

Positieve Gezondheid veroverd bibliotheken en gemeentes

‘Je kunt dit als bibliotheek niet alleen doen!’



Rebecca Wolf (adviseur en projectleider positieve gezondheid) en Roel Zuidhof (directeur-bestuurder) van De tweede verdieping.

Op 27 september 2022 organiseren bibliotheek De tweede verdieping en BiSC een miniconferentie over hoe je als bibliotheek aan de slag kunt gaan met het concept Positieve Gezondheid. Naast bibliotheken, zijn ook gemeentes en instellingen voor zorg, welzijn, cultuur en sport van harte welkom. Wat is dat, Positieve Gezondheid? En wat levert het inwoners en de samenleving op? Rebecca Wolf en Roel Zuidhof van De tweede verdieping vertellen over hun aanpak.

TEKST: ANNEKE DE MAAT • FOTO: BOEL FOTOGRAFIE




Het concept Positieve Gezondheid werd in 2012 geïntroduceerd door huisarts-onderzoeker Machteld Huber. Zij was op zoek naar een nieuwe, betere definitie van gezondheid. Lange tijd werd gezondheid vooral gedefinieerd als 'de afwezigheid van ziekte'. Bij Positieve Gezondheid ligt het accent op veerkracht; op het vermogen je aan te passen aan wat zich in je leven voordoet. Uit Hubers onderzoek bleek dat patiënten niet alleen hun lichamelijke, maar ook hun mentale gezondheid belangrijk vinden, evenals zaken als zingeving, meedoen in de maatschappij en kwaliteit van leven. Ze definieerde zes dimensies van gezondheid en visualiseerde die in een spinnenweb (zie illustratie, red.) waarmee mensen hun gezondheid in kaart kunnen brengen. Dit spinnenweb kan ook gebruikt worden als een instrument om met mensen een gesprek te voeren over hun gezondheid en welzijn.

De tweede verdieping (Nieuwegein) was een van de eerste bibliotheken in Nederland die het concept Positieve Gezondheid opnamen in hun dienstverlening. Inmiddels is het concept verweven in alle dienstverlening van de bibliotheek, vertelt directeur Roel Zuidhof enthousiast. 'We plaatsen alle activiteiten – zoals cursussen taal, digitale vaardigheden en ook de bijeenkomsten gericht op ontmoeting – binnen het kader van Positieve Gezondheid. Zo geven we meer inhoud aan die bijeenkomsten. Bijvoorbeeld een taal cursus gaat het niet alleen over taal, maar ook over gezondheid, voeding, hoe je in je vel zit, en over of je werk en voldoende sociale contacten hebt. Je kunt iemand wel een taal cursus aanbieden om zijn taalvaardigheid te verbeteren, maar dat werkt niet als iemand niet lekker in zijn vel zit, geldzorgen of geen werk heeft. Dan moet je ook met die andere problemen aan de slag gaan.'


Samenwerkingsverbanden

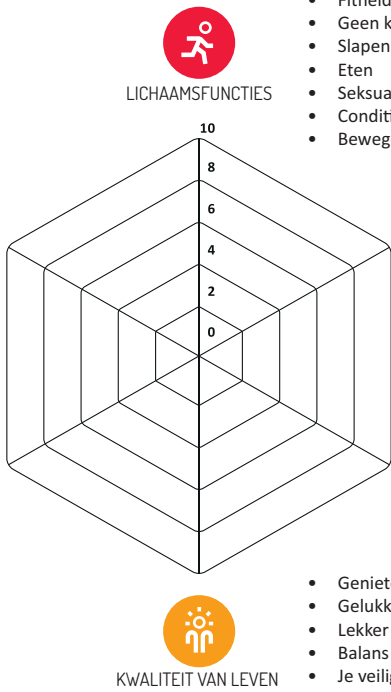
Vanaf het moment dat De tweede verdieping aan de slag ging met Positieve Gezondheid werd de bibliotheek hierin gesteund door de gezondheidscentra in Nieuwegein, zegt Zuidhof. Zijn belangrijkste advies aan andere bibliotheken is dan ook om voordat je met Positieve Gezondheid start een goed netwerk voor samenwerking te smeden waarin naast de gemeente ook instellingen voor zorg, welzijn, sport en cultuur zitten. 'Je kunt dit als bibliotheek niet alleen doen! Zo'n netwerk opbouwen kost veel tijd. Denk niet dat je dat binnen een jaar geregeld hebt. Je moet elkaar eerst goed leren kennen.' Het is een investering die loont, vindt Zuidhof. 'Je krijgt als bibliotheek een natuurlijke plek midden in het netwerk en je wordt een echte partner. De gemeente ziet dan ook dat de bibliotheek echt nodig is, en dat je die niet zomaar kunt wegbezuinigen.'

Positieve Gezondheid is inmiddels in Nieuwegein en veel andere gemeenten een gemeenschappelijke taal tussen verschillende partijen: van gemeente tot en met instellingen voor zorg, welzijn en cultuur, vult Rebecca Wolf aan. Zij is adviseur Positieve Gezondheid. 'De zes dimensies van het concept (lichaamsfuncties, mentaal welbevinden, zingeving, kwaliteit van leven, meedoen en dagelijks functioneren, red.) maken meteen duidelijk dat je elkaar nodig hebt en dat je alleen door samen te werken de inwoners kunt helpen. Als je werkt vanuit een gezamenlijk concept,



- Je gezond voelen
- Fitheid
- Geen klachten en pijn
- Slapen
- Eten
- Seksualiteit
- Conditie
- Bewegen





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

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

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

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

Ik mis iets dat voor mij belangrijk is: _____

© Institute for Positive Health (iPH) | iph.nl | Gespreksinstrument 2.0

Aan de slag met je Positieve Gezondheid? Vul de vragenlijst in op mijnpositievegezondheid.nl

Het concept Positieve Gezondheid werd in 2012 geïntroduceerd door huisarts-onderzoeker Machteld Huber. Ze definieerde zes dimensies van gezondheid en visualiseerde die in een spinnenweb waarmee mensen hun gezondheid in kaart kunnen brengen. Dit spinnenweb kan ook gebruikt worden als een instrument om met mensen een gesprek te voeren over hun gezondheid en welzijn.

verloopt de samenwerking soepeler. Je begrijpt elkaar beter, kunt beter naar elkaar doorverwijzen en dingen van elkaar overnemen.’ Volgens Wolf wordt nog vaak nog in kokers gedacht. ‘We moeten iets met taal of met rekenen of met financiële vaardigheden. Maar de inwoner zelf denkt niet zo. Die denkt hoe kan ik een bepaald doel in mijn leven bereiken, bijvoorbeeld hoe krijg ik leuke sociale contacten.’

‘Spinnenweb’

Alle partners in het netwerk werken met het Positieve Gezondheid-‘spinnenweb’. Ze kijken op een brede manier naar gezondheid en verwijzen naar elkaar door, licht Wolf toe. ‘Onze samenwerking met welzijn, huisartsen, praktijkondersteuners en de buurtverbinders van het welzijnswerk levert veel op. Zij verwijzen nu vaker door naar onze taalcurssussen. Het mooie is dat onze bibliotheek ook vestigingen heeft op enkele buurtpleinen, waar

we met zorg en welzijn geïntegreerd in een pand zitten.’

De bibliotheek kan zorgen voor ontkokering, stelt Wolf. ‘Wij hebben alles gebundeld onder de naam levensvaardigheden. Wat heb je nodig aan vaardigheden en kennis om het leven te leiden dat je graag wilt leiden; om jezelf te kunnen ontwikkelen en om te kunnen groeien? Gezondheid is geen doel op zich; gezondheid is nodig om je te kunnen ontwikkelen en om doelen in je leven te kunnen bereiken. Een van de kerntaken van de bibliotheek is persoonlijke ontwikkeling en een leven lang leren. We zijn in de hele bibliotheek anders gaan werken. We vragen aan de mensen welke doelen zij willen bereiken. Dat doen we vooral via onze communities.’

Lucky Life-community

In de Lucky Life-community gaan zo’n veertig Nieuwegeiners wekelijks met elkaar in gesprek over de thema’s uit het

spinnenweb, schetst Zuidhof. Elke maand kiezen ze zelf een thema op basis van wat er speelt in hun dagelijks leven. 'Dat kan gaan over zingeving, lekker eten en gezonde voeding, of over sociale contacten. We nodigen experts uit om lezingen en workshops te geven, en we verwijzen zo nodig door. We zien dat er binnen de communities contacten ontstaan en dat mensen met een maatje aan de slag gaan. Het PLUS-café is een community voor actieve senioren die wekelijks bijeenkomen op het Gezondheidsplein in de bibliotheek. Ze spreken met elkaar over gezondheid, lifestyle, cultuur, digitale media en literatuur, en bepalen zelf de onderwerpen. Het PLUS-café bestond vorige week vier jaar. Het is een veilige plek voor een heel diverse groep inwoners. We zien daar veel vriendschappen ontstaan.' De inwoners gaan de communities steeds meer zelf dragen, ziet Wolf. 'Ze worden zelf gastheer of gastvrouw. Wij hoeven het alleen nog te faciliteren.' Volgens Zuidhof zien mensen de bibliotheek als een veilige plek omdat deze geen stempel van de overheid heeft. 'Het is heel belangrijk om mensen het gevoel te geven dat ze ergens bij horen en ze in hun eigen kracht te zetten. De bibliotheek biedt betrouwbare en objectieve informatie, en we kunnen mensen helpen bij het toepassen van die kennis in het dagelijks leven.'

Wolf trainde samen met de Positieve Gezondheid-netwerkpartners de medewerkers en vrijwilligers van de bibliotheek. 'We hebben ook bottom-up met elkaar uitgewerkt hoe we de organisatie hierop gaan inrichten. Het komende halfjaar willen we de samenwerking met zorg en welzijn op de Buurtpleinen verder versterken. Samen met een huisarts en een projectleider van de gemeente gaan we mensen trainen in het herkennen van laaggeletterdheid en in het doorverwijzen. Dit allemaal gekoppeld aan Positieve Gezondheid.'

Doen jullie ook onderzoek naar het effect van deze nieuwe aanpak?

'Jazeker!', zegt Zuidhof. 'De gemeente Nieuwegein wil weten wat we doen en wat dat oplevert. We gaan bijvoorbeeld meten hoeveel laaggeletterden de zorgmedewerkers hebben kunnen spreken, registreren en doorverwijzen, en hoeveel van die mensen aan de activiteiten van de bibliotheek hebben deelgenomen. En bij het taalprogramma gaan we zowel bij de start (de ingangstoets) als na een halfjaar het spinnenweb gebruiken als gespreksinstrument. We willen dit niet alleen meten met cijfers, maar ook met ervaringsverhalen, en we hebben hierover al contact met onderzoekers van de Hogeschool Utrecht.' Zuidhof en Wolf zien hoe dan ook dat de Positieve Gezondheid-aanpak veel oplevert. 'We voorkomen ermee dat de problemen waarmee mensen worstelen verergeren. Het leidt tot een besparing op veel zwaardere zorg. Dat is in het belang van de mensen zelf. En het bespaart de maatschappij veel geld. Het gaat ook om het verdelen van de werkdruk. De eerstelijns is enorm overbelast. De huisarts heeft maar tien minuten voor een patiënt. Sommige mensen bezoeken nu heel vaak het spreekuur van de huisarts, terwijl deze bij veel van hun problemen niet echt kan helpen. Bij een goede, tijdige doorverwijzing kunnen die pro-

blemen wel opgelost worden en krijgt de huisarts meer tijd. Het "voorveld" inzetten is goedkoper. We onderzoeken nu of we voor onze aanpak financiering kunnen krijgen uit het preventiebudget van de zorgverzekering.'

Te zwaar

Zuidhof was vorige week bij een bijeenkomst met de gemeente en welzijns- en sportinstellingen over het aanpakken van obesitas. Daar hoorde hij dat in Nieuwegein vijftig procent van de inwoners te zwaar is. 'Ze hebben nu 270 mensen bereikt die met hun gewicht aan de slag willen gaan, en op een bijeenkomst bleek dat veel van die mensen nauwelijks buitenshuis komen. Ik heb ze op het hart gedrukt om goed na te vragen of er ook andere problemen spelen, zoals laaggeletterdheid of eenzaamheid, waarmee de bibliotheek kan helpen.'

Op de conferentie wil bibliotheek De tweede verdieping haar positieve ervaringen graag delen. 'We nodigen anderen uit om aan te haken bij het concept, we willen onze kennis delen en mensen en organisaties met elkaar verbinden.'

Naschrift redactie

Bibliotheekblad zal in de komende nummers meer aandacht besteden aan gezondheid en gezondheidsvaardigheden en de rol die de bibliotheek hierin kan spelen.



Bibliotheek De tweede verdieping organiseert samen met BiSC, een Miniconferentie Positieve Gezondheid op dinsdag 27 september van 13.00-18.00 uur.

Meer informatie en inschrijven voor de conferentie kan via de verkorte link: tinyurl.com/2p86danh