



Positief gezond aan het werk

Handreiking bij teambijeenkomsten

Introductie: Gezondheid is een werkwoord

Positieve gezondheid is een manier van denken en werken waarbij je de ander centraal stelt. Je helpt mensen om beter te **benoemen** wat belangrijk voor hen is en **vertaalt** dat naar te zetten stappen. Goed **luisteren en kijken** is hierbij essentieel, maar ook **het vertrouwen** in wat iemand zelf kan. Het is verbluffend hoe goed mensen zelf vaak weten wat er nodig is om hun gezondheidssituatie te verbeteren. Centraal gedachtegoed en belangrijkste kenmerken: -eigen regie en totale, holistische visie op gezondheid (meer dan afwezigheid van ziekte).

4 waarden: Vertrouwen- verbinding -verantwoordelijkheid -veerkracht

Vertrouwen: is basis van het gesprek en vertrouwen in wat iemand al kan en doet
-Gesprek = ontmoeting als vrijplaats van denken, spreken en uiten

- Maximaal wederzijds vertrouwen; in het gesprek naast de ander gaan staan of samen oplopen
- Samenwerking en doorverwijzen waar nodig

Verbinding: is doel van ontmoeting, van werk en van begeleiding

- Deskundigheid tonen en ontwikkelen
- Verbinding zoeken in zorg voor de bewoners, met hen, met mantelzorg, met collega's
- Op meerdere niveaus van communicatie verbinden

Verantwoordelijkheid: kunnen benoemen en ontwarren indien onhelder

- Aanspreekbaar zijn op je taken en rollen
- Duidelijk waar je voor inzetbaar bent
- Multidisciplinaire blik en uitvoering

Veerkracht als aanpassingsmogelijkheid

- Is je vermogen om goed om te gaan met moeilijkheden, tegenslagen, veranderingen en stress, aanpassingsvermogen
- Zin en betekenis zoeken om het leven/ je werk als samenhangend, verklaarbaar geheel te kunnen ervaren
- Soms sprake van disbalans in draagkracht en draaglast

Werkvorm

Stap 1 -Spinnenweb toelichten en invullen met deze richtvraag: hoe scoor jij in je professionele leven op de verschillende dimensies. Doel: blinde vlekken ontdekken en verder ontwikkelen van alle dimensies om een bredere visie op gezondheid te ontwikkelen.

Stap 2: Antwoorden/kernwoorden/steekwoorden op inspiratiekaarten laten kiezen, voor elke vraag tijd nemen.

Stap 3: kaartjes plaatsen (na elk gekozen vraag/antwoord) bij het uitvergroete spinnenweb. Bij welk domein hoort het (gevoelsmatig, er zijn geen foute keuzes)

Stap 4: inventariseren. Reflecteer met elkaar op het spinnenweb dat nu op tafel ligt. Waar liggen de kaartjes, en waar niet? Wat valt op?

Huiswerk: kies de dimensie waar je 'het minste mee hebt' op professioneel gebied uit en ga met deze 'bril' op de komende weken in huis op zoek naar ervaringen, situaties, gesprekken, observaties, voorwerpen etc die deze dimensie weergeven. Bedenk ook wat jij daar vanuit jouw vakgebied aan kan toevoegen (voorkomen dat je direct verwijst, eerst zelf verkennen).

Ieder zoekt de kleur passend bij de gekozen dimensie* en pakt een polsbandje mee om zich hieraan te herinneren



*je kunt hiervoor polsbandjes inzetten, of steentjes, of buttons of wat ook maar in de volgende kleuren beschikbaar is:

- Rood
- Paars
- Groen
- Blauw
- Donker oranje
- Licht oranje



bron: iph.nl