hebben met anderen, jezelf verzorgen en een doel hebben in het leven. Deze brede blik op gezondheid heet positieve gezondheid.

Zeker als het waar is dat 50 procent van de patiënten psychosociale klachten heeft.”

Lanphen ziet ruimte voor verbetering. We moeten misschien de naam ook tegen het licht houden. “Die dekt de lading niet, het gaat om veel meer dan gezonder leven. Wij hebben meer generalisten nodig die de mensen wegwijs maken in het woud van regelingen binnen het sociaal domein dat er helaas is. Binnen de HBEL-gemeenten ontwikkelen wij een digitale sociale kaart om hen daarbij te helpen.”

Wens

Privé scoort ze goed op alle domeinen van het spinnenweb Positieve Gezondheid, besluit Lanphen. “Ik heb kwalen en doe daaraan wat nodig

is, maar geef er geen prioriteit aan. Gelukkig ben ik niet eenzaam, gaat het mij financieel goed en heb ik voldoende zingeving in mijn leven. Mijn wens voor de toekomst is dat iedereen zich realiseert waar de oorzaak van ongemak werkelijk ligt.”



Tot slot

Ook anders kijken en anders doen?

Informatie over inspiratiebijeenkomsten en trainingen positieve gezondheid

Spreken de verhalen in deze bundel je aan en wil je je ook verdiepen in positieve gezondheid? Kijk dan eens op **www.iph.nl** of **www.mijnpositievegezondheid.nl**

Voor professionals in de regio Gooi en Vechtstreek organiseert Gezond Gooi diverse inspiratiebijeenkomsten en trainingen over anders kijken en anders doen, positieve gezondheid en oplossingsgericht werken.

Kijk voor meer informatie op:

www.gezondgooi.nl

www.rhogo.nl

www.ggdgv.nl/voor-professionals/samen-voor-gezond/positieve-gezondheid



GGD

Gooi en Vechtstreek



**Gezond
Gooi**

ggdgv.nl/positievegezondheid

gezondgooi.nl