

WEL

MAGAZINE 2025 • TERUGBLIKKEN OP ZES JAAR WEL

*Hoe staat het met
de Positieve Gezondheid
in Flevoland?*



4	Voorwoord
6	Achtergrondinformatie
8	Interview bestuurders WEL
10	De feiten in een overzicht
12	Portret Nienke Loosman en Pauline Geijteman
14	Oprichting WEL in Flevoland
16	Portret Martine Visser
18	Positieve Gezondheid op de werkvloer
20	Portret Evelien van de Beek
22	Positieve Gezondheid in de zorg
24	Portret Marleen Voorn
26	Verbinding tussen zorg en welzijn
28	Portret Riemer
30	Positieve Gezondheid in onderwijs
32	Portret Folkje Tinga
34	Positieve Gezondheid binnen de overheid
36	Portret Anjo Schultinge
38	Flevolandse partners van WEL
40	Portret Eva van Steenberghe
42	Na WEL en verder



Programmateam WEL in Flevoland: Karlijn de Vries (Proscop), Martijn Brenkman (Flever), Inge Fackeldey (Flever), Anke van der Beek (GGD Flevoland), Elseline van der Vegt (Flever), Marcel van der Zee (Flever)

WEL stopt, Positieve Gezondheid gaat verder!

HET PROGRAMMABUREAU VAN WEL IN FLEVOLAND
NEEMT JE MEE IN DE BEWEGING

We kijken terug op zes jaar WEL in Flevoland. Er zijn veel mooie successen behaald en we hebben met elkaar veel geleerd. De beweging van WEL in Flevoland is altijd gegaan om verbinding, samen vooruit. Zo zijn we gestart en zo gaan we eindigen.

Luisteren naar verhalen

We kijken in dit magazine naar de impact van Positieve Gezondheid en wat WEL daaraan heeft bijgedragen. Wat heeft het gedachtegoed van

Positieve Gezondheid veranderd voor organisaties? Voor haar medewerkers, patiënten/cliënten, inwoners? Dat is waar het uiteindelijk om gaat. En dat is waarmee WEL een bijdrage heeft geleverd aan de transformatie van zorg naar gezondheid. De afgelopen periode zijn we in gesprek gegaan met partners en voorlopers vanuit Zorg, Welzijn, Onderwijs en Overheid. Dit magazine is geen compleet overzicht van wie wel of niet iets doet met Positieve Gezondheid. Het is een greep uit de verhalen, een bron van

inspiratie. We doen waar WEL altijd goed in is geweest: luisteren naar verhalen en deze delen. En wat een voorrecht om dat te mogen doen! Deze verhalen helpen ons continu om anders te denken, anders te kijken en anders te doen.

Flevolandse ambassadeurs

De verhalen hier gebundeld zien maakt ons trots. Trots op al die voorlopers, ambassadeurs, WEL-doeners, WEL Award genomineerden, Flevolandse. Mensen die voelen dat het anders moet én anders kan. Samen met velen hebben we gewerkt aan het stevig neerzetten van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid in Flevoland. Zorg- en welzijnsorganisaties, gemeenten en scholen kijken inmiddels breder naar gezondheid: naar veerkracht, regie en wat écht belangrijk is in het leven. Deze andere kijk op gezondheid blijft zich verspreiden.

Positieve Gezondheid is niet meer weg te denken uit transformatieplannen en beleid. Ook organisaties geven Positieve Gezondheid een vaste plek in hun processen, zowel intern als extern.

Elkaar verder helpen

We zien ook dat de verschillen tussen organisaties nog groot zijn. De route is helder maar niet iedereen staat op hetzelfde punt. Het is dan ook belangrijk elkaar te blijven vinden, ook na WEL. Organisaties vanuit verschillende beleidsterreinen hebben de sleutels in handen om de sector zorg en welzijn te veranderen. De voorlopers en zeker ook de starters. Zoek elkaar op, voer het gesprek over gezondheid, help elkaar anders te kijken en werk domeinoverstijgend samen. Zo blijft de olievlek groeien en zorgen we samen voor een (positief) gezonder Flevoland!

Wat is Positieve Gezondheid?

HET ACCENT OP MENSEN ZELF, HUN VEERKRACHT EN BETEKENIS

"Gezondheid is een toestand van volledig fysiek, geestelijk en sociaal welbevinden en niet louter het ontbreken van ziekten of gebreken", aldus de World Health Organisation in een definitie die stamt uit 1948. Toen de Nederlandse arts en onderzoeker Machteld Huber zelf ziek werd kwam zij erachter hoe beperkt en beperkend deze definitie is.

Bredere definitie van gezondheid

Gezondheid is namelijk veel méér dan ziek zijn en niet ziek zijn. Het gaat over wat je leven betekenis geeft. Er zijn veel dingen die goed zijn voor je gezondheid. Zoals de mensen

om je heen, de natuur en sportclubs maar ook deelname aan bijvoorbeeld een theatergezelschap. Je krijgt er energie van en je voelt je goed. En dus ging Machteld Huber samen met veel collega's en partners aan de slag met een nieuwe, bredere definitie.

Zes dimensies van gezondheid

Na jaren onderzoek en toetsing brachten Machteld en haar team het terug tot zes dimensies van gezondheid:

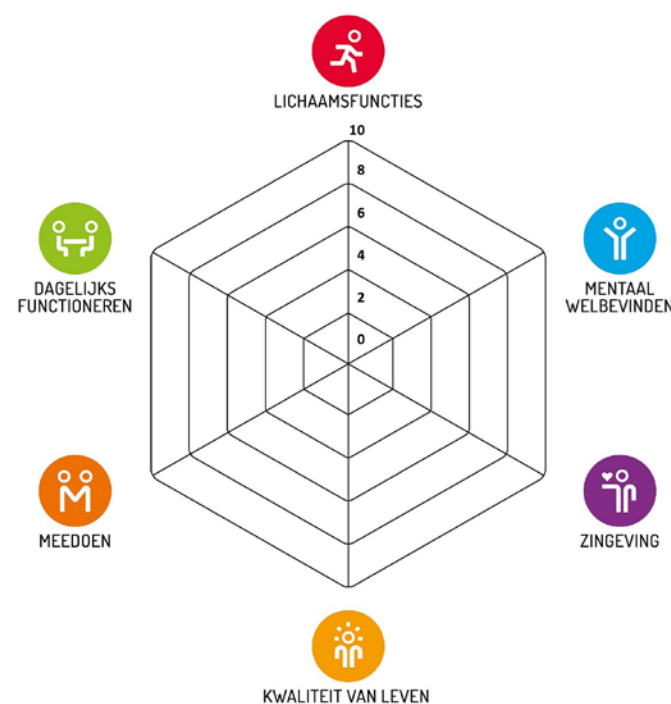
- Lichaamsfuncties
- Mentaal welbevinden
- Zingeving
- Kwaliteit van leven
- Meedoen
- Dagelijks functioneren

Deze brede benadering brengt mensen in staat om met de fysieke, emotionele en sociale uitdagingen in het leven om te gaan. Elementen als veerkracht, zingeving en zelfmanagement zijn hierin essentieel. Dit betekent dat jij zelf meer te zeggen hebt over jouw gezondheid en wat jij nodig hebt om je gezonder en veerkrachtiger te voelen. Met Positieve Gezondheid krijg je inzicht in wat voor jou, als mens, als patiënt, als cliënt, belangrijk is. Als welzijns- of preventiewerker of als zorgverlener voer je vanuit Positieve Gezondheid een ander gesprek.

Het spinnenweb als gesprekstool

De zes dimensies zijn uitgewerkt in een spinnenweb.

Met het **spinnenweb** kunnen mensen hun eigen gezondheid in kaart brengen. Ook is het een instrument voor zorgverleners om een ander gesprek te voeren, namelijk over wat de persoon zelf belangrijk vindt en wil. Scoor je bijvoorbeeld laag op lichaamsfuncties en op meedoen, wat zou je dan zelf willen veranderen? Misschien is het voor jou veel belangrijker contacten op te doen en leidt dat uiteindelijk ook tot meer beweging en daarmee verbeterde lichaamsfuncties.



Positieve Gezondheid is geen luxe - het is een noodzaak

Wie deze drie bestuurders spreekt over Positieve Gezondheid, merkt dat het gesprek al snel verder gaat dan dat. Het gaat over mensen, systemen, cultuurverandering, hoop en frustratie – maar vooral over een beweging die in Flevoland stevig wortel heeft geschoten. Waar veel regio's nog worstelen met de vraag hoe ze het gedachtegoed moeten toepassen, klinkt hier overtuiging: dit is niet zomaar een programma, dit is de toekomst van welzijn en zorg.

Van weerstand naar inzicht

Sjaak blikt openhartig terug op zijn eerste ontmoeting met het begrip Positieve Gezondheid. “Ik kon niet gelijk overzien wat ermee bedoeld werd. Het is zo'n hoogover begrip, een beetje wollig”. Simone en Eefke vertellen een vergelijkbaar verhaal. Simone: “Toen ik het voor het eerst hoorde, dacht ik vooral: wat moeten we nu weer met een nieuw model? Ik vond het abstract en vaag.” Eefke: Ik dacht eerst: is dit de zoveelste modeterm? Maar dat veranderde toen ze zich verdiepte in de bedoeling ervan. “Ik ging zien dat het geen zorginnovatie is, maar een andere manier van kijken naar mensen. Dat heeft me in mijn denken echt verrijkt. Het betekent dat je als professional in de zorg naast mensen gaat staan in plaats van dat je het overneemt. Dat je niet denkt vanuit problemen, maar vanuit betekenis, context en veerkracht.” Die brede blik is precies wat Positieve Gezondheid in Flevoland zo'n krachtige beweging maakt. Simone: “Voor veel professionals was het eigenlijk een erkenning van wat ze al wisten: dat alles met alles samenhangt. Schulden, stress, wonen, leefstijl – als het op één vlak wankelt, beweegt het ander mee.” Toch ontbrak er lange tijd een gezamenlijke taal om dat met elkaar te bespreken. “De methodiek geeft houvast,” legt Simone uit. “Niet als heilig instrument, maar als gedeeld kompas.”

Het systeem verandert minder snel dan de mensen

In de praktijk stuiten ze op een hardnekkige realiteit: zorg- en welzijnsinstellingen worden nog altijd beloond voor het verlenen van hulp, niet voor het versterken van zelfregie. “Dat is geen onwil,” benadrukt Eefke. “Maar we zijn opgeleid om dingen over te nemen van mensen. Terwijl echte verandering alleen werkt als mensen zelf eigenaar zijn van hun stappen.” “Je merkt dat mensen het gedachtegoed omarmen, maar dat het systeem hen regelmatig terugduwt,” zegt Simone. “Een hulpverlener wil bijvoorbeeld met een inwoner een breder gesprek voeren, maar wordt afgerekend op het aantal uren of interventies. Een huisarts ziet dat iemand baat heeft bij sociaal contact, maar krijgt betaald voor medische handelingen. Daar wringt het.” Eefke vult aan: “We zijn allemaal opgevoed in een systeem dat ‘overnemen’ beloont. Maar Positieve Gezondheid vraagt juist dat je de inwoner zelf laat ontdekken welke stap past. Dat is soms minder efficiënt op de korte termijn, maar véél duurzamer op de lange.”

Voorbeelden die raken

Wat het gedachtegoed zo tastbaar maakt, zijn de verhalen van inwoners. Simone vertelt over een dementerende vrouw die, zodra ze achter de piano plaatsnam, weer volledig tot leven kwam. “Haar vitaliteit, haar kracht – dat is precies waarom sociale verbindingen, cultuur en sport essentieel zijn voor gezondheid.” Sjaak noemt het werkbezoek aan De Golfslag. “Daar kijken ze niet naar beperkingen, maar naar wat bewoners wél kunnen. Het is zo inspirerend om te zien hoe mensen elkaar versterken, hoe jong en oud elkaar vinden.”



Een beweging die precies op het goede moment kwam

Flevoland bleek vruchtbare bodem voor Positieve Gezondheid. Gemeenten, GGD, zorgorganisaties en welzijn namen ongeveer tegelijk de eerste stappen, vanuit verschillende kanten. Gemeenten werkten met het gedachtegoed, de GGD experimenteerde met het spinnenweb, welzijnswerkers gebruikten het al in hun gesprekken, en binnen zorgorganisaties groeide het besef dat het anders moest. “Toen de provincie het programma startte, kwam alles samen,” vertelt Eefke. “Ineens waren er verbindingen tussen partijen die elkaar eerder niet vanzelfsprekend vonden.” Die samenwerking was cruciaal, juist omdat Flevoland een unieke opgave kent: een snel verouderende bevolking, een zorginfrastructuur die onder druk staat en grote personeelstekorten. “Hier is Positieve Gezondheid geen ‘nice to have’, maar een ‘need to have’,” zegt Simone. “We hebben simpelweg te weinig handen om het op de oude manier te blijven doen.”

Niet alleen voor inwoners, maar ook voor professionals

Ook voor werknemers is het gedachtegoed hard nodig, zeker in een sector waar veel vrouwen tussen 40 en 60 jaar werken – een periode waarin mantelzorg, overgangsklachten, werkdruk en gezinsverantwoordelijkheden extra druk geven. Zeker in een tijd waarin het moeilijk is om bepaalde functies in

te vullen en waarbij we weten dat de personeelstekorten maar ook de zorgvraag gaat toenemen. “Als we willen dat de professionals betekenisvol werk blijven doen, moeten we ook naar hún veerkracht kijken” zegt Simone. “Positieve Gezondheid helpt om dat gesprek te voeren.” Eefke knikt: “Daarmee begint het eigenlijk. Een professional die stevig staat, kan ook een inwoner helpen stevig te staan.”

De beweging levend houden

Nu het programma stopt, blijft er één vraag: hoe verder? Alle drie zijn optimistisch. Simone is duidelijk: “De beweging stopt niet. Het stáát. Maar een beweging heeft onderhoud nodig. Aanjagers, verhalen, voorbeelden, verbinding tussen domeinen.” Sjaak vertelt: “De provincie werkt aan een Sociale Agenda waarin het gedachtegoed van Positieve Gezondheid is ingebed. De gezamenlijke taal en de brede blik op gezondheid zijn enorm helpend om verschillende maatschappelijke vraagstukken in samenhang en met elkaar op te pakken”. Eefke ziet in Flevoland ook een belangrijke rol voor de bestaande structuren. “De IZA-tafels [Integraal ZorgAkkoord, red.], Positief Gezond Almere, regionale netwerken – die zijn sterk genoeg om de beweging te dragen. Maar we moeten wel blijven investeren in ontmoeting en leren.” Simone vult aan: “Het is geen knop die je één keer omzet. Het is een manier van kijken die je steeds opnieuw moet oefenen. Maar het is de enige logische weg vooruit.”

Zes jaar wel: de feiten in een overzicht

950+

BEZOEKERS IN
TOTAAL AAN
REGIONALE
WEL EVENTS

Met WEL in Flevoland is
tussen 2020 en 2026 met
verschillende activiteiten ingezet
op het verspreiden van het
gedachtegoed van Positieve
Gezondheid in Flevoland

900+
VOLGERS OP
LINKEDIN
PAGINA WEL

500.000
Totale
bereik social
media

180+
DEELNEMERS
AAN (KORTE)
WORKSHOPS
VAN DE WEL
ACADEMIE

75+

DEELNEMERS AAN
LEERGANGEN VAN
DE WEL ACADEMIE

100.000+

TOTAAL WEERGAVE
PODCASTS WEL-
DOENERS

32

WELDOENERS
PODCASTS
GEPUBLICEERD

44.754

AANTAL UNIEKE
WELINFLEVOLAND.
NL WEBSITE
BEZOEKEN IN
TOTAAL

425

MENSEN
HEBBEN
GEBRUIK
GEMAAKT
VAN DE
TOOLKIT
POSITIEVE
GEZONDHEID

Inspirerende
podcast
gasten als
Eva Eikhout
en Hella van
der Wijst

Kijken naar wat er wél is

ZORGGROEP OUDE EN NIEUWE LAND IS ALS ZORGORGANISATIE EEN VAN DE VOORLOPERS OP GEBIED VAN POSITIEVE GEZONDHEID

"Positieve Gezondheid is geen project meer, het zit inmiddels in het DNA van onze organisatie." Aan het woord is Nienke Loosman, projectleider Positieve Gezondheid bij Zorggroep Oude en Nieuwe Land (ZONL). Samen met Pauline Geijteman, coördinator welzijn, zet zij zich in om het gedachtegoed van Positieve Gezondheid niet alleen te implementeren, maar vooral te laten leven – onder collega's, cliënten én in de samenleving.

Een eye-opener

Toen Nienke enkele jaren geleden deelnam aan de leergang 'Werken met Positieve Gezondheid' van het WEL-programma, dacht ze vooral een nieuwe methodiek te leren. "Ik ging erheen met het idee: Ik ga een nieuw trucje leren," vertelt ze lachend. Maar al snel bleek het veel meer dan dat. "Het was echt een eye-opener. Ik ben van nature doelgericht, maar dit leerde mij om veel breder te kijken en écht te luisteren naar wat iemand zelf belangrijk vindt."

Een gesprek met een cliënt veranderde haar perspectief volledig. "Ze had veel zorg nodig, maar gaf aan dat ze liever zelf dingen bleef doen, ook al kostte dit haar energie. Dat was voor haar belangrijk. Voorheen zou ik denken: wij kunnen dat wel overnemen, dan houd je energie over. Maar dat was mijn invulling, niet die van haar." Het leidde tot betere, persoonlijkere zorg: "Ze kon haar leven leiden zoals zij dat wilde."

"Positieve Gezondheid leerde mij om écht te luisteren naar wat iemand zelf belangrijk vindt."

NIENKE LOOSMAN

PROJECTLEIDER POSITIEVE GEZONDHEID

Verbinden, verdiepen, verbreden

Waar Nienke zich ontwikkelde in haar rol als projectleider, zette Pauline zich als vanzelfsprekend in als verbinder binnen de organisatie. "Het spinnenweb van Positieve Gezondheid voelde voor mij heel logisch. Ik werk al jaren vanuit die brede blik: wat wil iemand, waar krijgt iemand energie van?" Pauline gebruikt haar natuurlijke enthousiasme om medewerkers, bewoners en externe partijen te verbinden. "Mensen zeggen wel eens: 'waar haal je de tijd vandaan?' Maar als je ziet wat het brengt, dan is het geen moeite. Als iemand lacht, krijg ik daar energie van."

Cultuurverandering met impact

Binnen ZONL is Positieve Gezondheid inmiddels stevig ingebed in de werkcultuur. Zes interne coaches zijn opgeleid en actief in de organisatie: zij geven scholingen, begeleiden teams en sluiten aan bij cliëntbesprekingen. "We hebben echt gezocht naar wat werkt voor verschillende teams," vertelt Nienke. "We ontwikkelen materialen, organiseren inspiratiesessies en passen werkvormen aan per team." Ook HR en management zijn betrokken: bijvoorbeeld in het voeren van bredere gesprekken met medewerkers, niet gericht op 'functioneren', maar op 'waar sta je nu, wat wil je, wat heb je nodig?' Met kaartensets, een gespreksplot en speelse werkvormen wordt het thema op laagdrempelige manier bespreekbaar gemaakt in de teams. "We plakken de vragen soms onder de stoelen bij een teamoverleg, om vervolgens de vraag onder de stoel weg te halen. Dan heb je zo, een mooi gesprek," aldus Pauline.

Wat het oplevert

De opbrengsten van Positieve Gezondheid zijn niet altijd in cijfers te vangen, maar des te duidelijker in verhalen. Zoals de cliënt die terugblikte



op het gebruik van het spinnenweb: "Met frisse tegenzin begonnen, maar het werd een waardevolle spiegel voor mij en mijn man." Of het succes van een wijkverpleegkundige die het uitlaten van de hond opnam in het zorgplan – omdat dat precies was wat er voor die cliënt toe deed. Ook op medewerkers is de impact groot. "Het levert rust en balans op," zegt Nienke. "En het brengt verdieping in de relatie met cliënten en collega's." De aanpak wordt breed gedragen, tot aan de bestuurder aan toe. "We hoeven het effect niet te bewijzen," zegt Pauline. "Het bewijst zichzelf." Het WEL-programma speelde bovendien een belangrijke rol in het uitbreiden van het netwerk. Voor Pauline betekende het deelnemen aan bijeenkomsten dat ze collega's uit heel Flevoland leerde kennen. "Die contacten zijn gebleven," zegt

"We hoeven het effect niet te bewijzen, het bewijst zichzelf."

PAULINE GEIJTEMAN

COÖRDINATOR WELZIJN

ze. "We inspireren elkaar, delen ideeën en zoeken elkaar actief op." Dankzij haar zichtbaarheid op LinkedIn is ze ook online een verbindende factor geworden. "Mensen reageren, stellen vragen, willen iets leren of delen. Zo ontstaat er een krachtig, levendig netwerk – dat werkt echt door in de praktijk."

Blik op de toekomst

Hoewel het project 'Positieve Gezondheid' dit jaar formeel afloopt, is niemand van plan ermee te stoppen. "Projectmatig ronden we het af, maar het gaat door. Het leeft nu bij medewerkers, bij managers, in processen, in gesprekken. Het is er gewoon," aldus Nienke. Wat ze organisaties adviseren die willen starten met Positieve Gezondheid? "Ga in gesprek met mensen die het al doen. Deel ervaringen, gebruik wat er al is. Je hoeft het wiel niet opnieuw uit te vinden."

En Pauline vult aan: "Bundel je krachten. Zoek elkaar op. Samen maak je het verschil."

Hét platform voor Positieve Gezondheid in Flevoland



Door de focus op ziekte en zorg wordt de gezondheidszorg op termijn onbetaalbaar. In Flevoland wordt dit versterkt door de 'dubbele vergrijzing', sterkere sociale ongelijkheid en meer inwoners met een ongezonde leefstijl. Reden voor provincie Flevoland om in 2019 een netwerkbeweging rondom Positieve Gezondheid op te zetten.

Bijdragen aan de transformatie

Met een aantal vaartochten met belangrijke partners werd met veel energie een basis gelegd.

Snel daarna ontwikkelde dit zich door tot WEL in Flevoland: een provinciaal programma met provincie Flevoland als financier. Het programma-management lag in handen van GGD Flevoland en Flever (toen nog CMO Flevoland). Samen met Proscop vormden zij als motorblok het programmabureau van WEL. De provinciale partners IVN, Kunstlink, Sportservice Flevoland, Centrum voor Levensvragen, Flevolandse Patiëntenfederatie en Staatsbosbeheer sloten voor enige tijd aan in een Programmateam.

Professionals als belangrijkste doelgroep

Het doel van WEL was bij te dragen aan de bredere kijk op gezondheid. De focus lag op inspireren, kennis delen, aan de slag gaan en organisaties aan elkaar verbinden. WEL heeft zich hiermee voornamelijk gericht op professionals en beleidsmakers. En via de professionals worden ook de inwoners bereikt. Ook zijn organisaties die een groot aantal inwoners, patiënten en cliënten vertegenwoordigen, zoals de Flevolandse Patiënten Federatie (FPF), betrokken bij de ontwikkelingen.

Plannen maken en bijstellen

"Life is what happens to you while you're busy making other plans", schreef John Lennon in 1980. Een waarheid die nog altijd staat. Ook binnen WEL hebben veranderende situaties en nieuwe inzichten geleid tot wijzigingen in de koers. Een nieuwe situatie ontstond al in het begin van WEL. Na een geslaagde startbijeenkomst in januari 2020, kwam alle vaart tot stilstand toen op 12 maart 2020 verregaande covid-19 maatregelen ingingen. WEL moest noodgedwongen enige tijd op een lager pitje werken. Deels doordat er weinig kon, deels doordat medewerkers van bijvoorbeeld GGD (vaccinaties, woordvoering) en Flever (Extra Handen voor de Zorg) overspoeld werden met urgente projecten. Toen de rust enigszins was teruggekeerd is het pro-

gramma met positieve energie weer opgepakt en begin 2021 zijn de eerste (online) bijeenkomsten weer georganiseerd.

Het einde van WEL

WEL in Flevoland was opgezet naar het voorbeeld van **Limburg**: drie jaar inspireren, drie jaar implementeren en drie jaar borgen/monitoren. In 2023 kwam de conclusie dat het oorspronkelijke doel, het bijdragen aan een bredere kijk op gezondheid, eigenlijk al behaald is. Met Positieve Gezondheid terugkomend in veel beleidsplannen en organisatieprocessen kijkt WEL tevreden terug, ook als dingen anders lopen dan je vooraf denkt. En dus is het tijd voor WEL om het stokje door te geven. Het zaadje is geplant, nu is het aan de organisaties om de boom verder te laten groeien.

"Het valt mij op dat in Flevoland allerlei organisaties meer willen weten over Positieve Gezondheid en hiermee aan de slag willen. Dat is echt in beweging gezet in Flevoland. Dat vind ik heel mooi. Het interdisciplinaire is de basis om het weer verder te brengen."

CHANTAL WALG
GEZONDHEIDSWETEN-
SCHAPPER, IN DE WELDOENERS
PODCAST.





*“Positieve
gezondheid
gaat niet
alleen over
jezelf, maar
vooral over
elkaar.”*

Wanneer je Martine Visser vraagt naar de waarde van het concept Positieve Gezondheid, krijg je geen abstract verhaal over modellen en beleid, maar een bevlogen betoog over mensen, gemeenschappen en veerkracht. Haar visie is helder: gezondheid is veel meer dan de afwezigheid van ziekte – het is samenleven, betekenis geven en elkaar ondersteunen.

Een ongebruikelijke basis

Martine studeerde zowel economie als theologie, een bijzondere combinatie. “Voor mij viel het juist prachtig samen,” vertelt ze. “Economie gaf me inzicht in geldstromen en systemen, theologie in waarden en moraal. Die twee perspectieven vullen elkaar aan. Samen vormen ze de basis van hoe ik naar de samenleving en de zorg kijk.”

De kracht van verbinding

Voor Martine is Positieve Gezondheid geen modieuze term, maar de kern van het werk van de Flevolandse Patiëntenfederatie (FPF).

“Vanaf de oprichting is dit ons gedachtegoed geweest: zorg en welzijn moeten niet los van elkaar bestaan, maar als een organisch geheel rondom mensen functioneren. Niet alleen de huisarts of het ziekenhuis, maar ook mantelzorg, vrijwilligers en burenhulp horen daarbij. Samen vormen zij een zorgzame samenleving.” Dat vraagt ook iets van inwoners zelf, benadrukt ze. “Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met ziekte of kwetsbaarheid. De kunst is dat we dit niet zien als een tekort, maar als onderdeel van het leven. Hoe gaan we er met elkaar mee om? Positieve Gezondheid betekent dat je elkaar helpt, maar ook dat je zelf iets bijdraagt. Die uitwisseling is cruciaal.”

Van individu naar gemeenschap

Hoewel het begrip vaak wordt toegepast op het individu – denk aan het bekende ‘spinnenweb’ – pleit Martine voor een bredere benadering. “Als je Positieve Gezondheid te individueel inzet, dan leg

je de last nog steeds bij de patiënt: ‘leer jij maar leven met je aandoening’. Terwijl juist de verbinding met anderen veerkracht oplevert. Een samenleving waarin we samen verantwoordelijkheid dragen, voorkomt dat mensen vereenzamen of zich hulpeloos voelen.” Ze illustreert dat met een voorbeeld: “Een mevrouw die jarenlang vrijwilligerswerk deed en actief was in een koor, krijgt nu zelf hulp van burens en koorleden. Ze oogst wat ze gezaaid heeft. Dat is precies wat we bedoelen: Positieve Gezondheid werkt wederkerig.”

Een systeem dat schuurt

Toch is de praktijk weerbarstig. Het huidige zorgsysteem is sterk geprotocolleerd en gefinancierd op productie. “Een apotheker zei laatst: ik wil minder pillen voorschrijven, maar mijn inkomen hangt juist van het aantal voorgeschreven pillen af. Dat is de paradox. We moeten durven kijken naar wat bijdraagt aan de gezondheid van de gemeenschap, niet alleen naar individuele handelingen of korte-termijnkosten.”

Volgens Martine ligt hier zowel een lokale en regionale als een landelijke opgave. “Bestuurders en professionals kunnen binnen de randen van het systeem veel doen, maar ergens moet het stelsel ook mee veranderen. Anders blijft het dweilen met de kraan open.”

Toekomst met veerkracht

Ondanks de uitdagingen ziet ze hoopvolle bewegingen. In Almere werken inwoners als ambassadeurs, organiseren voorzorgcirkels en brengen het gesprek over gezondheid letterlijk de wijk in. “Je hoeft niet iedereen te bereiken. Het begint ergens – en van daaruit groeit het.” Voor Martine staat één ding vast: Positieve Gezondheid is nooit ‘af’. “Het is een voortdurend proces van verdiepen en verbreden. Iedere keer opnieuw de vraag stellen: hoe versterken we veerkracht, hoe betrekken we de context, hoe richten we ons op het positieve? Dat blijft de uitdaging, maar ook de schoonheid van dit gedachtegoed.”

***Voor de Flevolandse
Patiëntenfederatie
is Positieve
Gezondheid de basis
van alles wat
zij doen.***



Het andere gesprek voeren met medewerkers

VITALITEIT ONDER MEDEWERKERS IS ONTZETTEND BELANGRIJK IN DE SECTOR ZORG EN WELZIJN. ALS WE IETS HEBBEN GELEERD VAN COVID-19 DAN IS HET WEL DAT DE SECTOR ESSENTIEEL IS EN TEGELIJK OOK ERG ONDER DRUK STAAT.

De nood is hoog binnen zorg en welzijn

Landelijk gezien is er een lichte daling in het [ziekteverzuim](#) ten opzichte van 2022, maar binnen de VVT branche blijft het verzuimpercentage het hoogst, namelijk 9,2%. Zorgmedewerkers in Flevoland rapporteren een hogere werkdruk dan landelijk gemiddeld en hun tevredenheid over het werk ligt lager. Ook is de uitstroom in de sector hoog, met als voornaamste redenen de [ontwikkelmogelijkheden](#), [privésituatie en werkinhoud](#). Positieve Gezondheid kan een belangrijke bijdrage leveren aan een oplossing. Niet alleen in het veranderen van de werkinhoud door anders te kijken naar de patiënt/cliënt maar ook door intern het andere gesprek te voeren.

Opleiden van zorgprofessionals

Het organiseren van leergangen op het gebied van Positieve

Gezondheid was een belangrijk onderdeel van WEL. Na zeven leergangen over Positieve Gezondheid is er een duidelijke beweging zichtbaar onder de deelnemers. Uit de analyse van meerdere enquêtes blijkt dat het gedachtegoed niet alleen inspireert, maar ook aanzet tot verdere verdieping, duurzame verbinding én ontwikkeling binnen de organisatie op het gebied van Positieve Gezond-

“Via WEL in Flevoland heb ik twee leergangen gevolgd. Als eerst ‘Gesprekken voeren’ maar tegelijkertijd werd ook ‘Implementatie in de organisatie’ aangeboden. Je kan het op zoveel momenten toepassen!”

DANIELLE VAN KAMPEN,
EEN VAN DE VOORLOPERS
OP GEBIED VAN POSITIEVE
GEZONDHEID.

heid. Zo gaf 89% aan dat de leergang past bij de ontwikkeling in diens organisatie op het gebied van Positieve Gezondheid. Bovendien gaf 74% aan van plan te zijn zich verder te verdiepen in het gedachtegoed van Positieve Gezondheid en ermee aan de slag te gaan. Zeker ook gezien de diversiteit van de deelnemers hebben de leergangen een stevige basis gelegd voor verdere samenwerking en ontwikkeling binnen de zorgtransformatie. Om een community van voorlopers te creëren organiseerde WEL twee keer per jaar een Terugkomdag voor iedereen die een leergang volgde. Ook lanceerde WEL in 2025 de online WEL Community. Met oog op de afronding van WEL kunnen de voorlopers op dit platform elkaar vinden en ervaringen uitwisselen. Ook is er een toolkit ontwikkeld die professionals die (willen) werken met Positieve Gezondheid veel praktische handvatten biedt.

Het gedachtegoed eigen maken

Er zijn steeds meer organisaties die Positieve Gezondheid inzetten binnen de eigen organisatie. Bijvoorbeeld Woonzorg Flevoland, die Positieve Gezondheid inbedt in hun zorg- én bedrijfsprocessen. Jaarlijks krijgen de medewerkers een training over Positieve Gezondheid, een van de weinige die verplicht is. “Collega’s die in het begin weerstand hebben snappen het nu ook. Blijven investeren in kennis en het gesprek voeren is daar erg belangrijk voor”, aldus Andra Teljeur van Woonzorg Flevoland. Zo werd intern een kaartje ontwikkeld met beknopte uitleg over Positieve Gezondheid dat medewerkers in hun zak kunnen steken. Het is essentieel dat Positieve Gezondheid een onderdeel wordt van de reguliere processen. Medewerkers hebben nu niet de ruimte ‘iets erbij te doen’. “Er zijn op dit moment veel uitdagingen voor medewerkers. Zo zijn zorgmedewerkers vaak ook nog mantelzorgers. Het is voor mensen moeilijk de balans

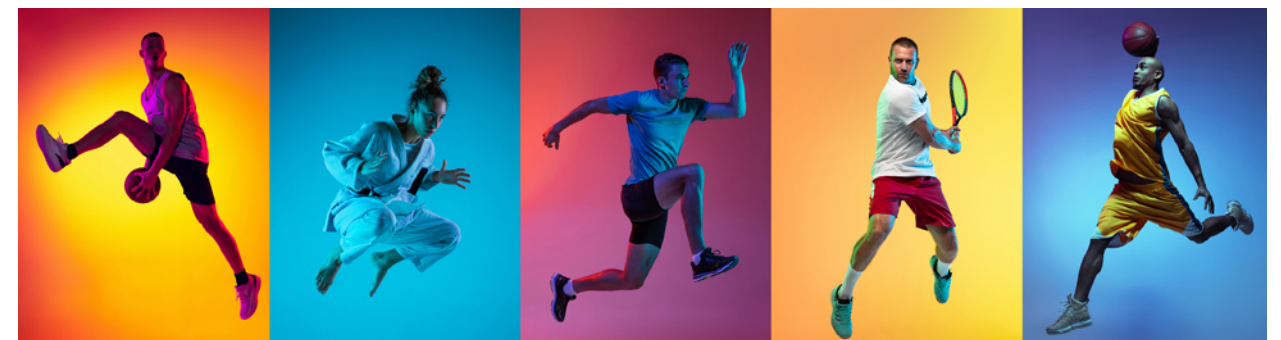
goed te houden”, licht Andra toe. De jaarlijkse gesprekken met medewerkers worden nu ook gevoerd op basis van Positieve Gezondheid. “Door het op alle vlakken in te voeren wordt het eigen.”

Menselijke maat in bedrijfsprocessen

Piet Vessies, Netwerkregisseur bij Alles Is Gezondheid, pleitte in de WELdoeners podcast voor flexibelere werkgevers. “Er zijn genoeg organisatorische veranderingen die bijna niets kosten en veel opleveren. Maatwerk is een kans om meer mensen te krijgen, flexibelere mensen te krijgen en mensen langer te houden.” Om goed te luisteren naar de medewerker én het belang van de organisatie te dienen geeft Piet de tip om drie vragen te stellen: *Is het goed voor werknemers/collega’s? Is het goed voor mijn klanten/cliënten/patiënten/bewoners? Is het gezond voor de organisatie?* “Als ik drie keer ja krijg is het goed.” Piet pleit ervoor om verder te kijken dan standaarden en gewoontes.

Het andere gesprek voeren, ook intern

Medrie heeft al een aantal jaren twee gecertificeerde trainers Positieve Gezondheid in dienst. Zij geven trainingen aan medewerkers van huisartsenpraktijken die bij Medrie zijn aangesloten. Zij bieden verschillende trainingen en workshops aan, daarnaast bieden zij binnen Medrie een training aan voor leidinggevendenden. In deze laatste wordt de focus gelegd op hoe je met je medewerker in gesprek gaat met behulp van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid. “Als we inzetten op dat het andere gesprek wordt gevoerd is het van belang dat de leidinggevendenden hier ook op worden getraind”, aldus Shuly Mangroelal (HR-adviseur) van Medrie. Nu is het binnen Medrie nog standaard om een jaargesprek te voeren met medewerkers. Positieve Gezondheid is hier een onderdeel van maar dit gaat ze nog niet ver genoeg. “Vanuit HR wordt gekeken naar een andere cyclus zodat verschillende zaken vaker ter sprake kunnen komen”, licht Shuly toe.



Het gaat over mensen

DE KRACHT VAN POSITIEVE GEZONDHEID
IN WELZIJNSWERK EN DE VERBINDING MET
INTERNE PROCESSEN

Binnen welzijnsorganisatie Carrefour is Positieve Gezondheid geen project, maar een manier van werken die diep in de organisatie is verankerd. Teamcoach Evelien van de Beek vertelt hoe dit gedachtegoed niet alleen richting geeft aan gesprekken met inwoners, maar ook aan de interne organisatiecultuur.

Van kader tot keukentafel
“Bij Carrefour staat Positieve Gezondheid in al onze beleidsdocumenten, maar belangrijker nog: het leeft in de dagelijkse praktijk,” legt ze uit. Medewerkers gebruiken het bekende spinnenweb niet alleen in gesprekken met inwoners, maar ook in hun eigen functioneringsgesprekken. “Iedere collega vult het drie keer per jaar zelf in. Wat je wel of niet deelt, bepaal je zelf. Het is jouw

verhaal. Daarmee geeft het houvast, zonder dat het kwetsbaar hoeft te voelen.” Die systemische inbedding maakt dat het gedachtegoed op alle lagen zichtbaar is. “Als je zegt dat je vanuit Positieve Gezondheid werkt, dan kan dat niet alleen aan de keukentafel zijn. Het moet ook terugkomen in de manier waarop je met collega’s praat, welke woorden je kiest en hoe je naar succes kijkt.”

Regie bij de inwoner
Het spinnenweb is volgens haar een krachtig hulpmiddel. “Het maakt zichtbaar waar je staat, zonder oordeel. De inwoner bepaalt zelf welke stap hij of zij wil zetten. Dat geeft regie en grip. Soms is één vraag genoeg, zoals: ‘Welk cijfer geef je je dag?’ Alleen al het opschrijven of uitspreken daarvan kan beweging geven.”

Cultuur van vitaliteit
Binnen de organisatie is ook bewust geïnvesteerd in vitaliteit vanuit het gedachtegoed Positieve Gezondheid. Een werkgroep organiseert activiteiten, er staat fruit klaar op kantoor en zelfs de inrichting ademt de visie. “Het zijn misschien kleine dingen, maar ze dragen bij aan een positieve en gezonde bedrijfscultuur. Collega’s voelen zich gehoord en inwoners merken dat ook.”

Bescheidenheid doorbreken
Toch ziet ze ook een uitdaging: sociaal werkers zijn vaak te bescheiden. “We doen dit werk al jaren en het gedachtegoed van Positieve Gezondheid is niet nieuw voor ons. We vertellen het verhaal van wat we doen en wat onze kracht is te weinig. We zijn zó onbewust bekwaam dat we vergeten hoe bijzonder onze

expertise is. Terwijl juist nu de samenleving en de zorg dit nodig hebben. Het is tijd om steviger te zeggen: wij zijn hier goed in.”

Voorbij de zorg
Hoewel Positieve Gezondheid vaak wordt gekoppeld aan zorg, ziet Carrefour het breder. “Kwetsbaarheid hoort bij iedereen. Mijn moeder met Alzheimer, een kind dat op kamers gaat, een collega die mantelzorger is – dat is allemaal onderdeel van het leven. Het gaat erom hoe je elkaar daarin ondersteunt.” Ze pleit daarom ook voor meer aandacht voor Positieve Gezondheid in het onderwijs en in opleidingen van zorgprofessionals. “Het kan niet bij een workshop blijven. Het moet echt doorgevoerd worden in systemen, lesmateriaal en werkwijzen. Alleen dan maak je de transformatie.”

Toekomst met lef
Wat nodig is voor de toekomst? “Dat we niet alleen binnen onze eigen muren blijven, maar samen met zorg, gemeenten en inwoners dit gedachtegoed verder brengen. Dat vraagt lef: elkaar vertrouwen, ruimte gunnen en ook durven loslaten.” Met een glimlach besluit ze: “Soms zeggen we gekscherend dat wij professionals in koffie drinken zijn – omdat we voortdurend partijen bij elkaar brengen. Maar misschien is dat wel precies de kern: verbinding leggen. Want Positieve Gezondheid gaat uiteindelijk niet over systemen, maar over mensen die elkaar zien en versterken.”

“Positieve Gezondheid is niet iets dat je erbij doet - het zit in alles.”





Samen voor betere zorg

Het wordt steeds duidelijker dat de toekomstige zorgvraag niet meer uitsluitend met extra personeel kan worden opgevangen. Als er niets verandert, kan 15% van de gevraagde zorg in 2034 in Flevoland niet geleverd worden. Het moet anders. En Positieve Gezondheid kan hier een belangrijke rol in hebben.

Samenbrengen van professionals

Het anders organiseren van zorg vraagt om een lange adem. Hoe verander je een systeem? Hoe zorg je voor meer eigen regie bij patiënten? Hoe ga je voorbij aan schotten? Het begint met

het delen van inspiratie en het samenbrengen van professionals. Hier heeft WEL de afgelopen zes jaar op ingezet. Bijvoorbeeld bij het WEL Theatercollege met Erik Scherder in 2022. De hoogleraar neuropsychologie nam samen met pianist Jan Vayne de ruim 250 bezoekers mee in het effect van muziek op gezondheid. Juist voor de zorg biedt kunst concrete handvatten. “Zet bijvoorbeeld bij pijn iemands favoriete muziek op. Je ziet dat de bloeddruk daalt en de ademhaling verbetert wanneer iemands favoriete muziek te horen is”, aldus neuropsycholoog Erik Scherder tijdens het WEL Theatercollege.

Toepassen van Positieve Gezondheid

Naast de grotere bijeenkomsten verzorgde WEL workshops voor organisaties en netwerken. Bijvoorbeeld met een workshop tijdens de bijeenkomst van het netwerk ‘Samen In de Wijk’ in Lelystad. Deze bijeenkomst werd georganiseerd door huisartsenpraktijk De Heelhoek. In de [huisartsenzorg](#) wordt Positieve Gezondheid steeds meer omarmd. Door te werken met het spinnenweb van Positieve Gezondheid krijgt zowel de patiënt als de professional inzicht in samenhang van klachten en welke stappen iemand zelf kan zetten. Zo kom je beter tot de kern en voorkom je onnodige zorg. Huisartsenpraktijk De Heelhoek is erg enthousiast geworden over het werken met Positieve Gezondheid. Artsen gebruiken het soms al in hun gesprekken, praktijkondersteuners doen dit zelfs al vaker. Zij geven ook aan dat zij pas aan het begin staan en dat het nog meer verweven moet worden met de organisatie.

Voorbij aan belemmeringen

groep Almere en Zorggroep Oude Nieuwe Land hebben Positieve Gezondheid geïmplementeerd in hun processen of zijn daar op dit moment mee bezig. Er zijn veel mensen opgeleid o.a. via de WEL Academie, maar de praktijk leert dat de daadwerkelijke implementatie niet altijd even makkelijk gaat. Zaken als werkdruk, weerstand en (bestuurlijke) veranderingen kunnen een grote belemmering zijn. Een mooi voorbeeld hierin is het verhaal van Coloriet. Toen zorgprofessional Danielle van Kampen met haar ‘Positieve Gezondheid-koffertje’ naar het bestuur ging om de implementatie aan te moedigen, was de tijd nog niet rijp. “We moesten destijds andere prioriteiten stellen en bovendien was het nog te weinig concreet” aldus Joost Meijs, bestuurder bij Coloriet. Inmiddels is Coloriet een stuk verder en krijgt de concrete implementatie steeds meer vorm.

“Juist als huisarts kun je Positieve Gezondheid de huiskamer in brengen. Het is een heel mooi instrument om het gesprek met mensen uit te diepen. Vooral met mensen waarvan je merkt dat ze thema’s hebben waar ze iets mee willen maar dat niet zo goed kunnen verwoorden.”

LIANNE MULDER

HUISARTS IN MARKNESSE,
IN DE WELDOENERS PODCAST.

Gemeenschappelijke taal voor professionals

Hoe de implementatie van het gedachtegoed eruitziet verschilt per organisatie. Wat zij allen gemeen hebben is dat het hen helpt patiënten, collega’s én andere zorgprofessionals beter te begrijpen. Een echte voorloper is Huisartsenpraktijk Het DOK. Positieve Gezondheid vormt voor hen de basis van hun gehele werkwijze. “Initieel denk je: daar hebben we weer een model. Het holistische denken is immers niet nieuw. Maar wat Positieve Gezondheid heeft gebracht is dat je deze manier van denken nu door de domeinen heen ziet. Het heeft gezorgd voor een gemeenschappelijke taal”, aldus Sandra Lips van Huisartsenpraktijk het DOK.

Verbindingen zoeken

Het samenkomen met andere organisaties is voor het Flevoziekenhuis een enorme meerwaarde geweest. “Deze verbinding inspireerde ons over hoe je Positieve Gezondheid kunt inzetten in je organisatie. Het was een eerste stap naar verandering in werkwijze en cultuur”, licht Denise Garcia – Achttien van het Flevoziekenhuis toe. Het Flevoziekenhuis heeft inmiddels een ambassadeur Positieve Gezondheid in dienst die hier ook in is opgeleid. Door eerst vooral de stafmedewerkers op te leiden zijn de eerste stappen gezet in beleidsontwikkeling en zie je veranderingen in de communicatie. De volgende stap is het verder de organisatie in te brengen. Dat

doet het Flevoziekenhuis met verschillende kleine initiatieven die zich als een olievlek verspreiden. Een mooi voorbeeld van het Flevoziekenhuis is een project gericht op toegankelijkheid. Door de mensen waar het om gaat eigen regie te geven en mee te laten praten, komen ze tot de mooiste oplossingen. “Zorg met aandacht gaat om de patiënt en ook de medewerker horen”, aldus Joke Wymenga van het Flevoziekenhuis.

Marleen pleit voor investeren in preventie vanaf de start van het leven om latere zorg te voorkomen. Zorg voor een sociale basis die zo sterk is dat mensen bepaalde zorg niet nodig hebben.

Je moet het doorleven om het te begrijpen

WAAROM ZOWEL KLEINE STAPJES
ALS EEN GROTE CULTUURVERANDERING NODIG ZIJN
OM EEN VERSCHIL TE KUNNEN MAKEN

Voor Marleen Voorn, beleidsadviseur bij JGZ Almere, is Positieve Gezondheid geen project, maar een noodzakelijke cultuurverandering om preventie en veerkracht centraal te stellen in Almere. “Wie zich door de bedoeling van Positieve Gezondheid laat inspireren, kan zien dat het ‘t gesprek en communicatie met anderen positief beïnvloedt. Durf je open vragen te stellen en echt zonder oordeel te luisteren?”

Van visie naar praktijk

JGZ Almere was vanaf het begin partner in het transformatieplan Positief Gezond Almere. De organisatie werkte al met de GIZ-methodiek, waarin breed wordt gekeken naar kind, ouders en omgeving. “Onze visie sloot altijd al aan bij Positieve Gezondheid. Dat maakte het makkelijker om aan te haken.”

Toch ziet Marleen dat het gedachtegoed in veel organisaties nog in een beginfase zit. “Het is van belang dat het beleid de komende jaren wordt doorleefd en wordt vertaald naar het dagelijks handelen. En dat het effect zichtbaar wordt gemaakt ter inspiratie.” Er ligt een sleutelrol voor bestuurders om met Positieve Gezondheid richting te geven aan de transformatie. “Door Positieve Gezondheid expliciet onderdeel te maken van de opdracht, opleidingen en scholingen, ontstaat er ruimte voor reflectie, dialoog en groei in het dagelijks handelen.”

Samen voor een gezondere stad

Gerichte scholing versnelt de gezamenlijke beweging richting een gezondere stad. In een stedelijke denktank werkt Marleen bijvoorbeeld met partners aan zes opgaven, maar door continue wisselingen van personeel kent niet iedereen het gedachtegoed. “Gericht opleiden blijft daarom nodig. Anders krijg je wisselende betrokkenheid en verlies je snelheid.” Marleens verhaal staat niet op zichzelf. Haar observaties raken een bredere trend: “Positieve Gezondheid is nog geen collectief gedachtegoed. Scholing en bewustwording blijven nodig op alle niveaus.”

Inzetten op preventie

Marleen wijst op een ander knelpunt: de aandacht gaat vaak vooral uit naar zorg aan de achterkant. Volgens haar moet juist de sociale basis zo sterk zijn dat mensen daar niet terechtkomen. “Dat begint met preventie, vanaf het allereerste levensmoment en met het normaliseren van problemen. Niet elk probleem hoeft direct als zorgprobleem te worden gezien. Door gezinnen te versterken in hun eigen veerkracht en regie, kan zwaardere zorg worden voorkomen.” Gemeenten hebben dan ook een stevige sociale basis nodig, waarin de vraag van de inwoner centraal staat. “Preventieve gezinsgerichte ondersteuning en collectieve activiteiten, zoals laagdrempelige voorlichting en ontmoetingsmogelijkheden, moeten voldoende beschikbaar zijn. Als het om kinderen gaat, is het belangrijk om niet alleen naar het kind zelf te kijken, maar vooral naar het kind in de bredere context van thuis, school en omgeving.”

Kleine successen, grote ambities

Beweging is er wél. Twee collega-verpleegkundigen volgden de leergang Positieve Gezondheid, en in netwerkbijeenkomsten ervaart Marleen hoe het delen van kleine successen motiveert. “We stonden stil bij wat er al wél goed ging. Dat relativeert en geeft energie.” Maar om echt verschil te maken, moeten organisaties volgens haar over hun eigen grenzen heen stappen met de echte vraag van de inwoner als kompas. “Geen enkele ouder wordt blij als die van het kastje naar de muur wordt gestuurd. We moeten durven kijken: doen we wat goed is voor de stad, of vergroten we vooral ons eigen aanbod?”

Blik vooruit

Voor haar eigen organisatie ziet Marleen kansen: Positieve Gezondheid verankeren in HR-processen, structurele reflectie inbouwen, en het gedachtegoed koppelen aan alle teams en disciplines. “Door aansluiting te zoeken bij wat goed gaat, successen te vieren en samen te blijven leren, groeit Positieve Gezondheid uit tot een gedeelde beweging. Positieve Gezondheid is geen project dat affloopt – het is een manier van kijken naar mensen, en die moet je blijven voeden.”

Mentaal welbevinden als basis voor gezondheid

DOOR OOK BINNEN GGZ EN WELZIJN TE WERKEN
VANUIT POSITIEVE GEZONDHEID WORDT HET MAKKELIJKER
AANSLUITING TE VINDEN

Sinds corona heeft de aandacht voor, en de noodzaak om te focussen op, mentale gezondheid toegenomen. De meeste cijfers in Flevoland liggen niet ver van het landelijke gemiddelde. Zo geeft 85% (84% landelijk) aan tevreden te zijn met diens eigen leven.

Angst, depressie en eenzaamheid liggen op de loer

Ondanks de tevredenheid blijkt uit onderzoek ook dat 42% van de Flevolandse een matig risico op angst en/of depressie heeft en 11% zelfs een hoog risico. Het percentage (heel) veel **ervaren stress** ligt in Flevoland gemiddeld met 22,5% hoog (t.o.v. 20,3% landelijk). Onder jongvolwassenen (16 tot en met

25 jaar) is dit nog veel hoger: 43,4%. Echter zijn de regionale verschillen in Flevoland groot. Ook het percentage **eenzaamheid** is in Flevoland bovengemiddeld. En bovendien erg hoog. Gemiddeld geeft in Flevoland 50,5% van de mensen aan eenzaam te zijn. Er wordt steeds meer bekend over de verbinding tussen mentale en fysieke gezondheid. Bijvoorbeeld hoe bewegen de kans op **symptomen van depressies verlaagt**. Ook elementen als zingeving en connectie (mee-doen) komen hier nadrukkelijk in terug. Dit benadrukt het belang van een brede kijk op gezondheid en eigen regie, belangrijke elementen van het gedachtegoed van Positieve Gezondheid.



Inspireren, leren en verbinden

Het onderwerp Mentale gezondheid is meerdere keren teruggekomen in bijeenkomsten van WEL. Met in 2022 een grotere conferentie op dit thema met gastspreker Hanna Verboom, die met haar documentaire 'Uit de schaduw' aandacht vraagt voor psychische kwetsbaarheden. Door haar openheid ontstond een emotioneel gesprek tussen haar en het publiek, een bijzondere ervaring. Daarnaast bestond de conferentie uit een lezing over zingeving van Centrum voor Levensvragen en een inspirerend panelgesprek. Verschillende professionals uit zorg en welzijn gingen in op stellingen die waren gebaseerd op cijfers uit het dashboard Positieve Gezond-

heid. In 2023 volgde een inspiratiesessie specifiek gericht op mentale gezondheid bij jongeren. Naast een inspirerend gesprek met jongeren van ExpEx gaf GGZ instelling Dokter Bosman concrete voorbeelden uit eigen praktijk.

Gaan waar de energie zit
WEL was mede-initiatiefnemer van het netwerk bestuurders/directeuren Welzijn Flevoland bestaande uit 12 Flevolandse organisaties actief in het welzijnsdomein. Dit netwerk is onder begeleiding van Flever voortgezet. Ook organiseerde WEL in 2022 een workshop voor de directeuren/bestuurders van de welzijnsorganisaties. Hiermee is een basis gelegd om bestuurders te enthousiasmeren voor het gedachtegoed. Meerdere inspiratiesessies, workshops en leergangen volgden. Bijvoorbeeld de sessies voor VMCA, Welzijn Lelystad en de gedrags-

wetenschappers van de Omegagroep. Ook volgden (soms meerdere) medewerkers van Carrefour, De Meerpaal, GGZ Centraal, MEE Samen en Welzijn Zeewolde allemaal een leergang. Dit toont niet alleen het enthousiasme maar ook de gevoelde urgentie bij professionals op gebied van mentale gezondheid. Juist deze professionals zien in de dagelijkse praktijk hoe sterk fysieke gezondheid en mentaal welbevinden met elkaar verbonden zijn. En hoe belangrijk het dan is dat mensen kunnen werken aan wat zij zelf belangrijk vinden.

Samen staan we sterker

In 2024 startte Welzijn Lelystad samen met Woonzorg Flevoland, Coloriet, Icare en Centrada het project 'Sterk met je netwerk'. Positieve Gezondheid vormt hier een belangrijke basis voor. "Verbondenheid maakt

"Vanuit Positieve Gezondheid ga je even rustig met elkaar zitten, je neemt de tijd en gaat het gesprek aan. Dan komen er wensen naar voren waar je met activiteiten op kunt inspelen."

RIK VAN VELDHIJSEN

CARITAS URK,

IN DE WELDOENERS PODCAST.

mensen gelukkig. Door vanuit zorg én welzijn samen actief te werken aan een sterk netwerk helpen we mensen langer op een prettige manier zelfstandig te blijven", aldus Marieke Voogt, directeur/bestuurder bij Welzijn Lelystad. Ook Welzijn op Recept is een mooie uitvoering van Positieve Gezondheid. Zowel Welzijn Lelystad als andere Flevolandse welzijnsorganisaties zoals De Schoor in Almere en De Meerpaal in Dronten zetten hiermee mooie stappen in het verbinden van zorg en welzijn. Bij De Meerpaal breiden ze hun implementatie van Positieve Gezondheid in kleine stapjes uit. Om intern en extern met elkaar op één lijn te brengen zijn de afdelingen Personeelszaken en Welzijn met elkaar in gesprek over Positieve Gezondheid. "Zo wordt de sneeuwbal rond Positieve Gezondheid langzaam maar zeker steeds groter. Je moet niet alles tegelijk willen, want dan levert het stress op, en dat past juist helemaal niet bij Positieve Gezondheid", aldus Leonie de Gruiter van De Meerpaal.



Soms komt het leven als een onverwachte storm over je heen. Voor Riemer was die storm de diagnose MS. In één klap veranderde alles: zijn ambities, zijn tempo, zijn identiteit. “Ik zeilde op een snelle catamaran, strak op de wind, alles onder controle. Tot de storm kwam. Alles sloeg om.” Die periode van overleven – van vasthouden, laveren en ballast overboord gooien – heeft hem gevormd én op een nieuw spoor gezet. Een spoor waarin Positieve Gezondheid een belangrijke plek kreeg.

Van storm naar stille wateren

In de hectiek van zijn ziekte stond overleven centraal. Pas

Van patiënt naar betekenisvolle vrijwilliger

Een aantal jaren geleden wees zijn vriendin hem op een vacature bij Inloophuis Passie, een ontmoetingsplek voor mensen die met kanker te maken hebben. Hij werd gastheer – al voelt dat woord voor hem te klein. “Ik ben zelf óók gast. We delen ervaringen. Ik leer van hen, zij van mij. Er is geen hiërarchie. Ik wil niet degene zijn die vertelt hoe het moet.”

Het Inloophuis biedt een plek om te praten, te delen, of simpelweg aanwezig te zijn. Er is koffie, er zijn activiteiten en er is vooral ruimte. Sommige gasten komen een paar keer, anderen jaren.

van activiteiten die door gasten worden geïnitieerd, of projecten voor een goed doel waar iedereen samen aan werkt. “Niet wij die bedenken wat goed is voor de bezoekers, maar samen iets maken. Dat is zingeving in actie.”

Bewustwording van gezondheid

Bewustwording is volgens Riemer de kracht van het gedachtegoed. Voor hem is het helder: Positieve Gezondheid moet niet alleen worden ingezet voor mensen die al ziek zijn. “Juist daarvoor: juist als je niets mankeert. Als je gezond bent kan het zo helpend zijn om het spinnenweb eens in te vullen, om de verschillende elementen

Bij Inloophuis Passie gebruiken we Positieve Gezondheid niet als protocol, maar als gesprekshulp. Het spinnenweb helpt op laagdrempelige wijze met mensen in gesprek te gaan.

toen de storm ging liggen, merkte Riemer dat er ruimte kwam om anders naar gezondheid én naar het leven te kijken. “Ik kwam uit die storm in een gehavend bootje, het roer stuk, een scheur in het zeil, zonder snelheid, zonder koers. Maar opeens zag ik het water, het uitzicht, de rust. Ik begon te ontdekken wat echt waarde had.” Hij richtte zich op vier pijlers die hem houvast gaven: fysieke fitheid, ontspanning, voeding en zorgen voor minder stress. Later kwam daar zingeving bij. “Zingeving had ik nog niet zo in het vizier, daar liep ik wat mee te klungelen.”

Zingeving in actie

Binnen het Inloophuis wordt nu verkend hoe Positieve Gezondheid een plek kan krijgen. Niet als protocol, maar als gesprekshulp. “Het spinnenweb kan iets betekenen in de fase ná de storm. Niet wanneer iemand net de diagnose hoort. Dan ben je alleen maar bezig met overleven.” Riemer ziet dat het Inloophuis nog zoekt naar hoe bezoekers zélf een actieve rol kunnen spelen. “Veel vrijwilligers zijn hier omdat ze zelf iets hebben meegemaakt. Dat geeft betekenis. Waarom zouden gasten dan niet óók betekenis mogen creëren voor elkaar?” Hij droomt

bij langs te gaan en jezelf de vraag te stellen: Zorg ik nog goed voor mezelf? Zodat je eerder ziet: hé, hier moet ik iets bijsturen. Ik heb veel te lang signalen genegeerd. Te veel van mezelf geëist. Ik denk dat veel mensen dat doen.”

“Het heeft mijn leven niet verkleind, maar verrijkt”

Terugkijkend ziet Riemer dat zijn kwaliteit van leven niet is afgenomen sinds zijn ziekte, maar juist verdiept. “Ik dobber nog steeds,” zegt hij. “Minder snelheid, minder ballast, maar meer bewustzijn. Ik geniet intenser. En dat is voor mij eigenlijk pure gezondheid.”



Studeren voor een gezonde toekomst

POSITIEVE GEZONDHEID HELPT STUDENTEN BETER VOORBEREID TE ZIJN OP HET WERKEN BINNEN ZORG EN WELZIJN

Gezond leven begint met kansen om te leren, in een omgeving die bijdraagt aan ontwikkeling én welzijn. Daarom heeft WEL, naast de andere sectoren, ook ingezet op het onderwijs. De focus lag hierbij op het Hoger Beroepsonderwijs (HBO) en Middelbaar Beroepsonderwijs (MBO).

Leren omgaan met stress

Het belang van inzetten op studenten is enerzijds dat de gezondheid van HBO- en MBO-studenten zelf steeds meer onder druk staat. Positieve Gezondheid helpt studenten op een bredere manier kijken naar hun eigen gezondheid.

In 2023 gaf **56% van de studenten** op HBO- of universitaire instellingen aan (heel) veel stress te hebben. Met Positieve Gezondheid leren studenten reflecteren op wat voor hen belangrijk is in het leven, wat stress geeft en hoe ze balans kunnen houden. Dit draagt bij aan mentale veerkracht. Bovendien leren studenten zelf regie te nemen over hun gezondheid en welzijn, en passende keuzes te maken in studie, leefstijl en werkdruk.

Werken aan een duurzame beroepspraktijk

De andere kant van het belang van inzetten op studenten is dat studenten hiermee beter voorbereid zijn op een duurzame beroepspraktijk, vooral in zorg, welzijn en andere mensgerichte sectoren. Een student die goed voor zichzelf zorgt en veerkracht ontwikkelt, is beter in staat om langdurig en gezond te functioneren in het werkveld. Hiermee draagt het, naast aan een bredere maatschappelijk perspectief op gezondheid, bij aan de kwaliteit van zorg- en hulpverlening in de toekomst. In beroepenvelden als verpleegkunde, sociaal werk, pedagogiek of maatschappelijke zorg is het essentieel om cliënten holistisch te benaderen en te ondersteunen om zelf regie te nemen. Het spinnenweb van Positieve Gezondheid helpt hen om het andere gesprek te leren voeren. “Ik denk dat Positieve Gezondheid heel veel kan brengen voor organisaties, met name omdat er wordt gekeken naar de mens an sich en de vraag achter de vraag eruit wordt gehaald. Daarmee ga je kijken hoe je iemand zo goed mogelijk kunt begeleiden en een stap verder helpen”, aldus Marc Haasnoot van Windesheim.

Het trainen van trainers

Het belang om Positieve Gezondheid structureel in te bedden in zowel het curriculum voor alle studenten (persoonlijke ontwikkeling en vitaliteit) als in beroepsgerichte opleidingen (toepassing in het vakgebied) is dan ook groot. Inmiddels hebben in Flevoland Windesheim en Aeres Positieve Gezondheid opgenomen in de curricula van relevante opleidingen. Enkele professionals van Windesheim en Aeres hebben de leergang ‘Positieve Gezondheid, Implementatie in de Organisatie’ van WEL in Flevoland gevolgd en een van hen heeft daarna zelfs de train-de-trainer opleiding gevolgd en is nu gecertificeerd trainer.

Kant en klare materialen en methodieken

WEL in Flevoland heeft samen met Firda, ROC Flevoland en ROC Midden Nederland een training georganiseerd voor professionals van de ROC's in Flevoland. De deelnemers maakten kennis met de ontwikkelde materialen en methodieken, waarna ze leerden hoe deze direct toepasbaar zijn in hun dagelijkse onderwijspraktijk. “Ik ben enthousiast om het spinnenweb en het goede gesprek in te zetten bij de persoonlijke begeleiding van studenten. Daarnaast wil ik onderzoeken hoe we Positieve Gezondheid schoolbreed kunnen implementeren. Deze bijeenkomst heeft me geïnspireerd om hier actief mee aan de slag te gaan”, aldus een van de deelnemers.





Kwetsbare jongeren houvast bieden

HOE HET SPINNENWEB VAN POSITIEVE GEZONDHEID HELPT OM INZICHT TE KRIJGEN IN WAT JONGEREN ZELF BELANGRIJK VINDEN

In het plustraject van Firda komen jongeren terecht die door psychosociale problemen soms al maanden niet naar school gaan. Folkje Tinga en haar collega's proberen hen stap voor stap weer op weg te helpen. Sinds mei 2025 doen ze dat met een nieuw hulpmiddel: het gedachtegoed van Positieve Gezondheid en het bijbehorende spinnenwebmodel. Voor Folkje was het meteen een schot in de roos.

"Tijdens een bijeenkomst van WEL hoorde ik voor het eerst over Positieve Gezondheid," vertelt ze. "We dachten meteen: dit past precies bij onze doelgroep. Het geeft houvast, biedt structuur én raakt alle thema's die deze jongeren moeilijk vinden." Het team van loopbaancoaches en maatschappelijk werkers besloot de methode direct te omarmen. "Onze teamleider was er zelf bij en zei: 'Als jullie hier potentie in zien, gaan we het doen.' Die vrijheid maakt dat het snel van de grond kwam."

Van "hoe voel je je?" naar een gesprek over het hele leven

Voorheen bleven de gesprekken vaak hangen in één vraag: hoe gaat het met je? Belangrijk, maar soms te smal, merkt Folkje. "Met het spinnenweb bespreek je alle levensgebieden. Energie, omgaan met geld, gezond leven, relaties, noem maar op. Dat helpt jongeren snappen waarom ze zich voelen zoals ze zich voelen."

Losse quote: "Toen ik voor het eerst hoorde over Positieve Gezondheid dacht ik gelijk: dit past precies bij onze doelgroep. Het geeft houvast, biedt structuur én raakt alle thema's die deze jongeren moeilijk vinden."

Elke leerling vult aan het begin van het traject het spinnenweb in. "Dat is soms confronterend, maar geeft ook inzicht. In elke les koppelen we het thema terug aan onderdelen van het spinnenweb. Jongeren zien dan: dit is precies het gebied waarop ik lager scoor, dus dit is voor mij belangrijk." De kant-en-klare lessen en filmpjes die aangeboden worden door het programma WEL blijken daarbij een enorme winst. "We hoeven niet meer uren te zoeken naar passend materiaal," vertelt Folkje. "Alles sluit aan bij wat wij willen behandelen. En jongeren herkennen zich erin."

Het werkt — en het blijft

De impact is merkbaar. Folkje ziet jongeren opener worden, beter reflecteren en stapjes zetten richting school. "Als je werkt aan de dingen die jouw leven 'op de rit' houden, ga je je beter voelen. Dat is precies wat we willen."

Het team is daarom vastbesloten door te gaan, ook nu het WEL-programma stopt. "We hebben de lessen opgeslagen, dus die kunnen we gebruiken. Het enige wat we hopen is dat de online vragenlijsten van het spinnenweb beschikbaar blijven. Maar hoe dan ook: wij gaan hiermee door. Het werkt gewoon te goed voor deze doelgroep."

Leren, aanpassen en doorgaan

Op termijn ziet Folkje mogelijkheden om de methode breder in de school te gebruiken, bijvoorbeeld in studieloopbaan- of mentorlessen. "We moeten zelf eerst nog meer ervaring opdoen, maar uiteindelijk zou dit voor veel meer studenten waardevol kunnen zijn."

Folkje besluit: "Het is prachtig om te zien hoe jongeren grip krijgen op hun eigen leven. Het spinnenweb is daarbij een hele toegankelijke ingang. Het geeft woorden, richting en structuur. Precies wat deze groep nodig heeft."

Anders kijken en opbouwen vanuit beleid

BELEID IS EEN BELANGRIJKE SCHAKEL
IN HET VERANDEREN VAN DENK- EN WERKWIJZE.
VOOR VEEL GEMEENTEN IS POSITIEVE GEZONDHEID
EEN MIDDEL OM TOT GEÏNTEGREERD BELEID
TE KOMEN WAARBIJ ALLE FACETTEN VAN HET LEVEN
SAMENKOMEN.

Belangrijke basis in lokale en regionale beleidsplannen

De afgelopen jaren zijn er meerdere akkoorden, beleidsplannen en projecten opgezet die gericht zijn op de transformatie ‘van ziekte naar gezondheid’. Neem bijvoorbeeld de Flevolandse Preventiecoalitie ‘Flevoland Gezond & Wel’, waarbij Positieve Gezondheid een van de leidende principes was.

Positieve Gezondheid is in de GALA (Gezond en Actief Leven Akkoord) plannen van alle gemeenten in Flevoland opgenomen, veelal als één van de leidende principes. In de praktijk blijken de gemeenten nog wel te stoeien met de vraag hoe het vervolgens vertaald kan worden naar de lokale uitvoeringspraktijk. WEL in Flevoland heeft verschillende gemeenten ondersteund bij het maken van deze vertaalslag. De implementatie van Positieve Gezondheid bevindt zich in de meeste gemeenten echter, net als bij de gemeenten in de rest van Nederland, nog in de startfase waardoor de impact nog niet meetbaar is.

Het Integraal Zorgakkoord (IZA) wordt in Flevoland verder uitgewerkt in drie deelgebieden (Midden, Noord en Almere). De deelgebieden Midden en Noord staan aan het

startpunt van hun transformatieplannen, waarbij dat er voor iedere regio anders uitziet maar altijd Positieve Gezondheid als belangrijke basis heeft. In Almere heeft WEL in



Flevoland samen met Almeerse zorg- en welzijnspartners het onderdeel Positieve Gezondheid voor het Almeerse Transformatieplan Positief Gezond Almere (PGA) uitgewerkt. Na goedkeuring van de snelle toets is eind 2024 ook het transformatieplan zelf goedgekeurd door de zorgverzekeraars, waarmee de rol van WEL in Flevoland succesvol beëindigd is. PGA is begin 2025 van start gegaan; hiermee is de implementatie van Positieve Gezondheid in Almere tot en met medio 2027 geborgd. “Een gezonde stad heeft meer nodig dan alleen goede gezondheidszorg. Gezondheid is meer dan de afwezigheid van ziekte. Het gaat óók over een veilige en groene leefomgeving, gelijke kansen op school en werk en inwoners die zich gezien en gesteund voelen. Positieve gezondheid is niet alleen hoe je lichaam het doet, maar ook hoe je kunt meedoen, groeien en je verbonden voelen. In Positief Gezond Almere komt dat allemaal samen – het is de basis voor een stad waarin iedereen zich kan ontwikkelen en kan leven in welzijn én veerkracht”, aldus Nienke Nieuwenhuizen, wethouder gemeente Almere.

Van denken naar doen

In de eerste jaren van WEL is gestart met procesbegeleiding van gemeenten en partners. Begin 2020 is hier met het lokale netwerk rond gezonde leefstijl op Urk mee gestart. In een proces van een jaar heeft het netwerk onderzocht wat zij met elkaar willen en kunnen bereiken. In Noordoostpolder heeft

procesbegeleiding plaatsgevonden middels het ondersteunen van de lokale preventiecoalitie. Bovendien volgden medewerkers een leergang van WEL. “We zitten nu in de fase om het ook daadwerkelijk te gaan doen; tot leven te brengen. We werken daarin ook samen met inwoners. Met beleidsnotities alleen ben je er nog lang niet, het gaat er nu om hoe je het gezamenlijk levend houdt en volgende

Kennis is een belangrijke eerste stap, dit doorvertalen naar beleid en van daaruit naar de praktijk is de volgende

stappen kan zetten”, aldus Daniëlle van den Born, Programamanager Sociaal Domein bij gemeente Noordoostpolder. Procesbegeleiding heeft ook plaatsgevonden in Lelystad. In 2022 stelde WEL met de betrokken Lelystadse partners een samenwerkingsagenda op. Bij de andere gemeenten bleek geen behoefte aan procesbegeleiding in een dergelijke vorm. In een later stadium is er dan ook voor gekozen de procesbegeleiding te vervangen door het aanbieden van workshops. Zo organiseerde WEL inspiratiesessies voor gemeente Lelystad, Dronten, Urk en Zeewolde. De meeste deelnemers in Zeewolde gaven voorafgaand aan de workshop hun eigen kennis over Positieve Gezondheid een cijfer tussen de 4 en de 7.

Na afloop van de e-learning en training was er een duidelijke verschuiving zichtbaar: 85,7% van de deelnemers gaf aan hun kennisniveau nu als een 8 te beoordelen. Dit is een mooie eerste stap, deze kennis doorvertalen naar actie is de volgende. Ook organiseerde WEL een inspiratieworkshop speciaal voor leden van cliëntenraden Sociaal Domein van alle gemeentes. Hier bleek echter maar heel beperkt animo voor te zijn. Om beleid te kunnen voeren lanceerde WEL het dashboard Positieve Gezondheid. Waarin de actuele cijfers van verschillende onderzoeken zijn geplott op het spinnenweb van Positieve Gezondheid. Dit geeft een beeld van hoe het ervoor staat met Positieve Gezondheid.

Extra aandacht voor kwetsbare ouderen

Positief Preventief Gezondheidsonderzoek Ouderen (PPGO) Flevoland was een project binnen de eerste jaren van WEL in Flevoland. Binnen PPGO hebben 24 vrijwilligers, mantelzorgers en professionals uit Dronten, Urk en Noordoostpolder een training ‘Werken met Positieve Gezondheid’ gevolgd. Daarnaast zijn er inspiratiesessies georganiseerd. De deelnemers hebben ervaren wat het gedachtegoed betekent voor (kwetsbare) ouderen van 50 tot 75 jaar en hoe ze Positieve Gezondheid in hun dagelijkse praktijk kunnen toepassen. Hiermee kunnen zij oudere cliënten en inwoners met (risico op) kwetsbaarheid preventief ondersteunen bij het gezond ouder worden.



Een gezamenlijke taal brengt ons dichterbij elkaar

Voor Anjo Schultinge was Positieve Gezondheid geen nieuwe ontdekking. Tijdens haar studie Social Work maakte ze al kennis met het concept. Toch herkende ze het brede perspectief op gezondheid al lang voordat het een officiële term werd. “Het gedachtegoed past eigenlijk heel natuurlijk bij hoe wij op Urk naar mensen kijken,” vertelt ze. “Je kijkt niet naar één domein, maar naar de mens als geheel.”

Een gezamenlijke taal die verbindt

Wat Positieve Gezondheid haar vooral heeft gebracht in haar werk als beleidsadviseur? Een gezamenlijke taal. “En die taal helpt enorm,” legt ze uit. “Zorg, welzijn, gemeente – we gebruiken vaak allemaal onze eigen begrippen. Positieve Gezondheid biedt woorden die iedereen begrijpt. Daardoor kunnen we als organisaties veel beter samenwerken.”

Die gezamenlijke taal is inmiddels stevig verankerd in het beleid van de gemeente Urk. “We hadden het al beschreven in onze beleidsstukken,

verbinding te zoeken met kerken op Urk. “Ook kerken kijken breed naar het leven van mensen. Positieve Gezondheid zou een mooie gezamenlijke taal kunnen zijn om elkaar nog beter te vinden.”

Leren van elkaar

De leergang Positieve Gezondheid waar Anjo aan deelnam, bracht haar vooral veel verbinding. “Je leert niet alleen over het gedachtegoed, maar ook over elkaar,” vertelt ze. “Gemeenten kunnen dit niet alleen. Door samen op te trekken leer je van elkaars voorbeelden, en dat brengt inspiratie en oplossingen.”

Het netwerk dat zo ontstond, bleek een waardevolle opbrengst. “Het helpt wanneer je weet dat andere gemeenten tegen dezelfde dingen aanlopen. Samen kom je verder.”

Pareltjes zichtbaar maken

Tijdens een van de WELdoeners afleveringen was er aandacht voor mooie initiatieven op Urk.

Het netwerk dat WEL heeft opgeleverd is erg waardevol. Door samen op te trekken leer je van elkaars voorbeelden, en dat brengt inspiratie en oplossingen. Samen kom je verder.

maar inmiddels hebben we het ook doorvertaald naar onze opdrachten aan partners,” zegt Anjo. Dat betekent dat organisaties die voor Urk werken – zoals welzijnsinstellingen of schuld-hulpverlening – worden gevraagd om een brede blik op gezondheid te hanteren. Een uitdaging, geeft ze toe. “Voor schuldhulp is het soms ingewikkeld. Hun werk draait primair om financiën. Maar juist daar kan een bredere aanpak helpen om mensen duurzaam verder te helpen. Het gesprek voeren over stress, gezondheid, relaties of werk is minstens zo belangrijk.”

Een manier van kijken die bij Urk past

Volgens Anjo sluit Positieve Gezondheid naadloos aan bij de cultuur op Urk. “Mensen kennen elkaar, letten op elkaar en helpen elkaar als dat nodig is. We praten graag over wat wél kan. Dat past helemaal bij dit gedachtegoed.” Ze ziet daarom ook kansen om de komende jaren verdere

“Urkers hebben de mentaliteit van: gewoon doen, niet te veel praten, niet opscheppen. Daardoor blijven mooie initiatieven soms onder de radar” vertelt Anjo. De podcast WELdoener bracht juist die positieve verhalen naar voren. “Het laat zien hoeveel kracht, creativiteit en hart er in onze gemeenschap zit. Vaak hoor je vooral de negatieve verhalen naar buiten komen. De podcast zette juist de pareltjes in het licht.”

Toekomst vol kansen

Voor Anjo staat vast dat Positieve Gezondheid op Urk nog verder kan groeien. “We hebben al een stevige basis. Nu is het de kunst om het gedachtegoed steeds meer in ons dagelijkse werk te verweven, in ons beleid én in onze samenwerkingen.” Het eerste ingrediënt, benadrukt ze, is al aanwezig: een gemeenschap die gelooft in elkaar. “En dat is misschien wel de mooiste vorm van Positieve Gezondheid.”

Alle domeinen samen voor gezondheid

BREDE KIIK OP GEZONDHEID VRAAGT OM EEN BREDE AANPAK MET RUIMTE VOOR KUNST, NATUUR, BEWEGEN EN ZINGEVING



Iedereen die zich inzet voor Positieve Gezondheid in Flevoland is een partner van WEL. Een aantal provinciale partners die werkzaam zijn op andere beleidsterreinen is, door hun positie in de provincie, ook bij de programmatische uitvoering betrokken geweest. Hoewel de inzet van Positieve Gezondheid bij deze provinciale themapartners soms moeilijk te concretiseren was, is de impliciete werking vanuit het gedachtegoed des te belangrijker.

De Kunst van Bewegen

Het positieve effect van bewegen is al lange tijd bekend; voor hoe breed dat effect is komt ook steeds meer aandacht. Ook over de invloed van kunst en cultuur wordt steeds meer bekend. Zo bevestigde de WHO het positieve effect van kunst

op de gezondheid in 2019 middels een grootschalig onderzoek. De thema's kunst en beweging zijn een belangrijke rode draad geweest voor WEL. Zo waren Kunstlink en Sportservice Flevoland zeker de eerste jaren nauw betrokken. WEL heeft samen met deze partners meerdere evenementen georganiseerd. Bijvoorbeeld de inspiratiesessie met Olympisch kampioen Bas van de Goor in 2023 en de digitale sessie over de inzet van kunst binnen de zorg in 2021. Een mooi voorbeeld vanuit Kunstlink is het vaste atelier van kunstenaar Hein Walter in woonzorgcentrum Archipel. In zijn atelier ontvangt hij bewoners uit het woonzorgcentrum. De positieve effecten hiervan merkt hij aan meerdere kanten: "Soms is iemand lastig, dan kan ik proberen dat op een andere manier aan te pakken. Daarmee ontlast ik de zorg." Tegelijkertijd worden de kosten meestal niet gedekt door de zorg maar moeten kunstenaars het vaak doen met kortlopende fondsen.



"Ik ben heel blij met initiatieven zoals WEL, met heel veel positieve bijeenkomsten in Flevoland waar mensen elkaar ontmoeten en met elkaar nadenken over wat echt belangrijk is."

LIESBETH BRONKHORST –

STAD & NATUUR, IN DE WELDOENERS PODCAST.



Natuur als groene draad

"Groen in en rondom verzorgingshuizen, ziekenhuizen en overige klinieken heeft een positief effect op het herstel en de gemoedstoestand van patiënten", aldus IVN in hun factsheet uit 2023. Natuur is dan ook altijd een belangrijk thema geweest binnen WEL. Bijvoorbeeld met in 2023 een sessie in samenwerking met Stad & Natuur Almere waarbij deelnemers de natuur zelf ervoeren. Ook was er in 2024 een mooie samenwerking met IVN voor het project 'Kinderambassadeurs van de Natuur', waarbij kinderen leerden over de pracht van de natuur en hoe dit vast te leggen. Groene partner Staatsbosbeheer gebruikt Positieve Gezondheid vooral als een brede, goed te begrijpen definitie van gezondheid. Op hun manier dragen ze bij aan het versterken van zingeving, sociale participatie en welbevinden, onder andere door de toegankelijkheid van de natuur te bevorderen. De verdeling van financiën in verschillende beleidsdomeinen blijft een terugkerend en complex probleem, ook wanneer het gaat om de inzet van natuur. Zo geeft ook Liesbeth Bronkhorst van Stad & Natuur Almere aan in de WELdoeners podcast: "Een boom is geen kostenpost, die levert van alles op. Maar het levert op in een ander potje dan dat het kost. Het levert gezondheid op en het kost geld om te faciliteren. Dat is het grote probleem, we denken constant in kosten en niet in baten."

De zin van zingeving

Het is vanuit WEL altijd de intentie geweest via de professionals en vrijwilligers indirect ook de inwoners te bereiken. Bijvoorbeeld via Centrum voor Levensvragen, die de belichaming van de pijler Zingeving is. Met een presentatie voor het team Geestelijk verzorgers van Centrum voor

"Mijn droom is dat vanuit alle pijlers zingeving wordt herkend in het dagelijkse veld en Flevolandse zich comfortabel gaan voelen om over zingeving te spreken."

FRANS VRIJMOED

CENTRUM VOOR LEVENSVRAGEN,
IN DE WELDOENERS PODCAST.

Levensvragen en een workshop voor vrijwilligers van Humanitas Almere heeft WEL bijgedragen aan het andere gesprek. Deze vrijwilligers en professionals staan direct in contact met de inwoners en hebben een grote rol in het anders kijken naar gezondheid.

Het is allemaal met elkaar verbonden

De verschillende thema's passen zo goed bij WEL omdat ze allemaal verbonden zijn met een of meer pijlers van Positieve Gezondheid. Een mooi voorbeeld is deelname van WEL aan de Bus Positief Ouder Worden van GGD Flevoland. Hier werd samen met lokale (gemeente, welzijn, sport- en zorgorganisaties) en regionale partners (brandweer, Flevomeer Bibliotheek) het gesprek aangegaan met inwoners om informatie te brengen en ideeën op te halen. Samenbrengen, ideeën ophalen én een podium geven werd ook gedaan met de WEL Eindejaarsbijeenkomst in 2023. Meerdere thema's kwamen hier samen in een talkshow setting. Ook werd hier voor het eerst de WEL Award uitgereikt aan het excellente boegbeeld van Positieve Gezondheid. Een traditie die in 2024 is voortgezet en veel bereik heeft gegenereerd op social media. De genomineerden zijn op uitnodiging van WEL meermaals bij elkaar gekomen om ervaringen uit te wisselen en van elkaar te leren.

We moeten leren de zeilen te hijsen, en niet alleen blijven roeien

OVER HET BELANG VAN GOEDE SAMENWERKING
IN EEN TRANSFORMATIE

Toen Eva van Steenberg in 2017 voor het eerst Machteld Huber hoorde spreken over Positieve Gezondheid, gebeurde er iets. “Ik dacht meteen: dit is het. Dit gaat helpen om de kloof tussen het medisch en sociaal domein te overbruggen.” De psycholoog in haar herkende het meteen: gezondheid is veel meer dan een klacht of diagnose. “Mensen komen bij de zorg met een probleem dat morgen opgelost moet worden. Dat is logisch. Maar vaak, niet altijd, ligt de kern ergens anders – in zingeving, stress, sociaal contact of leefomgeving en is dat niet met een pil of in 1 dag opgelost.” Die bredere kijk trok haar het gedachtegoed in. “Het spinnenwebmodel opent bij mensen een reflectiemoment: zo sta ik er eigenlijk voor. Dat inzicht is goud waard, voor henzelf én voor professionals die hen begeleiden.” Tegelijk ziet Eva dat het model niet voor iedereen vanzelfsprekend werkt. “In sommige culturen is het minder gebruikelijk om open te praten over je gezondheid. Dan werkt een spinnenweb pas als iemand het eerlijk durft in te vullen. We moeten echt aan de slag om te onderzoeken hoe het gedachtegoed van Positieve Gezondheid ook kan aansluiten bij andere culturen.”

Ambassadeurs in de wijk én in organisaties

Binnen het programma van Positief Gezond Almere krijgt de implementatie van het gedachtegoed inmiddels vorm. De bij de beweging aangesloten organisaties leveren ambassadeurs die het gedachtegoed intern verder brengen. Daarnaast zijn ook inwoners opgeleid. “Die combinatie is cruciaal,” zegt Eva. “Inwoners houden professionals scherp: uiteindelijk draait het om hún gezondheid.” Toch blijkt de praktijk weerbarstig. “Ambassadeurs moeten hun bestuurders en collega’s enthousiast krijgen, en dat kost tijd. Je hebt draagvlak nodig voordat je trainingen kunt organiseren.”

Ondertussen zijn er mooie initiatieven: huisartsenpraktijken starten scholingen, de gemeente bereidt inspiratiesessies voor, en inwoners stonden als ambassadeurs op een ouderenbeurs of zetten het gesprek in hun wijk in gang. “Maar,” zegt Eva, “we staan nog aan het begin, er is meer nodig om beweging te krijgen.”

Gedragsverandering en cultuurverandering

Volgens Eva raken veel professionals verstrikt in de waan van de dag. “We zitten in een enorme zorgkrapte. Dat maakt het moeilijk om stil te staan bij iets wat op langere termijn juist verlichting kan brengen. Het is zoals de metafoor: we zijn zo druk bezig met roeien, dat we geen tijd hebben om de zeilen te hijsen.”

En toch is dat precies wat nodig is. “Positieve Gezondheid vraagt om een gedragsverandering, en dat is het moeilijkste wat er is. Voor professionals én voor inwoners.” Eva pleit daarom voor meer ruimte: tijd om te experimenteren, anders te kijken, nieuwe vaardigheden te leren.

Een droom voor Almere

Gevraagd naar haar droom hoeft Eva niet lang na te denken: “Ik zou willen dat in elk contact – of je nu buurtbewoner, huisarts, fysiotherapeut, welzijnswerker of wijkverpleegkundige bent – aandacht is voor de brede kijk op gezondheid. Dat professionals doorvragen, nieuwsgierig zijn, luisteren, en inwoners helpen ontdekken wat zij zelf kunnen doen.” Lukt het om die droom te realiseren? Eva aarzelt. “Ik ga er vol voor, maar ik ben ook realistisch. De noodzaak wordt steeds duidelijker, de druk op de zorg steeds groter. Dat helpt misschien wel.” Dan glimlacht ze: “Als we met z’n allen een paar mensen vrij kunnen spelen om die zeilen écht te hijsen, dan kunnen we samen een enorme koersverandering maken.”



Verder met Positieve Gezondheid

ER ZIJN IN FLEVOLAND VOLOP MOGELIJKHEDEN OM ZELF TE STARTEN OF VERDER TE GAAN MET POSITIEVE GEZONDHEID

Er zijn zoveel bevlogen en inspirerende mensen die Positieve Gezondheid verder brengen. Van professionals en vrijwilligers tot lokale/regionale netwerken zoals Positief Gezond Almere (PGA) en Zorgzaam Flevoland: Positieve Gezondheid zit in de haarvaten van Flevoland. En dus gaan we door, ook na WEL. Door met leren, inspireren en implementeren. Een aantal activiteiten van WEL wordt verder gebracht door partners. We splitsen per onderdeel voor je uit waar je terecht kunt.

Opleiding

Het opleiden van medewerkers is belangrijk om dezelfde taal te leren spreken. Of het nu gaat om implementatie in beleid of het voeren van het andere gesprek: een gedeelde basiskennis helpt. Daarnaast kan het de laatste drempels wegnemen en handvatten geven om ook echt aan de slag te



gaan. Misschien wil je zelf wel een cursus volgen of in-company iets organiseren voor jouw collega's. De leergangen en workshops die WEL de afgelopen jaren verzorgde waren in samenwerking met gecertificeerde trainers vanuit iPH. Inmiddels zijn er meerdere trainers actief in Flevoland. Op de [website van iPH](http://www.iph.nl) (www.iph.nl) vind je een overzicht van alle beschikbare trainers en de mogelijkheid contact met ze op te nemen. **Flever** denkt hierin graag met je mee en biedt zelf ook jaarlijks een gratis training/webinar aan. In Almere organiseert **PGA** trainingen voor inwoners, vrijwilligers, mantelzorgers en professionals van de aangesloten organisaties. Neem voor meer informatie contact op met GGD Flevoland of Elaa.

Ontmoeting

Wanneer mensen samenkomen ontstaat er iets, er komt beweging op gang. Het faciliteren van ontmoeting en uitwisseling van kennis en ervaringen is een belangrijk onderdeel geweest van WEL. Gelukkig kan dat ook buiten WEL plaatsvinden. Er worden in de provincie regelmatig bijeenkomsten georganiseerd op verschillende thema's, vanuit verschillende organisaties. Zo is er een HR- groep

die samenkomt om van elkaar te leren over Positieve Gezondheid voor medewerkers. Je kunt Flever hiervoor benaderen als je interesse hebt. Voor activiteiten vanuit Positief Gezond Almere kijk je op de website www.positiefgezondalmere.nl. Ook in andere delen van de provincie wordt samengewerkt aan Positieve Gezondheid. Neem voor meer informatie contact op met Zorgzaam Flevoland via info@zorgzaamflevoland.nl, zij verwijzen je graag door naar de juiste persoon.

Inspiratie

Goed nieuws voor de fans van de WELdoeners podcast: deze gaat door! Nieuwe naam, andere gasten, maar dezelfde basis: in gesprek met initiatienemers voor een vitale samenleving. Met een focusverschuiving naar Brede Welvaart wordt de brede blik op gezondheid voortgezet. De podcast blijft te vinden op de gebruikelijke streamingplatforms. Ook leuk: met Flever als sparringpartner onderzoekt een groepje enthousiaste weldoeners of ze de WEL LinkedIn community zelfstandig kunnen voortzetten om mooie verhalen over (burger)initiatieven te delen. De naam verandert

Ben je op zoek naar informatie, activiteiten of relevante nieuwsbrieven? Of wil je in gesprek met een van de adviseurs die het motorblok van WEL vormden? Neem contact op!

Flever

www.flever.nl

info@flever.nl

Benader ons o.a. voor:

- Bouwen aan de samenleving
- Arbeidsmarkt & Onderwijs
- Versterken van inwoners

GGD Flevoland

www.ggdlevoland.nl/professionals

post@ggdlevoland.nl

Benader ons o.a. voor:

- Gezonde leefomgeving
- Gezond gewicht
- Positief ouder worden

Proscop

www.proscop.nl/regios/flevoland

info@proscop.nl

Benader ons o.a. voor:

- Welzijn op Recept
- Zorgzaam Flevoland
- Versterking Eerstelijns Flevoland

maar als je nu alvast de pagina liket zie je het vanzelf in je feed verschijnen.

Monitoring

Voor actuele feiten en cijfers over Flevoland kijk je op het [dashboard Positieve Gezondheid](#), een initiatief van Provincie Flevoland met o.a. data vanuit de GGD. Ook op de kennisbanken van [Flever](#), [GGD](#), [Proscop](#), [Elaa](#) en [Institute for Positive Health \(iPH\)](#) vind je regelmatig interessante (onderzoeks)artikelen. Voor Almere kun je terecht op de website van [PGA](#), hier vind je ook verschillende onderdelen vanuit de toolbox van WEL in Flevoland terug.



DIT MAGAZINE IS EEN UITGAVE
VAN WEL IN FLEVOLAND

REDACTIE:

PROGRAMMABUREAU WEL IN
FLEVOLAND

EINDREDACTIE:

INGE FACKELDEY

INTERVIEWS PORTETTEN:

KARIN VELDMAN
EN RACHEL BWATOU

FOTOGRAAF PORTETFOTO'S:

PATRICIA PIETERSEN
PHOTOGRAPHY

VORMGEVING:

ANNEMIEK FELTHUIS

WWW.WELINFLEVOLAND.NL